



Nähdä, tulla nähdyksi. Kuulla, tulla kuulluksi.

Koskettaa, tulla kosketetuksi.

Lavarunous kirjallisuusterapeuttisena
menetelmänä.

Fanni Oksanen





2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Nähdä, tulla nähdyksi. Kuulla, tulla kuulluksi. Koskettaa, tulla kosketetuksi. Lavarunous kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä.

Fanni Oksanen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö

Joulukuu, 2022

Fanni Oksanen

Nähdä, tulla nähdyksi. Kuulla, tulla kuulluksi. Koskettaa, tulla kosketetuksi. Lavarunous kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä.

Vuosi

2022

Sivumäärä

65

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, voiko lavarunoutta käyttää kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä ja vielä tarkemmin: Voiko lavarunoutta käyttää esimerkiksi sosiaalialan työssä mielenterveyden tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös tuoda esille lavarunouden positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen.

Tutkimukseni tavoitteena on tuoda esille näyttöä siitä, että lavarunoutta voidaan käyttää kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä mielenterveyden tueksi. Opinnäytetyöni on tehty yhteistyössä Helsinki Poetry Connection ry:n kanssa ja tavoitteeni on edistää yhdistyksen työtä.

Opinnäytetyön tietoperustana on käytetty kirjallisuusterapian teoriaa, sen käyttötapoja ja historiaa. Opinnäytetyö on tehty laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä on käytetty teemahaastattelua. Opinnäytetyötä varten on haastateltu kuutta (6) eri ikäistä lavarunouden tekijää. Tutkimusaineisto on analysoitu teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä käyttäen, pohjaten kirjallisuusterapian teoretietoon ja etsimällä haastattelumateriaalista kirjallisuusterapiassa toistuvia käsitteitä ja kirjallisuusterapian tavoitteita. Apuna sisällönanalyysin tueksi on käytetty teemoittelua.

Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että lavarunous täyttää kirjallisuusterapian tavoitteiden kriteerit ja näin ollen voidaan mieltää kirjallisuusterapeuttiseksi menetelmäksi. Tuloksista ilmenee myös, että lavarunouden positiiviset vaikutukset sekä tekijänä, että kokijana ovat valtaiset. Lavarunous tukee lukuisin eri tavoin harjoittajansa mielenterveyttä, sitä edistäen ja ylläpitäen.

Asiasanat: Lavarunous, kirjallisuusterapia, mielenterveys, runoterapia, runous

Fanni Oksanen

To see, to be seen. To hear, to be heard. To touch, to be touched. Stage poetry as a literary therapeutic method

Year	2022	Pages	65
------	------	-------	----

The purpose of this research-based thesis was to find out whether stage poetry can be used as a literary therapeutic method and even more specifically: Can stage poetry be used, for example, in social work to support mental health. The purpose of the thesis was also to highlight the positive effects of stage poetry on mental health. Theoretic frame of reference of the thesis is the theory of literary therapy, its uses and history. The thesis is a qualitative study and a theme interview has been used as a data collection method. Six (6) authors of stage poetry of different ages have been interviewed for the thesis.

The research data has been analysed using theory-driven content analysis, based on theoretic frame of literary therapy and by searching for concepts and goals that are repeated in literary therapy from interview material. The research was analyzed using the thematic analysis method.

The results of the study show that stage poetry meets the criteria for the goals of literary therapy and thus can be perceived as a literary therapeutic method. The results also show that the positive effects of stage poetry, both as a creator and as an experiencer, are enormous. Stage poetry supports the mental health of its practitioner in a number of different ways, promoting and maintaining it.

Keywords: Stage poetry, literature therapy, mental health, poetry therapy, poetry

Sisällys

1	Johdanto.....	11
2	Yhteistyökumppanin esittely: Helsinki Poetry Connection ry, historiaa ja toiminta.....	14
2.1	Helsinki Poetry Connection, hallitus ja Lavarunoakatemia	16
3	Lavarunous	16
3.1	Lavarunouden termistöä lyhyesti	21
4	Kirjallisuusterapia.....	22
4.1	Kirjallisuusterapian teoriaa ja historiaa	23
4.2	Runoterapia	25
4.3	Miksi kirjoittaminen on terapeutista?	27
5	Aiemmat tutkimukset aiheesta.....	29
4.4	Mun tarina-hanke.....	31
5	Tutkimuksen toteutus	32
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	33
5.2	Kvalitatiivinen tutkimus menetelmänä.....	33
5.3	Teemahaastattelu.....	34
5.4	Teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä ja ajatusprosessista.....	35
6	Kuinka etenin tutkimuksessani?	36
6.1	Mitä ja miksi?	37
6.2	Haastateltavien tapaaminen ja materiaalin jatkokyöstö	39
6.3	Tutkimuksen eettisyys.....	40
7	Tutkimuksen tulokset	42
7.1	Itseilmaisuus lavarunoudessa	42
7.2	Itsetuntemus lavarunoudessa.....	43
7.3	Minäkuva lavarunoudessa	44
7.4	Vuorovaikutus lavarunoudessa	46
7.4.1	Keskustelu ja palaute lavarunoudessa.....	46
7.4.2	Sosiaaliset suhteet lavarunoudessa	47
7.5	Lavarunouden positiiviset vaikutukset, lavarunouden terapeuttisuus ja merkitys	48
7.5.1	Oman tekstin esittämisen merkitys	51
7.5.2	Samaistuminen ja liittyminen lavarunoudessa	53
7.6	Lavarunouden vaikutus mielenterveyteen	55
7.7	Yhteisöllisyys lavarunoudessa	57
8	Johtopäätökset	60
8.1	Kirjallisuusterapeuttiset tavoitteet ja niiden näkyminen lavarunoudessa	60
8.2	Kirjallisuusterapian elementtejä lavarunoudessa	61
8.2.1	Itseilmaisuus	61

8.2.2	Itsetuntemus	62
8.2.3	Minäkuva	62
8.3	Vuorovaikutus	62
8.4	Lavarunouden positiiviset vaikutukset mielenterveyteen	63
8.5	Kehittämismahdollisuudet	65
9	Pohdinta	65
	Lähteet	68
	Liitteet	71

1 Johdanto

Keväällä 2020 osallistuin Laurean kirjallisuusterapeuttiset menetelmät-opintojaksolle. Sain kattavan kuvauksen siitä, mitä kirjallisuusterapia ja kirjallisuusterapeuttisuus on. Innostuin välittömästi: Itse pitkälti koko elämäni lukeneena ja kirjoittaneena, ja näistä myös kovasti hyötynäänä tiesin, mistä on kyse. Ymmärsin myös olevani jonkin suuren ja merkityksellisen äärellä.

Kirjallisuusterapia on sateenvarjokäsite, jonka alle mahtuu niin lukemista, kuin kirjoittamista. Kirjallisuusterapeuttista voi olla voimauttava lukukokemus, joka kannustaa muutokseen tai esimerkiksi ryhmässä tapahtuva, vuorovaikutuksellinen kirjoittaminen. Kirjallisuusterapeuttista voi olla päiväkirjan kirjoittaminen tai erilaisten, minuutta käsittelevien tekstien työstäminen. Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää myös yhdessä perinteisen psykoterapian kanssa. Kirjallisuusterapian tavoitteiksi voidaan määritellä muun muassa itsetuntemuksen ja itseilmaisun kehittyminen, vuorovaikutustaitojen lisääntyminen, sekä mahdollisuus ilmaista vaikeita tunteita tekstin välityksellä. (Linnainmaa&Mäki 2005, 11-12.) Koska kirjallisuusterapeuttisuus on laaja käsite ja voi kattaa monia erilaisia tekotapoja ja harjoituksia, ei sille ole vain yhtä selkeää määritelmää, vaan tavoitteet tuntuvat hieman vaihtelevan lähteen mukaan. Kirjallisuusterapian tietoperustan, eli lähteen ilmestymisvuodella tuntuu olevan tämän kannalta merkitystä: Myös kirjallisuusterapian kohdalla tutkittu tieto lisääntyy jatkuvasti ja tämän myötä sekä käsite, että sen käyttömahdollisuudet kasvavat. Yksi kattava, pysyvä ja yhdistävä tekijä voidaan kuitenkin todeta: Se on muutos.

Harrastan myös lavarunoutta. Olen harrastanut sitä muutaman vuoden, 2018 maaliskuussa olin ensi kertaa Poetry Slameilla ravintola Tenhossa Sörnäisissä lavarunoilijoita kuuntelemaan ja kisaa seuraamaan. Sittemmin olen myös itse kiivennyt lavalle useita kertoja. Olen siis ollut kuuntelija, esiintyjä, kokija, näkijä, myös lukija. Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät-kurssin myötä aloin etsimään yhtymäkohtia lavarunouden ja kirjallisuusterapian välillä ja hahmottaa näin mielessäni lavarunouden kirjallisuusterapeuttisia mahdollisuuksia.

Lavarunous on runoutta, joka tapahtuu lavalla. Lavarunouden tekijät määrittelevät lavarunoutensa itse ja ilmaisutapoja on monia. Lavarunous voi yhdistellä perinteiseen runouteen esimerkiksi musiikkia, stand upia, räppiä, rekvisiittaa, audiovisuaalista materiaalia ja draamaa. Lavaruno voi olla pöytälaatikosta kaivettu, paperilta luettu teksti, tai se voi olla suoraan lavalle kirjoitettu, yllä mainittuja eri elementtejä yhdistelevä teos. Lavarunouden tenho on muun muassa siinä, että ilman videokuvattua materiaalia ei esitykseen koskaan voi

täysin samanlaisena palata. Myös se, kuinka koko yleisö yhtäaikaisesti elää ja hengittää lavalla esitettävää tekstiä, on lavarunoudessa hurmoksellinen hetki.

Se, mihin kirjallisuusterapialla pyritään tai millaisia mahdollisuuksia se antaa, tuntui olevan selkeitä viitteitä siihen, millaista lavarunous ainakin minulle sekä tekijänä, että kokijana parhaimmillaan on. Ajattelin, että jos minä koen lavarunouden tekemisen ja kokemisen terapeuttisena ja mielenterveyttä tukevana, en voi olla ainoa. Erään haastateltavani sanoin: ”Lavarunous on mulle rakkauden tiivistymää”

Sosiaalialalla mielenterveystyö on itselleni se kenttä, jonne toivoisin valmistumiseni jälkeen suuntaavani. Sekä kirjallisuusterapian, että lavarunouden mielenterveyttä tukevista elementeistä viehättyneenä ja vakuuttuneena siitä, että näitä tahdon tulevassa työssäni käyttää, aloin pohtia, voisiko nämä kaksi tosiaan yhdistää toisiinsa ja saisinko asiasta tutkimuksellista näyttöä: Toteutuuko lavarunoudessa kirjallisuusterapian tavoitteet siinä määrin, että sitä voisi käyttää kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä? Onko lavarunous ylipäättään sen tekijöille terapeuttista ja jos on, niin mikä siitä sellaista tekee? Onko lavarunoudesta positiivisen mielenterveyden ylläpitäjäksi? Muun muassa näitä kysymyksiä tulin pohtineeksi.

Vuorovaikutteinen kirjallisuusterapia perustuu narratiiviselle, sekä konstruktiiviselle lähestymistavalle yksilön eheytymiseen ja kasvuun (Mazza 2017, 15). Sen pohjana toimivat kielenkäytön, symbolien ja tarinoiden terapeuttiset, kasvattavat, kehittävät sekä yhteisölliset vaikutukset. Kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn perustana on humanistinen ihmiskäsitys, ja taustalla vaikuttavat romanttisen filosofian ja sekä perinteisen että nykyaikaisen psykologian käsitykset ihmisestä, joka työstää minuuttaan läpi elämänsä kokemustensa, tunteidensa ja käsitystensä kautta.” (Mazza 2017, 16.)

Terapeuttinen: Sairauden hoito, latinaksi *therapeuticus*, ”parantava, parantaminen” *therapeutikos* (kreik.) *therapeutein*: parantaa, hoitaa lääketieteellisesti, ensisijaisesti ”palvelu, huolehtia, ehkäistä”. (Online etymology dictionary 2022) Minun opinnäytetyössäni käsite ”terapeuttinen” tarkoittaa hoitavaa, voimauttavaa, hyvää tekevää, vahvistavaa, oivalluksia ja tunteita herättävää, pääosin positiivista kokemusta. Tähän sisältyy asioita kuten: Itseilmaisun ja itsetuntemuksen lisääntyminen, minäkuvan muutos, lisääntyneet sosiaaliset suhteet, mielenterveyden ylläpito. Koska opinnäytetyöni käsittelee myös mielenterveyttä, määrittelen sen tähän lyhyesti: Mielenterveys: ”Psykkisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää oman potentiaalinsa, selviytyy elämän normaaleista stressitilanteista, pystyy työskentelemään tuotteliaasti ja hedelmällisesti sekä pystyy antamaan oman panoksensa yhteisönsä hyväksi. Mielenterveys ei ole staattinen tila, vaan se muovautuu ihmisen koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Se voidaan siten nähdä

tilanteeseen ja aikaan sidoksissa olevana voimavarana, jota voidaan vahvistaa” (Appelqvist-Schmidlechner, 2016)

Takaisin kesään 2020. Viimeinen kirjallisuusterapeuttiset menetelmät-opintojakson tehtävä oli laatia jollekin asiakasryhmälle kirjallisuusterapeuttinen asiakassuunnitelma. Minä kehittelin nuorille suunnatun lavarunous-työpajan, joka koostui seitsemästä tapaamiskerrasta työskentelyineen. Suunnittelin erikseen jokaisen tapaamiskerran sisällön lämmittelyineen ja varsinaisine tehtävineen. Olin ajatellut, että työpajat sopisivat erilaisiin nuorten kohtaamispaikkoihin, pajatoimintaan tai valmennusryhmiin. Tarkemmin määrittelin mahdollisen asiakasryhmän näin: ”Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä on tarkoitettu nuorille, joita kiinnostaa itsetutkiskelu, kirjoittaminen ja jotka kokevat hyötyvänsä ja/tai nauttivansa tämän tyyppisestä toiminnasta.” Tästä lähtökohdasta aloitin myös opinnäytetyöni tekemisen. Tästä oli tarkoitus tulla toiminnallinen opinnäytetyö, jossa käyttäisin suunnittelemaani lavarunous-työpajaa pohjana. Ajattelin, että voisin toteuttaa opinnäytetyöni esimerkiksi Nuorten kohtaamispaikka Kohtauksessa. Kohtaus määrittelee itsensä ja kävijäkuntansa näin: ”Kohtaus ry on vuonna 2014 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on vähentää nuorten aikuisten yksinäisyyttä ja syrjään jäämistä. Kaupunkiolohuoneet ovat Kohtaus ry:n ensimmäisiä kokeiluja yksinäisyyden vähentämiseksi. Yhdistys liputtaa sen puolesta, ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin.” Kohtauksessa korostetaan myös oman paikan, heimon löytymistä, sekä sitä, että jokainen löytäisi itselleen sellaista tekemistä, josta inspiroituu. Kohtaus on tarkoitettu 18-30 vuotiaille nuorille aikuisille ja olohuoneet sijaitsevat Helsingin Malmilla ja Vallilassa (Kohtaus, 2014.) Koronapandemian puhkeaminen kuitenkin määritteli toisin, ja toiminnallinen vaihtui tutkimukselliseen.

Opinnäytetyössäni olen esitellyt lavarunouden; Mitä se on, lavarunouden historiaa ja termistöä. Olen käsitellyt kirjallisuusterapiaa ja sen historiaa ja olen ilmentänyt, miten lavarunous ja kirjallisuusterapia vertautuvat toisiinsa, sekä esitellyt opinnäytetyöni merkityksellisyyttä sosiaalialan näkökulmasta. Myös aikaisempien, lavarunoutta ja kirjallisuusterapeuttisuutta käsittelevien tutkimusten tarkastelu löytyy opinnäytetyöstäni. Opinnäytetyöhöni sisältyy myös tutkimusmenetelmäni, eli teemahaastattelun sekä kvalitatiivisen tutkimuksen määritelmät. Olen kuvannut opinnäytetyöprosessiani kohta kohdalta ja esitellyt tulokset sekä johtopäätökset erillisissä kappaleissa. Olen pohtinut opinnäytetyössäni myös eettisiä kysymyksiä.

Opinnäytetyöni tavoite sosiaalialan näkökulmasta on osoittaa kirjoittamisen, esiintymisen, yhteisöllisyyden sekä lavarunokulttuurin tarpeellisuus ja merkitys (taiteen tekemisen lisäksi) positiivisen mielenterveyden tukemisessa. Koska lavarunouden kautta voi sanoa melkein mitä vain (tietenkin toisia kunnioittaen) on se hyvä areena ylös kirjoittaa ja ulos huutaa asioita, jotka ehkä muuten jäisivät sanomatta. Ylipäättään se, että henkilökohtaisia, vaikeitakin asioita voi sanoa ääneen, tulee kuulluksi ja nähdyksi vahvistaa ihmisen minäpystyvyyden

kokemusta ja minäkuva. Mielestäni muun muassa tämän vuoksi luovia kirjoitus- tai lavarunotyöpajoja tulisi ehdottomasti käyttää enemmän sosiaalialalla asiakastyössä, ja niitä tulisi olla kaikkien halukkaiden saatavilla. Mielestäni kirjallisuusterapeuttiset työpajat, sekä luovan kirjoittamisen ja lavarunouden työpajat sopivat minne tahansa sosiaalialalle asiakkaiden iästä ja elämäntilanteesta riippumatta: Mielensterveyskuntoutujien pariin, päihdekuntoutujille, vankiloihin, nuorten kohtaamispaikkoihin, mutta miksei myös sosiaalialan työpaikoille työhyvinvoinnin tukemiseen; Teemana vaikkapa haastavien tunteiden kohtaaminen asiakastyössä. Lavarunoutta voisi käyttää työnohjauksessa tunteiden ja ajatusten purkamiseen, ja se voisi samalla olla hauska ja viihdyttävä, koskettava ja tarpeellinen osa työhyvinvointia. Harva meistä saa itseään vaivaavia asioita sanottua suoraan kasvokkain, miksi sitä ei tekisi siis kirjoittamisen ja esittämisen kautta?

Juhani Ihanus toteaa teoksessaan *Terapeuttinen kirjoittaminen (2022, 26.)* nykyhetken kirjallisuusterapiasta näin: Kirjallisuusterapian käyttö hoidossa sijoittuu yhä enemmän avohoitoon, muun terapiatoiminnan yhteyteen kuntoutukseen ja ennaltaehkäisevänä mielensterveystyöhön. Samalla kirjallisuusterapian muut kuin kliiniset sovellukset ovat huomattavasti lisääntyneet. Kirjallisuusterapeuttisia lukemis- ja kirjoittamismenetelmiä sovelletaan lukuisissa itseilmaisua, itsen kehittämistä, kasvatusta ja kulttuurityötä sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävissä hankkeissa, niin yksilöiden, ryhmien kuin yhteisöjenkin parissa. Myös perinteiset vuorovaikutukselliset kirjallisuusterapeuttiset lukemis- ja kirjoittamiskäytännöt ovat käymässä läpi muodonmuutoksia sosiaalisen median ja verkkokirjoittamisen myötä.

Tavoitteeni toisesta näkökulmasta katsoen on edistää Helsinki Poetry Connectionin hienoa työtä lavarunouden eteen ja tarjota heidän käyttöönsä tutkimuksellista näyttöä lavarunouden mielelle hyvää tekevästä vaikutuksesta.

Muistoja, unia, kaipauksia ja kuvitelmia kerrotaan ja kirjoitetaan yhä uudelleen. Elämäntarinoiden kertominen on plastista ja liikkuvaa, mielenliikutekijä koskettavaa. Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä sanoja ei ruodita kriittisesti, vaan kuljetaan varovasti hauraiden muistojen ja haavoittuvien unelmien keskellä sanavalossa, metaforisten ja poeettisten oivallusten välähdellessä. (Ihanus 2022, 14.)

2 Yhteistyökumppanin esittely: Helsinki Poetry Connection ry, historiaa ja toiminta

Helsinki Poetry Connection ry on vuonna 2013 perustettu poliittisesti sitoutumaton yhdistys. Yhdistys on aloittanut toimintansa rekisteröimättömänä kollektiivina vuonna 2008. Sen tarkoituksena on edistää lavarunouden asemaa ja toimintaedellytyksiä Suomessa, sekä levittää tietoisuutta runoudesta. Alun perin idea lavarunoyhteisön luomisesta on tullut

helsinkiläiseltä Harri Hertelliltä, joka halusi järjestää runoiltoja, jotka ovat kaikille avoimia, rentoja sekä viihdyttäviä. Hertellistä tuli koko toiminnan perustaja ja kantava voima. Runoiltoihin yhdistettiin jo tällöin myös musiikki ja rap. Poetry Jam-nimistä klubia järjestettiin monessa helsinkiläisessä ravintolassa kuten Juttutuvassa, kauppalaiva Katriinalla ja pitkällisimmin ja pääasiallisesti Cafe Mascotissa ja sen jatkajassa Mascot live stagessa. Tällä hetkellä Poetry Jam-clubia järjestetään Siltasessa. Erittäin suosituksi tullut open mic oli alusta saakka osa runoiltojen ohjelmaa. Vuonna 2010 open micista oli tullut niin suosittua, että se sai oman paikkansa Töölön Vastarannan Kiiskestä. Open mic siirtyi vuonna 2018 Kiiskestä Sörkän Ruusuun Sörnäisiin. Helsinki Poetry Connection, eli tuttavallisemmin HPC, oli ensimmäinen suomalainen kollektiivi, joka alkoi tarjota säännöllisiä tilaisuuksia lavarunouden esittämiseen ja seuraamiseen Suomessa. Hertell toimi ensimmäisenä HPC:n puheenjohtajana, jonka jälkeen pestin sai Aura Nurmi. Hänen jälkeensä puheenjohtajia ovat olleet Outi-Ilhusia Parviainen, Juho Kuusi ja nykyään istuva puheenjohtaja Kirsi-Marja Moberg. (Helsinki Poetry Connection, 2020.)

Vaikka puheenjohtajat ovat vaihtuneet ja Hertell toimii nykyisin pääosin Poetry Slamien isäntänä, toiminnan päätarkoitus on säilynyt samana: Se on yleisötapahtumien järjestäminen. Tapahtumia on järjestetty erilaisille kohderyhmille; Tällä pyritään varmistamaan tapahtumien tavoitettavuus. Tavoitettavuuden tarkoituksena on tarjota iltoja sekä kokeneille lavarunoilijoille, että uusille ihmisille, jotka eivät normaalisti elämässään törmäisi esitettyyn runouteen. Kollektiivi työllistää tapahtumissaan tuottajia, juontajia, graafikoita, valokuvaajia, tiskijukkaa sekä ääniteknikoita. Helsinki Poetry Connection pyrkii tapahtumien lisäksi kasvattamaan lavarunouden tunnettavuutta dokumentoimalla sitä videoin ja podcastein, opettamalla sitä työpajoissa ja lavarunoakatemiassa sekä lisäämällä tietoa ja ymmärrystä lajista (kirjoitukset, luennot, Wikipedia-artikkelien päivittäminen). Lisäksi HPC raportoi ja dokumentoi toimintaansa eri muodoissa. Yhdistys pyrkii jatkuvasti kehittämään jo olemassa olevaa toimintaansa, sekä kehittämään uusia toimintamuotoja. Tapahtumiin ja toimintaan osallistuminen on ilmaista; yhdistys pyrkii järjestämään tapahtumansa mahdollisuuksien mukaan esteettömissä tiloissa; ja se jatkaa saavutettavuutensa kehittämistä edelleen toiminnassaan muiltakin osin. HPC:n tapahtumissa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita. (Helsinki Poetry Connection, 2020.) HPC:n avomikeissä on aina myös lämmittelijäesiintyjiä, jotka tuottaja tai tuottajat valitsevat tapahtumaan. Helsinki Poetry Connectionin jatkuvia tapahtumia ovat HPC goes puisto, Ruusu Open mic, Poetry Jam sekä Nuorten open mic. HPC järjestää myös kertaluontoisia tapahtumia, kuten K1-klubi: QuePoc club (04.2022) ja Poetry Pop Up: Kannustusklubi (04.2022). Poetry Jamit ovat perinteisesti olleet teemallisia tapahtumia, joissa väliajalla on myös musiikkia. Tapahtumien lokaatiot vaihtelevat, mutta pysyviä lokaatioita ovat olleet Sörkän Ruusu ja Siltanen.

Helsinki Poetry Connectionin ydin ja todennäköisesti myös suosion salaisuus on palava intohimo runouteen ja runouden esittämiseen. Toinen vahvasti toiminnassa näkyvä piirre on

sen avoin luonne. Open mic-toiminta pitää harrastuksen elinvoimaisena, ja tarjoaa aina uusille ja uusille kyvyille mahdollisuuden esiintyä sekä kehittyä taiteilijana. HPC:n Open mic-illoissa on aina kannustava tunnelma, ja ensikertalaiset saavat aina erityisen raikuvat aplodit. Kuppikuntaistumista on toiminnassa pyritty välttämään, ja tätä pidetään yllä kannustamalla uusia jäseniä hallituksen jäseniksi. Hallituspaikoista äänestetään vuosikokouksessa. (Helsinki Poetry Connection, 2020.)

2.1 Helsinki Poetry Connection, hallitus ja Lavarunoakatemia

Helsinki Poetry Connectionissa istuvaan hallitukseen kuuluu 6-11 henkilöä, jotka yhdistyksen jäsenet valitsevat huhtikuussa pidettävässä vuosikokouksessa tarpeen tullen äänestämällä. Hallituksen muodostavat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, varasihteeri ja 6 muuta hallituksen jäsentä. Hallitukseen voidaan myös valita 2 varajäsentä. Hallitus kokoontuu vähintään kymmenen kertaa toimintavuotensa aikana ja hallituksen kokouksissa tehdään päätöksiä yhdistyksen toimintaan liittyen. Helsinki Poetry Connectionin toimintavuosi on suunniteltu niin, että yhdistyksen on mahdollista tarttua nopeallakin aikataululla kiinnostaviin yhteistyötarjouksiin ja uusiin ideoihin. Yhdistys haluaa pysyä toiminnassaan eloisana, ajankohtaisena ja monipuolisena. (Helsinki Poetry Connection, 2020.)

Helsinki Poetry Connectionilla on myös oma unelmakoulu, Lavarunoakatemia. Se on leikki, joka yhdistelee työpajatoimintaa, yhteisöllistä oppimista sekä kulttuurihäirintää. Lavarunoakatemia maisteriohjelma on käynnistynyt syksyllä 2019, ja se on performanssi, mutta myös oikea koulutusohjelma. Lavarunoakatemia rehtorina toimii Hanna Rentola, kirjailija ja lavarunoilija, jolla on takanaan pitkä matka lavarunouden estradeilla. Opettajat Lavarunoakatemiassa ovat pitkän linjan lavarunoilijoita sekä kirjoittajia, jotka ovat toimineet lavarunouden parissa esittämisen lisäksi myös juontajina sekä tapahtumatuottajina. Opettajien koulutustaustasta löytyy laaja kirjo kirjoittamisen, kirjallisuustieteen, teatterin ja sosiaalisen pedagogiikan korkeakoulututkintoja. Akatemian koulutuskokonaisuus on 120 opintopistettä, johon sisältyy lavarunouden kirjoittamista, esittämistä, historiaa, teoriaa, filosofiaa ja paljon muuta. Lavarunoakatemia sai joulukuussa 2019 Koneen Säätiön apurahan, jolla akatemiaa on ollut mahdollista toteuttaa. Lavarunoakatemiasta löytyy myös avoin puoli, johon on mahdollista osallistua, jos kurseille on jäänyt vapaita paikkoja. (Helsinki Poetry Connection, 2020.)

3 Lavarunous

Lavarunous on taiteenlaji, jossa yhdistyvät yhtä monet elementit, kuin tekijöitäkin on. Lavarunoutta ei voi kategorioida vain yhdenlaiseksi, mutta kaksi asiaa sitä määrittää; Lavarunon kirjoittaminen, ja sen esittäminen.

Jos lavarunoutta halutaan kuvailla tarkemmin, se on runouden kirjallista ja suullista ilmaisua, jossa runoutta, laululyriikkaa tai esimerkiksi rap-tekstejä esitetään yleisölle. Lavarunouteen kuuluvat vahvasti open mic-tapahtumat, suomeksi avomikki, jossa kuka vain pääsee esiintymään. Lavarunoudessa tyylien kirjo on laaja ja voi tyyllisesti edustaa esimerkiksi perinteistä runoutta, tarinankerrontaa, spoken wordia, stand up -komiikkaa ja laululyriikkaa, esseistiikkaa, näytelmäkatkelmia sekä näiden yhdistelmiä. Lavarunoudessa yhdistyvät etukäteen kirjoitettu, usein ulkoa opeteltu runo ja sen esittäminen. Esiintyjät hyödyntävät usein erilaisia esityksellisiä elementtejä; Ääntä voi käyttää monialaisesti, kuten myös ilmeitä, kehonkieltä, liikehdintää, tilaa, kontaktia yleisöön, pukeutumista, rekvisiittaa, musiikkia, äänimaisemia, ja taustavideoita. Esiintymispaikka- ja aika luovat oman ulottuvuutensa esitykseen. Etenkin musiikin ja visuaalisuuden suhteen lavarunoilijat tekevät usein yhteistyötä jonkin kyseisen taiteenlajin taitajan, taiteilijan tai taiteilijaryhmän kanssa. (Hertell 2017, 9-12, 123.)

Lavarunous voidaan siis kaiken kaikkiaan ajatella näin: ”Se mitä kutsutaan runoudeksi, on runoutta”. Kuten ylemmästä voidaan päätellä, ei lavarunous siis missään nimessä ole tarkkojen sääntöjen, mittojen tai muotojen sanelema runouden muoto, vaan se kannustaa ilmaisunvapauteen niin tekstillisten, kuin esityksellisten keinojen hyödyntämisessä. (Kuusi, 2018.) Lavarunouden erottaa perinteisestä runonlausunnasta se, että runon kirjoittaja on lähtökohtaisesti sama henkilö, kuin sen esittäjä.

Lavarunoudessa kirjoittamaton sääntö onkin, että toisten tekstejä ei esitetä. Joskus on etukäteen sovittu, että vaikkapa kaksi lukijaa voivat lukea toistensa tekstit. Toisinaan järjestetään myös lavarunousiltoja, joissa voidaan esittää joitakin itselle tärkeitä toisten kirjoittamia tekstejä, mutta pääasiallisesti runo on aina kirjoittajan oma.

Kirjoitettu runo muuttuu lavarunoksi, kun se on yleisölle esitetty. Paperilla sen ei tarvitse erottua painetusta runoudesta. Ero painettavaan runouteen on myös se, että teokseen ei voi palata uudestaan ilman esimerkiksi videotallennetta. Silloinkin siitä jää väkisin pois esimerkiksi esiintyjän läsnäolo ja kontakti yleisöön. Lavarunous onkin nimenomaan tarkoitettu kuultavaksi, koettavaksi ja myötäellettäväksi; se on paikka-, aika- ja tilannesidonnaista (Hertell 2017, 9-12, 123.)

Tästä on olemassa myös poikkeuksia, sillä haastatteluja tehdessäni yksi haastatelluista kertoi tekevänsä samasta runosta sekä luettavaksi tarkoitettun, että lavalle sopivan version. Jotkut lavarunoilijat puhuvat myös nimenomaan lavarunoista; runoilijat kirjoittavat tietoisesti tekstinsä lavalle ja työstävät tekstiä siltä pohjalta mikä on toimivaa esitettynä. Tekstillä voidaan tällä tavoin leikitellä enemmän, siihen voidaan lisätä ääniä ja äänenpainoja, tai teksti voidaan kirjoittaa valmiiksi ääneen luettavaan muotoon (jaksotus, tauot, äänet jne)

Olen itse myös sitä mieltä, että se, mikä toimii paperilla, ei välttämättä toimi lavalla ja toisinpäin. Kuulun niihin runoilijoihin, jotka kirjoittavat tekstinsä usein suoraan lavalle.

Lavarunot usein hieman elävät esityksestä toiseen - tämä voi olla tarkoituksellista (esim. sananmuutokset ja uudet, muokatut tai poistetut säkeet) tai vähemmän tarkoituksellista (sanojen tai säkeiden unohtaminen), unohtamatta esityksellisyyden muutoksia. Yksityiskohdat runoissa saattavat vaihdella esiintymistilanteen mukaan, joka edelleen alleviivaa kokemuksellisuuden merkitystä ja esityskertojen ainutlaatuisuutta. Sama runo voi erilaisessa tilanteessa tuntua hyvin erilaiselta. (Kuusi 2018.) Henkilökohtainen näkemykseni on, että jo pelkkä puheen nopeus ja rytmi runoa lausuttaessa vaikuttaa siihen, millaisen vaikutelman runoilija antaa ja millaisen tulkinnan kuulija runosta tekee.

Lavaruno-termi on tietävästi ollut käytössä ensimmäisen kerran 1990-luvulla, ja se on vakiintunut käyttöön 2000-luvulla. Kuitenkin tapahtumissa jo 1960-luvulla runoutta lausuttiin monitaiteellisissa performansseissa, ja lavalla esitetty runous on lavarunoutta. M. A. Nummisen ensimmäinen spoken word -levy M.A. Numminen lukee ja laulaa runojaan julkaistiin vuonna 1970. Ensimmäinen suomalainen runoäänite, jossa yhdistetään musiikkia ja runoutta on vuonna 1961 julkaistu Pentti Saarikosken lausuma ja Erkki Salmenhaaran säestämä Runoja. (Hertell 2017, 13.)

Lavarunoesiintymisiä on tyypillisesti järjestetty ravintoloissa. 1990-luvulla Turun runoliikkeen myötä runoesiintymiset vakiintuivat myös baareihin. Turun runoliikkeen toimintaan kuului säännöllisemmän live-runouskulttuurin edistäminen. Liikkeen jäsenet järjestivät kiertueita käyden esiintymässä ympäri Suomea ja ulkomailla. (Hertell 2017, 13.)

Outi-Illusia Parviainen kirjoittaa teoksessa ”Suo, kuokka ja diversiteetti” lavarunoudesta näin: Lavarunouudessa lava on jakamisen paikka, jossa yhteisöllisyys konkretisoituu. Kun salillinen ihmisiä katsoo ja kuuntelee vain esiintyjää, on hetki kaikkeudessaan tenhoava ja humalluttava jännittävydessäänkin. Se palauttaa meidät aikaan, jolloin olimme lapsia, ja tarvitsimme ehtymätöntä huomiota ja kuuntelijaa. Tarve ei poistu aikuisenakaan. Esiintymiseen liittyy kumminkin voimakkaita vaikeita tunteita, epäonnistumisen ja hylkäämisen pelkoa, häpeää, mahdollisesti inhoa. Toisille kokemus on niin haastava, että esiintymistä edeltävänä yönä voi olla vaikeaa nukkua. Esiintymään on silti mentävä, siihen ajaa jonkinlainen sisäinen pakko. (Parviainen 2018, 196.)

Lavarunouden avomikkikulttuurissa halutaan pitää huolta siitä, että ilmapiiri on rohkaiseva ja kannustava. Yhteisöllisyys ja siitä huokuva voima antaa kenelle vain mahdollisuuden osallistua. Saavutettavuus on yhdenvertaisuuden edistämistä. Saavutettavuudella tässä tapauksessa tarkoitetaan sitä, että kohde on helposti lähestyttävissä kaikille ihmisille.

Yksi lavarunouden suosion saloista on juuri siinä, että lavarunoutta ei ole määritelty kovin tarkkaan. Tämä mainittiin yhtenä palautteena myös Lukukeskuksen ”Mun tarina”-hankkeessa, jossa osallistujat antoivat positiivista palautetta nimenomaan vapaasta ja vapaamuotoisen ilmaisun hedelmällisyydestä. Esittelen ”Mun tarina”-hankkeen opinnäytetyöni myöhemmässä vaiheessa.

”Estetiikan väljyys kannustaa muutenkin erilaisia tekijöitä tyyleistä tai taustoista riippumatta taiteenlajin pariin. Se madaltaa kynnyistä osallistua omalta osaltaan, kun ei ole riskiä, että osallistuja tai tekijä voisi tehdä jotakin ”väärin”. Kun ajattelu vääränlaisesta runoudesta kaikkoo, voi ihminen todella löytää oman henkilökohtaisen suhteensa runouteen.” (Kuusi, 2018.) Vaikka lavarunous voi olla melkein mitä vain, sitä yhdistää kuitenkin jotkin keskeiset tekijät aiemmin mainitun ”runosta tulee lavaruno esitettäessä” lisäksi. Yhdistävät tekijät ovat:

- 1. Yksikön 1. persoona: lavarunous on usein minämuodossa kirjoitettua, eli keskeisyyriistä; ”siinä on puhuja, joka reflektoi itseään: kuvaa, tilittää tai tunnustaa omia tuntojaan” (Parkko 2016, 107.)

Tämän tyyppistä kirjoittamista kutsutaan runoudessa erikseen myös tunnustukselliseksi runoudeksi (confessional poetry) jonka pioneerina tunnetaan yhdysvaltalainen Robert Lowell. Henkilökohtaisesti ajattelen, että tunnustuksellinen runous on ehkä kaikkein lähimpänä terapeutista kirjoittamista ja ilmaisua, sillä se runous voidaan määritellä runoudeksi, joka nostaa näkyvästi esille runoilijan elämäkerrallisia aineksia. Tunnustuksellinen runous on useimmiten kirjoitettu minä-muodossa ja siinä usein mainitaan runoilijaan liittyviä nimiä ja paikkoja. Näin ollen syntyy vaikutelma runoudesta, jossa runoilija avoimesti tilittää omista tunteistaan ja kokemuksistaan. Tunnustuksellisella runoudella, kuten lavarunoudellakaan, ei ole vakiintunutta tyyliä tai muotoa, mutta sille ominaisina piirteinä on pidetty kertovuutta, muodon avoimuutta ja pyrkimystä puheenomaiseen kieleen. ”Sisällöltään tunnustuksellinen runous painottuu erityisesti erilaisiin häpeällisiksi koettuihin ilmiöihin, kuten mielenterveysongelmiin, ongelmiin perheessä, lapsuuden traumoihin sekä seksuaalisuuteen. Varhaisessa tutkimuksessa tunnustuksellista runoutta on luonnehdittu puhdistavaksi; häpeällisten asioiden julkituomista on pidetty terapeuttisena, helpotusta tuovana ja lähes pakonomaisena toimintana. Näin kirjoittaa Helsingin yliopiston humanistisen tiedekunnan kotimaisen kirjallisuuden osaston lehtori Anna Hollsten kirjallisuudentutkimuksen aikakauslehdessä Avaimessa vuonna 2014. (Hollsten 2014.)

- 2. Puhuttelevuus: Lavaruno pyrkii usein puhuttelemaan kuulijaa jollain tavalla ja näin rakentamaan siteen esittäjän ja kuulijan välille.

3. Lähestyttävyyys: Koska lavarunoon ei ole kokijana mahdollisuutta välttämättä palata, sillä se kuullaan ja koetaan sidottuna aikaan ja paikkaan, runossa käytetään usein keinoja, jotka

auttavat yleisöä seuraamaan mitä lavarunossa tapahtuu. Näitä keinoja ovat esimerkiksi toisto, suoraviivaisuus ja puheenomaisuus. Ne tekevät runosta helposti lähestyttävämmän.

4. Ajankohtaisuus: Koska lavarunous tapahtuu lavoilla, se taipuu jopa helpommin ajankohtaisuuteen kuin painettu runous. Lavarunous mahdollistaa hyvinkin nopean reagoinnin tämän hetken tapahtumiin ja kysymyksiin. Jotkut runot ovat lähtökohtaisestikin tarkoitettu esitettäväksi vain muutaman kerran tietyssä kontekstissa, eikä tekijä pyri siihen, että niiden elinkaari olisi pidempi. (Kuusi, 2018.) Nähdäkseni lavaruno voi olla poliittinen kannanotto, kysymys tai haaste.

Amerikassa slam-kulttuuria tutkineen Susan Somers-Willettin erottelemat piirteet Poetry slam -kilpailuista on yleistettävissä jonkin verran myös suomalaiseen lavarunouteen. Hän on erotellut slam-runoudesta neljä elementtiä: aktiivinen kontakti yleisöön, tarkoituksellinen yritys vaikuttaa tai ohjeistaa yleisöä, tekijän ja hänen autenttisuutensa painottaminen, sitoutuminen demokratian, tasavertaisuuden ja monimuotoisuuden ideaaleille. (Kuusi 2018.)

Lavarunous on monin tavoin erinomainen keino pyrkiä oppimaan tuntemaan itsensä paremmin, tavoittamaan samanhenkisiä ihmisiä ja toisaalta haastamaan kuulijoita ajattelemaan erilaisista tai uusista näkökulmista. Näin vuorovaikutus on varsin holistista, ja se parhaimmillaan se johtaa ”sanattomaan dialogiin”, joka ideaalitalanteessa edesauttaa kaikkien osapuolten henkistä kasvua. (Kuusi 2018.)

Oman kokemukseni perusteella lavarunon kirjoittamisessa korostuu kirjallisuusterapian elementeistä itsen ymmärtäminen, itseilmaisun ja arvostuksen kehittäminen, tunteiden käsittelyn sekä selviytymiskeinojen vahvistaminen, voimavarojen, ideoiden, oivallusten löytäminen. Esittämisessä taas korostuu näiden lisäksi vuorovaikutustaidot.

Lavarunouden tekijät suhtautuvat lavarunouteen eri vakavuusasteilla. Taiteenlajin parista löytyy ammattilaisuuteen ja puoliammattilaisuuteen tähtääviä mutta myös niitä, joiden lavarunous on puhdas harrastus. Lavarunoilloissa näkee myös laulaja-lauluntekijöitä sekä rap-muusikoita. Jotkut lavarunoilijat myös testaavat runouttaan yleisölle, lopullisena päämääränään kirjan julkaisu. (Kuusi 2018.) Ylipäättään lavarunoutta voi käyttää myös ammatilliseen kasvuun; lavalla pääsee esittämään kykyjään. ”Lava on samaan aikaan sekä pehmeä ja hyväksyvä paikka epätäydellisyydelle, että haastava ja kriittinen alusta kykyjen esittelylle”. (Parviainen 2018, teoksessa Suo, kuokka ja diversiteetti, 196.) Esiintymistilanne luo asetelman, jossa kritiikki on läsnä. Moni esiintyjä on suuresti kriittinen materiaaliaan kohtaan ja tekstit ovat todella työstettyjä. Toki joukossa on aina ensiesiintyjiä ja ihmisiä, jotka ovat vasta avanneet pöytälaatikkonsa toisille ihmisille ja esittävät suoraa editoimatonta raakamateriaalia. (Parviainen teoksessa Suo, kuokka ja diversiteetti 2018, 197).

Suomestakin tunnettuja, kirjoja kirjoittaneita ja palkintoja saaneita lavarunoilijoita löytyy. Heitä ovat muun muassa Harri Hertell, Juho Kuusi, Aura Nurmi, Susinukke Kosola, Elsa Töllli ja Stina Saari.

3.1 Lavarunouden termistöä lyhyesti

Spoken word

Spoken word määritellään useimmiten kattotermiksi puhe-esitykselle, joka voi sisältää esimerkiksi tarinankerrontaa, runoutta tai stand up -komiikkaa. Lavarunouden voidaan katsoa kuuluvan sen runolliseen haaraan, josta käytetään myös tarkempaa termiä spoken word poetry. Spoken word -runoudessa keskeistä on, että jo runoja kirjoittaessa huomioidaan niiden esityksellinen puoli, ja sen voidaankin katsoa olevan jonkinlainen runouden ja performanssin sekoitus. (Hirsch 2014, 605-606.)

Open mic

Open mic, eli suomeksi avoin mikrofoni tai avomikki, voi olla osa runotapahtumaa tai koko runotapahtuman järjestämisen lähtökohta. Open mic -tilaisuudessa kuka tahansa voi vuorollaan mennä lavalle esittämään omia tekstejään. Yleensä yhden esiintyjän lava-aika on noin viisi minuuttia, jotta mahdollisimman moni ehtisi esiintyä. Joissain open mic -tilaisuuksissa esiintymisvuoro varataan etukäteen. Esimerkiksi Helsinki Poetry Connectionin avomikki-illoissa pyritään ottamaan uudet esiintyjät hyvin lämpimästi vastaan ja ilmapiiri halutaan pitää kannustavana.

Poetry slam

Poetry slam, (slämi) on leikkimielinen lavarunokilpailu, jossa on universaalit säännöt. Tiivistettynä tämä tarkoittaa, että kilpailijat esittävät omia tekstejään ilman rekvisiittaa tai taustamusiikkia. Muistiinpanot ovat sallittu. Jokaisella on kolme minuuttia aikaa per kierros ja tässä ajassa voi esittää yhden tai useamman runon. Viisi tuomaria valitaan yleisön joukosta, ja he antavat esityksille pisteet 0-10 väliltä yhden desimaalin tarkkuudella. Tämän jälkeen parhaat ja huonoimmat pisteet poistetaan ja loput kolme lasketaan yhteen.

Kilpailussa on kolme kierrosta, joista jokaisen jälkeen kilpailijoista putoaa puolet pois ja pisteet nollaantuvat. Slameista on myös erilaisia variaatioita kuten joukkuekilpailuja, rekvisiitan sallivia kilpailuja, huonon runouden slämejä, haikuslämejä jne. Kaiken kaikkiaan poetry slameissa on hyvä muistaa, että: "The points are not the point, the point is poetry!" - kuitenkin lopulta runous voittaa aina. (Frost 2014, 15.) Poetry Slameja järjestetään Suomessa Helsingissä Harri Hertellin toimesta ravintola Tenhossa. Jokavuotiset Poetry Slam suomenmestaruuskilpailut keräävät osallistujia useista eri kaupungeista karsintojen kautta.

4 Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapia tai kirjallisuusterapeuttisuus on sateenvarjokäsite, jonka alle mahtuu niin kirjoittamista, kuin lukemistakin. Kirjallisuusterapian rinnakkaisnimityksiä ovat: Runoterapia, sanataideterapia, lukemisterapia, kirjoittamisterapia, biblioterapia (biblioterapi). Angosaksisissa maissa vakiintuneet nimitykset ovat bibliotherapy ja poetry therapy. Kirjallisuusterapia kuuluu luovuusterapeuttiseen toimintaan ja sen tavoitteena on kasvuprosessi, muutos. Muutoksen mahdollistavia tavoitteita ovat muun muassa itseilmaisun kehittäminen sekä itsetuntemuksen lisääminen. Muita tavoitteita kirjallisuusterapialle on vuorovaikutustaitojen edistäminen, sekä mahdollisuus ilmaista vaikeitakin asioita. Omia ongelmia ja haasteita on usein helpompi ilmaista kirjoitetun tekstin välityksellä kuin suoraan. (Linnainmaa&Mäki 2005, 11-12.) Vaikka kirjallisuusterapiassa on vuosikymmenten mittaan tutkittu sekä toteutettu nimenomaan vuorovaikutuksellista kirjoittamisterapiaa, myös muunlainen kuin vuorovaikutuksellinen kirjoittaminen voi sisältää terapeuttisia aineksia. (Ihanus 2022, 14).

Esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen voi olla kirjallisuusterapeuttista, ja audiovisuaalisen materiaalin käyttö on kirjallisuusterapiassa mahdollista. Kirjallisuusterapeuttista voi olla lukukokemus, joka herättää muutokseen johtavan oivalluksen, tai kirjallisuusterapiaryhmään osallistuvien valinnan mahdollisuuksien lisääminen tunteiden, asenteiden ja oivallisten saadessa kasvupohjaa kirjoittamisesta tai kerronnallisesta materiaalista. (Linnainmaa&Mäki 2005, 11.)

Kirjallisuusterapia, suppeasti ajateltuna, on lukemista tai kirjoittamista ryhmissä, jolloin tähän liittyy olennaisesti vuorovaikutuksellinen keskustelu. Muun ryhmän palaute on tällöin olennainen osa kirjallisuusterapiaa. Ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa osallistujilta vaaditaan rohkeutta, kykyä ja halua kertoa omista tuntemuksistaan ja ajatuksistaan muille ryhmän jäsenille. Ryhmässä työskenteleviltä edellytetään myös riittävää kuuntelutaitoa ja mielenkiintoa muiden tekstejä kohtaan. Kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä tarkoitus ei ole parantaa tekstin laatua, eikä tehdä töistä psykologisia tulkintoja. Tarkoitus on saada ja antaa palautetta kunkin jäsenen omasta näkökulmasta, muita loukkaamatta. Tavoitteena kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä ei ole tekstin tai muun materiaalin sisällön analyysi vaan tekstin teemojen sekä tunnelmien tarkastelu. Osallistujaa autetaan tiedostamaan omia tunteitaan sekä vaikuttimiaan. Lahjakas kirjoittaja ei tarvitse olla, kiinnostus kirjallisuuden ja kirjoittamisen käyttöön riittää. (Linnainmaa&Mäki 2005, 12, 21.)

Kirjallisuusterapia eroaa kirjallisuuspedagogiikasta siinä, että kirjallisuus ei ole analyysin kohde, tiedon lähde tai harrastuneisuuden osoittamisen paikka. Sen sijaan terapeuttinen työskentely nojaa aina minuuden käsittelyyn sekä ihmis- ja ympäristösuhteiden ja eettisten ja eksistentiaalisten kysymysten tarkasteluun tekstien avulla (Ihanus 2009, 23.)

Kirjallisuusterapian ja luovan kirjoittamisen eron taas voi ilmaista niin, että luovalla kirjoittamisella ei välttämättä ole terapeuttisia päämääriä, vaikka toisaalta useat kirjailijat ja runoilijat sanovat, että kirjoittaminen on heille terapiaa, jonka avulla he käyvät läpi vaikeita asioita. Luovuus joka meissä kaikissa on, on voimavara, joka on mahdollista löytää kirjallisuusterapian avulla. (Linnainmaa&Mäki 2005, 12.)

Kun kirjallisuusterapiaa toteutetaan lukemalla, yleisimmin keskustelujen pohjana käytetään runoja sekä kaunokirjallista tekstiä, mutta myös tietokirjallisuutta, sekä sanoma-, -tai aikakauslehtiä voidaan käyttää. Myös itsehoito-oppaita, muistoesineitä ja valokuvia saatetaan käyttää herättämään tunteita ja ajatuksia. Oikeastaan vain ohjaajan mielikuviutus ja rajattu aika ovat rajoina kirjallisuusterapian materiaaleja pohdittaessa. Ammattieettisyys on tässä tärkeää, ja tietenkin vain eettistä tarkastelua kestävien materiaalien käyttö on suotavaa.

”Muiden ilmaisevien terapiamuotojen tavoin kirjallisuusterapiaa on pidetty sekä täydentävänä hoitomenetelmänä, että itsenäisenä terapiamenetelmänä joka tarjoaa henkilökohtaisten elämänmerkitysten etsimiseen sanaita ja kerronnallistamisen keinoja, ilman lupauksia parantavista ihmesanoista.” (Ihanus 2009, 22). Yksilöterapiassa toteutettuna kirjallisuusterapiasta puuttuu ryhmän palaute, mutta tällöin terapeutti voi työstää tekstin esiin nostamia asioita laajasti ja intensiivisesti. Yksilöterapiassa sekä ryhmäterapiassa voidaan käyttää myös ”kotitehtäviä”, eli istuntojen ulkopuolella tehtäviä harjoituksia. (Linnainmaa&Mäki 2005, 13.)

Kirjallisuusterapian käyttö hoidossa sijoittuu yhä enemmän avohoitoon muun terapiatoiminnan yhteyteen kuntoutukseen ja ennaltaehkäisevänä mielenterveystyöhön. Samalla kirjallisuusterapian muut kuin kliiniset sovellukset ovat huomattavasti lisääntyneet. Kirjallisuusterapeuttisia lukemis- ja kirjoittamismenetelmiä sovelletaan lukuisissa itseilmaisua, itsen kehittämistä, kasvatusta ja kulttuurityötä sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävässä hankkeissa, niin yksilöiden, ryhmien kuin yhteisöjenkin parissa. Myös perinteiset vuorovaikutukselliset kirjallisuusterapeuttiset lukemis- ja kirjoittamiskäytännöt ovat käymässä läpi muodonmuutoksia sosiaalisen median ja verkkokirjoittamisen myötä. (Ihanus 2022, 26.)

4.1 Kirjallisuusterapian teoriaa ja historiaa

Kirjallisuusterapialla ei ole yhtä selkeää teoriataustaa vaan siinä on aineksia erilaisista teoreettisista suuntauksista. Yleensä käytännön kirjallisuusterapeuttisessa harjoittamisessa ei edes ajatella teoreettista viitekehystä. Joillekin tämä saattaa tuntua puutteelta, toisaalta se on myös rikkaus. Ohjaaja pyrkii tällöin toteuttamaan kirjallisuusterapiaa parhaaksi katsomallaan tavalla. (Linnainmaa&Mäki 2005, 14.)

Ensimmäisen maailmansodan aikaan kirjastotoiminnan yhteydessä unitaaripappi Samuel McChord Crothers mainitsi vuonna 1914 esitelmässään ensimmäistä kertaa käsitteen biblioterapia (biblos, eli kirja, biblion eli kirjanen ja therapeia eli hoito tai palvelus) jolloin tuolloin viittasi lukemisen kuntouttavaan, kasvattavaan ja virkistävään vaikutukseen. Crothers ilmaisi ajatuksensa kirjallisuuden terapeuttisuudesta näin: ”En piittaa, onko kirja muinainen vai moderni, englannin-vai saksankielinen, proosaa vai runoutta, historiallinen vai esseekokoelma, romanttinen vai realistinen. Kysyn vain, mikä sen terapeuttinen arvo on?” (Ihanus, 2022, 21.)

Sigmund Freudin, C.G Jungin ja Alfred Adlerin teorit ovat vaikuttaneet kirjallisuusterapian syntyyn. Kirjallisuusterapia yhdistetään eritoten Freudin psykoanalyysiin, jonka käsitteen hän otti käyttöön 1896. Freud oli tietoinen sanojen keskeisestä osuudesta hoidossa; Hän piti järkevänä psykoanalyysin yhdistämistä kaunokirjallisuuden kirjoittajien ja heidän teostensa sekä hahmojensa, motiivinsa ja teemojen tulkintaan. Assosiaatioiden ja fantasioiden sekä niihin nojautuvien tarinoiden kuunteleminen ja tapauskertomusten kirjoittaminen olivat freudilaisen hoito- ja tutkimusprojektin ydintä. Kertomuksiin perustuva ja psykologisesti tulkitseva ammatillinen terapiatyö oli olennaista psykoanalytikkojen keskuudessa. (Ihanus 2022, 20.) Varhaisista psykoanalytikoista rohkeimmin kirjoittamisen hoidolliseen voimaan suhtautui Sándor Ferenczi. Hän kokeili aktiivisessa yksilöterapiassa roolinvaihtotyöskentelyä draaman keinoin. Tässä potilas otti analytikon roolin ja päinvastoin. Hän kokeili myös vastavuoroista analyysia, jossa sekä analytikko, että potilas kertoivat elämäntarinansa hoitokontekstissa jaettavaksi. (Ihanus 2022, 21.)

Vaikka kuvataiteiden, tanssin, musiikin, draaman ja kirjallisuuden terapeuttiset mahdollisuudet oli tunnustettu jo aikaisemmin, 1950-luvulla heräsi laajempi kiinnostus ryhmäterapioihin, perheterapiaan sekä taiteiden hyödyntämiseen hoitotyössä. (Ihanus 2022, 22). Nykyaikaisen kirjallisuusterapian juuret ovat 1800-luvun Yhdysvalloissa; jo silloin siellä on käytetty kirjallisuutta mielenterveytyksen tukena. Ensimmäisen maailmansodan aikana sotainvalideja ohjattiin lukuterapian pariin. 1959 muodostui Amerikassa psykiatrien Eli Greiferin sekä Jack J. Leedyn runoterapiaryhmä psykiatrian klinikalla. Runoterapian pioneeriksikin tituleerattu Greifer alkoi puhua New Yorkin Greenwich Villagessa 1920-luvun lopulta lähtien terapeuttisen runouden puolesta. Hän oli farmaseutti, juristi, boheemirunoilija. Leedy oli Greiferin työnhajaaja runoterapiaryhmässä yhdessä sam Spectorin kanssa. Jack J. Leedy perusti myöhemmin 1969 Yhdysvalloissa alan ensimmäisen yrityksen yhdessä Ann Whiten ja Gil Schlossin kanssa. (Association for Poetry Therapy; vuodesta 1981 kattojärjestönä National Association for Poetry Therapy eli NAPT). Vuonna 1987 NAPT perusti tieteidenvälisen, Journal of poetry therapy-lehden, jonka päätoimittajaksi ryhtyi Floridan yliopiston sosiaalityön professori Nicholas Mazza. Hänen kirjoittamastaan teoksesta ”Poetry therapy: Theory and practise 2nd ed.” (2017) löytyy kattavimmin tietoa kirjallisuusterapian historiasta, teoriasta ja käytännöstä. (”NAPT” The National Association for Poetry Therapy,

luettu: 5.9.2022.) Mazza on jo lähes 30 vuoden ajan tutkinut, harjoittanut ja opettanut runoterapiaa, sekä kirjoittanut aiheesta useita kirjoja ja julkaisuja. (Ihanus, 2022, 29.)

Leedy antoi terapeuttiseen kirjoittamiseen yksinkertaisen ajatuksen: ”Kirjoita tunteesi paperille.” Hän myös totesi, vaikka ei lääkevastainen ollutkaan, että kukaan ei ole koskaan kuollut runouden yliannostukseen. Hän uskoi etenkin runouden henkilökohtaista kasvua mahdollistavaan voimaan. ”Ota runo, älä pilleriä”. (Ihanus 2022, 29.)

Kirjallisuusterapeuttinen ajattelu pohjautuu 1800-luvun ja 1900-luvun eurooppalaiseen filosofisiin suuntauksiin. Niiden harjoittajat pohtivat ihmisen tietoisuuden ja toiminnan piirteitä sekä yksilön kannalta, että yleisesti. Etenkin ranskalaiset filosofit ovat suunnanneet huomionsa taiteeseen sekä kirjallisuuteen. Kirjallisuusterapeuttisuuden kannalta merkittävä filosofinen suuntaus on fenomenologia; Siinä korostetaan välittömän kokemuksen merkitystä. Välitön kokemus on esillä myös lavarunoudessa; Sekä kuulija että tekijä elävät runoa silloin, kun sitä lavalla esitetään. Useiden taideterapioiden taustateoria on fenomenologiaan pohjautuva gestalt-terapia. Siinä tärkeää on myös tiedostaminen ilman tulkintoja. Gestalt-terapian oppi-isä on saksalaissyntyinen, Yhdysvalloissa vaikuttanut Fritz Perls. Hän on esittänyt, että ongelmia voidaan ratkaista runouden avulla. Hänen oppilaansa Joseph Zinker kuvaa elämää luovaksi prosessiksi. Hänen mielestään runoutta ja psykoterapiaa yhdistää se, että molemmilla voidaan saada aikaan muutos, transformaatio. (Ihanus 2022, 14.)

Kirjallisuusterapian käyttöalue on laajentunut kliinisestä hoitotyöstä muun muassa kirjastoihin, oppilaitoksiin ja harrastuspiireihin. Suomessa kirjallisuusterapia on otettu käyttöön vasta 1970-luvulla. Tietävästi ensimmäistä runoterapiaa on harjoitettu Alppilan mielenterveystoimistossa 1978. Muita maita seuraten myös Suomessa kirjallisuusterapia on laajentanut vähitellen kliiniseltä puolelta muille alueille. Suomessa toimii myös Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry, joka järjestää opintopiirejä sekä julkaisee lehteä. Yhdistys toimii Helsingissä, mutta sillä on alajaostoja Tampereella, Lahdessa, Joensuussa ja Oulussa. (Ihanus 2009, 17.)

4.2 Runoterapia

Vaikka runoterapian kuuluu kirjallisuusterapian kattotermin alle, halusin käsitellä sitä opinnäytetyössäni myös lyhyesti, erillisenä asiana. Onhan lavarunous kuitenkin nimenomaan runoutta. Runoterapian tavoitteet ovat aika lailla samoja, kuin kirjallisuusterapiassakin. Sen tavoitteita ovat: Kasvattaa ymmärrystä itseä ja muita kohtaan runouden ja muun kirjallisuuden kautta, luovuuden, itseilmaisun ja itsetunnon kohoaminen, vuorovaikutustaitojen ja viestintätaitojen vahvistaminen, ylivoimaisten tunteiden ilmaiseminen ja jännityksen/hermostuneisuuden purkaminen, muutoksen edistäminen, mukautuminen ja selviytymistaitojen lisääminen. (Chavis 2011, 118).

Sanojen laittaminen paperille voi edistää itsetuntoa, sekä antaa kirjoittajalle vahvistuksen hänelle tärkeästä asiasta. ”Kun ihminen, joka ei ajattele itseään kirjoittajana eikä taiteellisena, luo tekstin, joka ihastuttaa ja ilahduttaa häntä... Se halutaan usein myös jakaa toisten kanssa. Ne voivat päätyä runoiksi, tarinoiksi tai päiväkirjamerkinnoiksi.” kirjoittaa Chavis. Chavis on Minnasotalaisen St. Catherine Universityn professori, lisensoitu psykologi ja runoterapeutti sekä runoterapian mentori. Hän on työskennellyt NAPVILLE (National Association for Poetry Therapy) ja on editori Journal for poetry therapy-julkaisussa.

Chavis (2011, 118) toteaa: Minun käsitykseni runoudesta on hyvin laaja. Runous on kirjoittamisen avoin ja mahdollistava muoto; Se on assosiatiivinen joukko sanoja, joiden kautta kirjoittajat voivat spontaanisti luoda minkä tahansa pituisia säkeitä, uhmata kieliopin lakeja ja löytää ainutlaatuisia kielellisiä yhdistelmiä sekä upeita ääniefektejä. Tämä sama näky lavarunoudessa loputtomina mahdollisuuksina leikitellä kielen ja äänen kanssa.

Runojen kirjoittaminen tarjoaa mahdollisuuksia turvalliseen koskettavien tunteiden, halujen ja ongelmien ilmaisuun: Asioista tulee konkreettisempia ja ymmärrettävämpiä. Kyky enenevään empatiaan muita kohtaan mahdollistuu kuvittelemalla, millaista on olla heidän kengissään. (Chavis 2011, 11.) Giebelin mukaan sanat ovat voimakkaita, ja niillä on ihmisille merkitys. Kun ihmiset kantavat mukanaan heille erityisiä sanoja tai sanontoja jotka rauhoittavat tai innostavat, ne toimivat kuten ystävä tai onnenamuletti. Luovat tekstit, jotka olemme kirjoittaneet, voivat auttaa meitä parempaan elämään. Tunneimme itsemme myös vähemmän yksinäisiksi, kun luemme muiden kirjoittamia sanoja. (Chavis 2011, 11.) Monet luovia menetelmiä käyttävät terapeutit ovat sitä mieltä, että runouden kirjoittaminen tai osallistuminen luovaan toimintaan on terapeutista jo itsessään riippumatta siitä, onko terapeutin aie määritelty tarkasti. Myös poetry slamilla on monia yhtäläisyyksiä runoterapiaan, kuten esimerkiksi muutoksen mahdollisuus, mutta ympäristönä slamit ovat turvallisuuden kannalta hyvin toisenlainen, kun esimerkiksi runoterapia-tai draamaryhmä. Terapeutista efektiä ei kilpailullisessa slam-ympäristössä ole koskaan tutkittu.

Runoterapiassa ydin on poeettinen kieli. Se viittaa laajoihin merkitysyhteyksiin, kehoon ja kehollisiin aistimuksiin, tunnelmiin, aistillisiin ja esteettisiin puoliin. Tekstin tekijän ja sen vastaanottajan kosketuspohja on laaja ja monikerroksinen, siihen perustuu poeettisen kielen teho. Runon kieli on tärkeä. Ihminen saa kirjoittaessaan valita, millaista kieltä hän itse käyttää ja millä kielellä oppia, olla yhteydessä toisiin. (Ihanus 2022, 164.)

Runoterapiaryhmässä sekä itse tuotetun, että toisen kirjoittaman runon lukeminen on jo sinänsä koskettava ja lukkiutumia avaava prosessi. Ryhmän jäsenten ja ohjaajan kommentit ja reflektiot tuovat oman ja arvokkaan ulottuvuutensa. Tässäkin luovan terapian muodossa perusasioita ovat rakkaus, luottamus ja hyväksyntä. Aika, paikka ja yleiset normit (ei saa

loukata toisia, tulee sallia erilaisuutta, tunneilmaisuja ja erimielisyyttä) muodostavat ryhmän rajat. (Ihanus 2022, 164.)

4.3 Miksi kirjoittaminen on terapeutista?

Usein mietitään sitäkin, onko kirjoittaminen terapiaa. Tätä samaa pohditaan lavarunoudessa. Kuten kirjallisuus tai runous muutenkin, lavarunoutta taidemuotona ajatellessa, ei se silloin ole tarkoituksellisesti terapiaa, vaan taidetta. Se tosin ei itsessään pois sulje terapeutista näkökulmaa: Itse koen, että kaikki taide on tai voi olla terapeutista ainakin yksilön näkökulmasta. Kirjoitettu teksti, ja prosessi sen takana, voi olla myös muutosta ja kasvua edistävää. Tekstit voivat toimia terapeutisina, kehitystä edistävinä.

Runojen ja tarinoiden avulla abstraktit asiat voidaan ymmärtää konkreettisesti, sekä elävästi. Vertauskuvin sanat muuttuvat kokemuksiksi. On myös todettu, että tarinan tai runon kuuleminen vaikuttaa tunteiden fysiologiaan. Tämä tapahtuu keskushermoston limbisen systeemin kautta, jota osa on aivojen ohimolohkot. Kirjoittamisen positiiviset vaikutukset näyttävät liittyvän usein siihen, että se lisää ymmärrystä omiin, sekä muiden kokemuksiin elämän haasteisiin ja ristiriitoihin. ”Ilmaisevilla, pohtivilla ja reflektoivilla sanoilla voi tavoittaa omaa ääntä ja henkilökohtaista merkityksellisyyttä kokemuksiin, jotka aiemmin ovat jääneet mykiksi ja käsittämättömyydessään vailla mieltä.” Kirjoittaminen kasvattaa moniulotteisesti ymmärrystä itsestä, pystyvyyden kokemuksia ja omanarvontuntoa. Kirjoittaminen myös solmii tunnesiteitä sekä sosiaalis-kulttuurisia yhteyksiä. (Ihanus 2022, 14.) Kirjallisuusterapian kannalta kirjallisuuden funktiot, tavoitteet, liittyvät erityisesti identiteettien, ihmis- ja ympäristösuhteiden, elämäntapojen sekä ekstentiaalisten ja eettisten kysymysten käsittelyyn. Terapeutiset kohtaamiset kirjoittamiseen ja lukemiseen nivoutuessaan voivat kehittää tietoisuus-, selviytymis ja elämäntaitoja. Ne voivat myös rikastuttaa ihmisyydentiteettien, arvojen ja suhteiden verkostoa. Nykyinen neurotiedekin toteaa, että sosiaaliset aivomme toimivat: Innoittavat ja hämmästyttävät tarinat aktivoivat sitä osaa aivoissamme joka liittyy tunteisiin, assosiointiin, muistoihin ja ennakointiin. Itselle merkitykselliset tarinat vapauttavat hermoston välittäjäaineita, kuten dopamiinia, opiaatteja ja oksitosiinia. Näillä on mielihyvää lisääviä vaikutuksia. (Ihanus 2019, 88-89.)

Yllättävät, tutunoloiset, samaistuttavat tarinat kiinnittävät tarkkaavaisuutemme: Ne myös kiehtovat meitä intellektuaalisesti ja emotionaalisesti. Kirjallisuusterapiassa mahdollistuu luottamuksellisuus; narratiivisten sekä poeettisten liikutusten ja ihmetysten jakaminen. Mikä tahansa sana tai kielikuva voi kutsua kirjoittamaan, lukemaan tai keskustelemaan: Kieli liikkuu keskustelusta toiseen, joissa voidaan pohtia, miten moni eri tavoin ja tulkinoin menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta voidaan hahmottaa. Osallistujien tekstit tuovat toisistaan poikkeavia ja erilaisia, mutta kuitenkin kokemuksellisesti jaettavia, ymmärrettäviä näkökulmia sekä sisäisiin, että ulkoisiin todellisuuksiin. (Ihanus 2022, 28.)

Kirjallisuuden käyttö perustuu tekstin synnyttämään tunnevasteeseen: tunnistamis- ja samastumistapahtumaan tekstiä luettaessa (Kosonen 2018). Testin koskettaessa yksilöä, se merkityksellistyy. ”Kun eri yksilöt jakavat merkityksellistettyjä tekstikokemuksiaan, syntyy moniäänisyyttä sekä kerroksisuutta tekstin tulkintaan. Tämä toimii puolestaan vuorovaikutteisen kirjallisuusterapian käyttövoimana. Teksti on hoitava juuri tietyssä tilanteessa tietyille osallistujajoukolle. Tekstin objekteille ja ilmiöille annettavat merkitykset ja niistä keskustelu mahdollistaa oman ongelman ulkoistamisen ja käsittelyn ilman henkilökohtaista painolastia”. (Mazza 2017, 15.) Kirjallisuusterapian alueita on jaoteltu ja yleensä voidaan esittää kolme keskeistä aluetta: kliininen/psykoterapeuttinen kirjallisuusterapia, kehityksellinen kirjallisuusterapia ja pedagoginen/erityispedagoginen tai psykoedukatiivinen kirjallisuusterapia. (Ihanus 2022, 30).

Henkilökohtaisesti ajattelen lavarunouden solahdavan kehitykselliseen kirjallisuusterapiaan, sillä siihen yhdistetään esimerkiksi persoonallisuuden ja sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden mahdollinen kehittyminen. Tosin lavarunoudessa olennaista on tarinoiden kertominen ja jakaminen, joka taas viittaa narratiiviseen terapiaan. Narratiivinen teoriasuuntaus sekoittuu yhteen kieli-kirjallisuus ja kulttuuriteorioiden tai sosiaalisten muunnelmien kanssa. Juhani Ihanus esittääkin jatkossa neurotieteen olevan kirjallisuusterapian kannalta kiinnostava tieteenala; se on laajentumassa affektien sekä sosiaalis-kulttuurillisten ilmiöiden tutkimiseen ja sen kuvantamismenetelmää voidaan käyttää myös kirjoittamisen ja lukemisen tutkimuksessa. (Ihanus 2022, 31.) Vaikka kirjallisuusterapiassa on korostettu aitoa sosiaalista kanssakäymistä, osallistujien läsnäoloa kasvotusten terapiatilanteessa, ovat etäyhteydet sekä verkkotyöskentely tätä osin muuttaneet. Uusia vivahteita kirjallisuusterapiaan tuovat päiväkirjaterapia, tarinan terapeuttinen kertominen, dialogiset, dialektiset sekä reflektiiviset terapiamenetelmät ja tarinoiden sekä runojen dramatisointi ja esittäminen. (Ihanus 2022, 32.) Terapeuttiseen (vuorovaikutukselliseen) kirjoittamiseen sisältyy keskeisesti itsen, toisten sekä maailman reflektointi tekstin välityksellä, sekä monien ilmaisuavaruuksien ja mahdollisuuksien luotaaminen. Erityisinä terapiamuotoina ovat kirjallisuus- tai runo(us)terapia joissa kirjoittamisen kirjallisuus-esteettinen laatu ei korostu. Terapioissa keskeistä on myös eettinen suojaaminen mahdollisilta haittatekijöiltä. (Ihanus 2022, 32.) Tämä toimii lavarunoudessa turvallisemman tilan periaatteita korostaen ja nykyään käytössä ovat myös sisältövaroitukset, jos teksti vaikuttaa siltä, että se voisi loukata tai vahingoittaa. Sisältövaroitukset jakavat mielipiteitä lavarunoharrastajien keskuudessa: Siitä syntyy keskustelu siitä, tuleeko taidetta rajoittaa. Tässä taas pääsemme lavarunoharrastajien toiseen, jatkuvasti pohdituttavaan keskusteluun: Taidetta vai terapiaa.

Kirjoittaminen terapeuttisessa mielessä voi olla: Joustavaa, fiktiivistä, reflektiivistä ja refleksiivistä, affektiivisesti väritynyttä, monitahoista ja -kerroksista, ohjattua ja vuorovaikutuksellista, yhteistoiminnallista ja moniaistista (muiden ekspressiivisten taideterapioiden säestämää), voimaannuttavaa, itseen, toisiin ja maailmaan uusia näkökulmia

avaavaa, transformatiivista. (Ihanus 2019, 97). Lavarunoudessa on viitteitä myös päiväkirjaterapiaan ja omaelämäkerralliseen kirjoittamisterapiaan. Narratiivisissa terapioissa kertomukset sekä niiden asemointi on yhdistetty enimmäkseen suulliseen ilmaisuun eli puhuttuun, ei niinkään kirjoitettuun kieleen. Metaforat liikuttavat mielen sisältöä. Itseilmaisussa ja hoitavassa kirjoittamisessa kaikki metaforat, myös sovinnaiset, latteat ja tylsiltä tuntuvat ovat empaattisen tutkimisen, vertailun ja jakamisen arvoisia dialogisesti. Poeettis-metaforisella spontaanilla ilmaisulla on työmuistia virittävää, emotionaalisesti sävyttynyttä muistia aktivoivaa vaikutusta. (Ihanus 2022, 59, 47.) Itse yhdistän tämän mielessäni siihen, kuinka paljon helpommin ihminen muistaa asioita, joihin liittyy joku tunne.

Sosiaalipsykologi James W. Pennebaker ja hänen työryhmänsä ovat todenneet, että jo lyhytkestoinen kirjoittaminen traumaattisista, stressaavista tai emotionaalisesti järkyttävistä elämäkokemuksista voi edistää sekä fyysistä-, että mielenterveyttä. Pennebakerin tutkimuksiin perustuva, ekspressiivisen kirjoittamisen ”paradigma”, eli tunteiden ilmaiseminen kirjoittamalla on saanut etenkin kirjoitusharjoituksia, joilla on katsottu olevan terapeuttisia vaikutuksia. Nämä liittyvät muun muassa tietoisuus-, reflektio-, ja itsehoivataitojen kehittämiseen. Näissä kirjoittamisharjoituksissa ei ole ohjaajaa läsnä, eli niistä puuttuu terapeuttinen yhteistyösuhde. Näin ollen varsinaista terapiaprosessia ei synny. Ilmaiseva kirjoittaminen jäsentää erilaisia tunnekokemuksia, se vaikuttaa pitkä- ja lyhytkestoisesti sekä kognitiivisella, emotionaalilla, sosiaalisella ja neurobiologisella tasolla. Ilmaisevan kirjoittamisen vaikutuksia ei voi kuitenkaan yksinkertaistaa: Monimutkaiselle kokonaisuudelle ei ole olemassa yksittäistä syytä. Suotuisiin ilmaisevan kirjoittamisen terveyshyötyihin vaikuttavista tekijöistä on eräviä käsityksiä. (Ihanus 2022, 59-61.)

Muistoja, unia, kaipauksia ja kuvitelmia kerrotaan ja kirjoitetaan yhä uudelleen. Elämäntarinoiden kertominen on plastista ja liikkuvaa, mielenliikutekijä koskettavaa. Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä sanoja ei ruodita kriittisesti, vaan kuljetaan varovasti hauraiden muistojen ja haavoittuvien unelmien keskellä sanavalossa, metaforisten ja poeettisten oivallusten välähdellessä. (Ihanus 2022, 14.)

5 Aiemmat tutkimukset aiheesta

Lavarunoutta eikä kirjallisuusterapeuttisuutta, saati sitten näiden yhdistelmää ei juurikaan ole tutkittu Suomessa. Lavarunouden tutkimattomuus selittyy sillä, että Suomessa se on melko uusi taiteen muoto. Tämän vuoksi olen opinnäytetyössäni tietoperustana hyödyntänyt blogikirjoituksia, artikkeleita, lavarunous-aiheisia videoita, käymiäni keskusteluja, ja jonkin verran myös lavarunous-aiheista kirjallisuutta, jota sitäkin ei kyllä liiemmin löydy. Oman opinnäytetyöni kannalta merkityksellisin, lavarunoutta ja kirjallisuusterapiaa yhdistellyt tutkimus vuodelta 2018 on lukukeskuksen ”Mun tarina”-hanke, jonka olen alempana esitellyt.

Lavarunoutta itsessään Suomessa on tutkittu lähinnä opinnäytetöin ja pro graduin. Lavarunoutta pro gradussaan on käsitellyt vuonna 2014 Maikki Heijala: ”Kotimaisen 2010-luvun lavarunouden kentillä ja laidoilla: Havainnoiteja lavarunouden teoriasta, arvoista ja keinoista”, Kasper Salonen taas käsittelee pro-gradu -työssään Arto Mellerin runoutta, jossa hän kuvaa Melleriä spoken word -taiteilijaksi sekä nykyisen lavarunouskulttuurin edeltäjäksi. (Salonen 2015, 64.). Juho Kuusen yhteisöpedagogiopintoihin liittyvässä opinnäytetyössä käsitellään Helsinki Poetry Connectionin lavarunous-työpajoja, sekä niiden kehittämistä. Viimeisin Suomessa tehty lavarunous-aiheinen tutkimus on Elina Pullin ”Lavarunous ja minäntaju”, stagella Pulina Elli maisterintutkielma vuodelta 2021.

Muulla maailmassa esittävästä runoudesta tehtyjä tutkimuksia löytyy esimerkiksi yhdysvalloista. Vuonna 2009 tehty tutkimus ”The resolution of internal conflict through performing poetry” Cheryl J.Maddalena PsyD. käsittelee runoterapeuttista työskentelyä ja slam-runoutta. Kyseisessä tutkimuksessa käsiteltiin slam-runouden vaikutusta sisäisen konfliktin ratkaisemiseen osallistujassa. Tulokset perustuvat luovan taiteen terapiakirjallisuuteen. Kahdeksalta osallistujalta kysyttiin, miten runojen kirjoittaminen ja harjoittaminen vaikuttivat heidän sisäisen konfliktin tunteisiinsa, miten esiintyminen yleisölle, pisteiden saaminen, sekä avoimimman ja rehellisimmän runonsa esittäminen vaikutti heihin. Tutkimuksessa kysyttiin myös, miksi he ovat jatkaneet slam-kilpailuihin osallistumista. Slam-runoilijoilla täytyy olla tavoitteena tunteiden herättäminen, kirjoittaminen, tarkistaminen ja tekstin uudelleen arvioiminen, samalla yleisön mielessä pitäen, sekä vastavuoroisuuden ja yhteneväisyyden kokeminen yleisön kanssa. (J.Maddalena 2009.) (Nämä samat asiat löytyvät omasta tutkimuksestani termeillä ”samaistuminen” ja ”liittyminen.”) Slam-runoudesta tehty tutkimus osoittaa, että menestyäkseen kilpailuissa runoilijoiden tulee esittää itsensä sympaattisina sankareina, jonka narratiivi ohjaa kohti tervehtynyttä minäkuvaa. Vaikeuksien kautta voittoon, toisin sanoen: Kaikki rakastavat selviytyjiä.

2014 julkaistu Nadia Alvarezin ja Jack Mearnsin artikkeli ”The benefits of writing and performing in the spoken word poetry community” The arts in psykoterapy-julkaisussa taas tutkii kirjoittamisen ja esiintymisen etuja spoken word-yhteisössä. Tutkimusten mukaan runoilijoilla esiintyy muita kirjoittajia enemmän mielialahäiriöitä ja runoilijoiden itsemurhatilastot ovat korkeammat. Viime vuosina pinnalle noussut spoken word-ilmiö sisällyttää runouden tekemiseen esiintymisen, sekä kilpailuelementin. Laadullisessa tutkimuksessa on otettu selvää, kuinka ilmiö nimeltä spoken word vaikuttaa runoilijoiden mielialaan ja yleiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa haastateltiin kymmentä runoilijaa ja haastatteluiden vastaukset on analysoitu pohjaten tutkittuun teoriaan. Tutkimuksen havainnot antavat osviittaa siitä, että yhteys yhteisön kanssa, keskustelumahdollisuus toisten kanssa, emotionaalinen kehitys, sisäinen halu kirjoittaa ja esiintyä auttavat runoilijoita tuntemaan itsensä tasapainoisemmiksi jokapäiväisessä elämässään. Tutkimuksen mukaan

esittävä runous tuntuu tarjoavan useita etuja verrattuna yksin kotona kirjoittamiseen, kuten sosiaalisen tuen. (Alvarez, Mearns 2014.)

Kirjallisuusterapeuttisuudesta tehdyt tutkimukset ovat pääosin kvalitatiivisia. Kvantitatiiviset tutkimukset, jotka ovat sivunneet kirjallisuusterapiaa eivät edelleenkään pääosin ole liittyneet vuorovaikutuksellisen kirjoittamisterapian prosesseihin ja osallistujien kokemuksiin vaan tekstien lukemiseen ja eri medioiden hyödyntämiseen hoidon tukena. Kvantitatiivisen tutkimuksen pohjana on ollut näyttöön perustuva lääketiede. Monet humanistiset tieteet ja tieteidenväliset alat ja niiden menetelmät ottavat huomattavasti paremmin huomioon kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn erityislaadun. Nämä taasen näyttöön perustuva lääketiede katsoo subjektiivisiksi ja epätieteellisiksi tutkimusaloiksi. (Ihanus 2022, 15.) Tämä voi asettaa myös oman tutkimukseni joltakin kannalta katsottuna poikkitieteelliseksi. Juhani Ihanus toteaa uusimmassa teoksessaan ”Terapeuttinen kirjoittaminen”, että alan on kehitettävä tietoperustaansa sekä tutkimusmenetelmiään, jotta se saavuttaisi entistä laajempaa hyväksyntää ja luottamusta. Hän on itse pyrkinyt uusimmassa teoksessaan kiinnittämään huomiota terapeuttisen ja ilmaisen kirjoittamisen vaikuttavuuden tieteelliseen arviointiin. (Ihanus 2022, 15.)

4.4 Mun tarina-hanke

Suomen ensimmäinen lavarunous-aiheinen tutkimus tehtiin vuonna 2018, kun Koneen säätiön tukemana toteutettiin tutkimuksellinen ”Mun tarina”-hanke, jonka tarkoituksena oli tukea lukion äidinkielen, kielen ja kirjallisuuden opetusta lavarunouden keinoin. Mun tarina-hanke oli kolmevuotinen, ja se selvitti, kuinka lavarunous voi tukea nuorten kirjoitustaitoa, itseilmaisua ja oppimista. Vuosien 2018-2020 aikana järjestettiin 50 työpajaa lukioissa, sanataideryhmissä ja Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-ryhmissä. Käytännön opetustilanteita seurasi FM Riina Kontkanen, opetusmetodia monikielisissä ryhmissä tuki FM Johanna Raimi ja hankkeen asiantuntijana toimi FT Merja Kauppinen. Runoilijat Aura Nurmi ja Juho Kuusi suunnittelivat opetuksen sisällön ja ohjasivat ryhmiä. Työpajoihin osallistui yli 700 lukiolaista ja kaiken kaikkiaan se tavoitti 2000 nuorta. Hanke mahdollisti nuorille lavarunouden tekemisen myös vapaa-ajalla, kun Kuusi ja Nurmi järjestivät klubitilaisuuksia eri puolilla Suomea. Osa klubeista on jatkanut toimintaansa pysyvästi myös hankkeen jälkeen. Työpajojen vaikutuksia seurattiin jo hankkeen aikana ja 200 työpajoihin osallistunutta pääkaupunkiseudun lukiolaista vastasi työpajojen vaikutuksia selvittäneeseen kyselyyn. Sen keskeisiä tuloksia ovat työpajojen pohjalta syntynyt kiinnostus lavarunouden tekemistä kohtaan (31% vastaajista), kiinnostus lavarunotapahtumassa vierailuun (40% vastaajista) ja toive luovan kirjoittamisen lisäämisestä lukio-opetukseen (47 % vastaajista). Kyselyn toteutti hankkeen tutkija, FM Riina Kontkanen. Työpajat tarjosivat uusia näkökulmia runouteen ja luovan kirjoittamisen kynnys madaltui. Innostus ja kiinnostus kirjoittamiseen nousi. Mun tarina-hankkeen tutkimus totesi, että lavarunous houkuttelee nuoria runouden pariin ja tukee

nuorten hyvinvointia itseilmaisutaitoa kasvattaen ja tunteiden sanoittamista helpottaen. (Lukukeskus 2018) Tämä tukee myös omaa tutkimustani. Osa ”Mun tarina”-hankkeen loppuraporttia on myös ”Jaetut kokemukset vahvistavat- Lavarunous kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä. Lavarunous lukiolaisten itsetuntemuksen avuksi” tutkimus, joka on hankkeen tutkijan, Kauppisen tekemä. Tässä artikkelissa lavarunoutta tarkastellaan nimenomaan kirjallisuusterapeuttisen viitekehyksen kautta. Omasta tutkimuksestani se eroaa siten, että sijoittuu koulumaailmaan (lukioon) ja vastaajien kokemus lavarunoudesta on lyhytaikaisempi kuin minun tutkimuksessani.

Osana ”Mun tarina”-hanketta on tehty myös kaksi Youtubestakin löytyvää videota: Ohjaajien Aura Nurmen ja Juho Kuusen tarinat siitä, miten runous, kirjoittaminen ja lavarunous on auttanut ja puhutellut heitä heidän elämässään. Jo nämä videot itsessään antavat tukensa lavarunouden terapeuttiselle vaikutukselle. Kuusi tiivistää lavarunomuotoon kirjoitetussa tekstissään juuri sen, mitä itsekin tutkimuksellani haluan kertoa ja niitä asioita, joita haastatteluissani käy ilmi. Yhteisöllisyydestä Kuusi lausuu videossaan näin: ”Ja jotenki, lavarunouden maailmassa, ihmiset venaa pääsevänsä kannustamaan. Ei ne haluu lyttää, ne haluu tykkää ku yllätät ja ylität ittes, kuulla miten muutat henkilökohtaisen yhteiseks”. Vuorovaikutuksen merkityksestä ja samaistumisen sekä liittymisen kokemuksesta ja niiden mukanaan tuomasta voimauttavasta kokemuksesta Kuusi tiputtelee: ”Mut siis, vuorovaikutus kai kaiken uloin juuri ja latva: Jaa tarinas, anna mahis kasvaa. Jaa äänen narinas, käden vapinas, sanat mitkä unohdat, erityisesti ne, mitä et meinaa uskaltaa.” (Kuusi 2018) Nurmi taas, joka on palkittu runoilija, luovan kirjoittamisen opettaja ja Helsinki Poetry Connectionin perustajajäseniä kertoo videossaan itse kirjoittamisen voimauttavasta vaikutuksesta. Hän sanoo muun muassa, että: ”Mut mikä tärkeintä, mä halusin etsiä ääntä sille kivulle, jonka mä vuosikautia lakasin mun pyöreän mattoni alle. On asioita, jotka on niin raskaita, että mä puhun niistä vain runouden kautta.” sekä ”Ilman ääneen lausumista mä en ois niin rohkee. Tein maton alle lakaisemista peloista näkyviä lavalla. Joskus mä pukeudun esityksissäni hassuihin asuihin lavalla korostaakseni sitä, että näyttämöllä ilo, sekä suru ja pelko lyövät aina kättä. Nauramisessa, ääneen sanomisessa ja kaiken paljastamisessa piilee kaikenylittävää voimaa.” Ja: ”On asioita, jotka on niin kipeitä, että mä en voi puhua niistä kuin runona.” (Nurmi 2018) Myös nämä Nurmen mainitsemat asiat ovat itselleni sekä haastateltavilleni tunnistettavia.

5 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa käsittelen tutkimukseni tarkoitusta ja tavoitteita ja esittelen tutkimuskysymykset. Tästä kappaleesta löytyvät myös tutkimusmenetelmät, kuinka etenin tutkimuksessani ja tutkimuksen eettinen tarkastelu.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, voiko lavarunoutta käyttää kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä ja vielä tarkemmin: Voiko sitä käyttää esimerkiksi sosiaalialalla mielenterveystyössä mielenterveyden tukena? Tarkoituksena oli myös yleisesti tuoda esille lavarunouden positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen.

Tavoitteenani on tuoda esille tutkimuksellista näyttöä siitä, että lavarunoutta voidaan pitää kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä ja että sitä näin ollen voidaan käyttää mielenterveyden tueksi. Tavoitteenani on myös edistää Helsinki Poetry Connectionin tekemää työtä. Tutkimukseni on tarkoitettu käytettäväksi Helsinki Poetry Connectionin sivuilla luettavaksi ja esimerkiksi liitteeksi yhdistyksen apurahahakemuksiin.

Tutkimuskysymykseni ovat: Voiko lavarunoutta käyttää kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä? (Mitkä kirjallisuusterapian tavoitteet toteutuvat lavarunoudessa) Voiko lavarunoutta käyttää mielenterveyden tukemiseksi? (Mitkä tekijät lavarunoudessa tukevat mielenterveyttä, miten?)

5.2 Kvalitatiivinen tutkimus menetelmänä

Miksi valitsin juuri kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän? Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii kontekstuaalisuuteen, tulkintaan ja toimijuuden näkökulman ymmärtämiseen. Valitsin kvalitatiivisen tutkimuksen, koska sen ajatuksena on myös, että todellisuus on niin subjektiivinen ja moninainen, kuin tutkittavat sen kokevat. Koska olin kiinnostunut nimenomaan yksilöiden kokemuksista, en nähnyt muuta vaihtoehtoa tutkimustavaksi. Tutkimuksessani on kyse nimenomaan siitä, että todellisuutta on olemassa yhtä monta, kuin henkilöäkin. (Hirsjärvi&Hurme 2015, 22.) Tätä suuntausta on nimitetty idealismiksi. Halusin tutkimuksessani myös sukeltaa pintaa syvemmälle, ja kvalitatiivisessa tutkimuksessa olennaista on merkitysten tutkiminen ja tulkinta. (Hirsjärvi&Hurme 2015, 23).

Kvalitatiivisessa strategiassa tutkija ja kohde ovat vuorovaikutuksellisessa suhteessa, ja vuorovaikutuksellisuus taas on mielestäni sosiaalityön ydintä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on ominaista myös henkilökohtainen osallistuminen ja empaattinen ymmärtäminen, joka tämäkin sopii hyvin persoonaani sekä ammatilliseen minääni. Tutkimusstrategiani ja menetelmäni valintaan on vaikuttanut tutkimukseni laatu sekä teoria ja tutkimusongelma, johon tutkimukseni perustuu. Koska tutkimuksessani kyse ei ole esimerkiksi ilmiön laajuudesta ja voimakkuudesta, vaan yksittäisten henkilöiden kokemuksesta, kvalitatiivinen menetelmä sopi tarkoitukseen. (Hirsjärvi&Hurme 2015, 27.) Kvalitatiivinen soveltuu käytettäväksi silloin, kun halutaan selvittää käyttäytymisen merkitys ja sen konteksti. Kvalitatiivinen tutkimus tuo esille tutkittavien havainnot tilanteista ja antaa mahdollisuuden heidän menneisyyteensä ja kehitykseensä liittyvien tekijöiden huomioimiseen. Tämä on itselleni erittäin validi pointti, sillä tutkimukseni kääriytyy myös menneisyyden ympärille, siihen, miten kirjoittaminen ja

lavarunous on ihmistä muokannut. Haastatteluissani pyysin myös ihmisiä miettimään vastauksiaan suuremmassa mittakaavassa, menneisyydestä kohti tätä hetkeä. On todettu, että sosiaaliseen toimintaan kohdistuvan tutkimuksen täytyy perustua merkitysten analyysiin. Mitä lähemmäksi yksilöä ja vuorovaikutusta tullaan, sitä suurempi syy on käyttää kvalitatiivisia menetelmiä. (Hirsjärvi&Hurme 2015, 27).

5.3 Teemahaastattelu

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun, ja tarkemmin teemahaastattelun. Hirsjärvi&Hurme luonnehtivat teemahaastattelua puolistrukturoiduksi haastattelumuodoksi teoksessaan Tutkimushaastattelu-Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. (47, 2015). Teemahaastattelu on nimeltään teemahaastattelu, sillä se kohdentuu tiettyihin teemoihin. Menetelmä lähtee oletuksesta, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja uskomuksia voidaan tutkia tällä menetelmällä. Tässä korostetaan haastateltavien elämysmaailmaa ja heidän määritelmiään tilanteista. (Hirsjärvi&Hurme 47, 2015.)

Haastattelu oli itselleni luonnollinen valinta, muun muassa koska olen utelias; Olen kiinnostunut ihmisistä ja heidän tarinoistaan. Ajattelen, että kaikki ihmiset ovat mielenkiintoisia ja jokaiselta voi oppia jotakin uutta ja saada uusia näkökulmia. Olen myös työskennellyt toimittajana, joten kysymysten laatiminen ja haastattelu on minulle ennestään tuttua, helppoa ja miellyttävää. On todettu, että kun tutkitaan ihmisiä, miksi ei käytettäisi hyväksi sitä etua, että tutkittavat voivat itse kertoa itseään koskevia asioita. Haastattelusta voidaan todeta myös, että haastateltaessa on suuremmat mahdollisuudet motivoida haastateltavia, kuin lomaketutkimuksessa, sekä haastattelu toimii lomaketta paremmin emotionaalisille ja intiimeille alueille. Tästä tosin voidaan olla myös toista mieltä. (Hirsjärvi&Hurme 2015, 36.)

Haastattelun hyvä puoli on myös se, että se antaa liikkumavaraa tutkimuksen edetessä. Vaikka teemahaastattelussa itsessään oleellisinta on, että se etenee tiettyjen keskeisten, kaikille samojen teemojen varassa ja varsinaiset tutkimuskysymykset ovat kaikille samat, on haastattelussa mahdollista saada vastauksia myös muihin aihetta sivuaviin kysymyksiin mahdollista jatkotutkimusta ajatellen. Haastattelun eduksi voisi mainita myös sen, että haastateltavan puhe voidaan sijoittaa laajempaan kontekstiin. Vastauksia voidaan myös selventää, tai saatuja tietoja voidaan syventää. (Hirsjärvi&Hurme 2015, 36.)

Muun muassa nämä seikat tuovat tutkittavien äänen kuuluviin. Kuten kvalitatiivisesta tutkimuksesta aiemmin totesin, siihen sisältyvä teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä ja myös sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelun teemat eivät ole sama asia, kuin sisällönanalyysin tuloksena syntynyt aineiston teemoittelu. (Hirsjärvi&Hurme 2015, 36.)

5.4 Teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä ja ajatusprosessista

Sisällönanalyysini on sekä teoria, että aineistolähtöinen. Tätä analyysitapaa kutsutaan teoriaohjaavaksi. (Tuomi&Sarajärvi 2018, 133). Se tarkoittaa käytännössä sitä, että analyysivaiheessa minua on ohjannut vuoroin kirjallisuusterapian teoreettinen viitekehys ja vuoroin keräämäni haastatteluaineisto. Teoriaa olen tutkinut seuraavasti: Mitkä kaikki kirjallisuusterapian tavoitteet toteutuvat lavarunoudessa ja miten? Haastatteluaineisto taas nosti esiin asioita, joita kirjallisuusterapiassa ei korostettu, mutta jotka haastateltujen vastauksissa toistuu ovat selkeästi seikkoja, jotka olivat oleellisia tutkimukseni kannalta. Ne olivat seikkoja, jotka tukevat lavarunouden tekijän mielenterveyttä. Tällaisiksi esiin nousivat muun muassa se miltä runon esittäminen lavalla toisten edessä tuntuu, mutta myös muiden runojen kuuntelemisen tärkeys. Myös yhteisöllisyys nousi yhdeksi isoksi teemaksi aineistoa tekstiksi purkaessa.

Osa sisällönanalyysia on siis rakennettu kirjallisuusterapian teorian ympärille, sillä se oli alun perin tutkimukseni tarkoitus; etsiä kirjallisuusterapian käsitteiden toistumista haastateltujen vastauksista. Olen näin ollen käyttänyt sisällönanalyysia tehdessäni sekä induktiivista, että abduktiivista päättelyä. Koin tämän mahdolliseksi, sillä laadullisessa tutkimuksessa on vain vähän standardoituja tekniikoita eikä olemassa ole yhtä oikeaa, tai ehdottomasti muita parempaa analyysitapaa. (Hirsjärvi&Hurme 2015, 136.) Aineistolähtöisessä analyysissä olen valinnut lähestymistavan, jossa olen tulkinnut litteroitua aineistoa. Olen selventänyt aineistoa sitä järjestelmällä, eli muun muassa poistanut suuresta aineistosta tarpeettomia osioita, kuten toistoa ja asioita, jotka eivät liity itse asiaan. Sen jälkeen olen tehnyt varsinaisen analyysin, eli tiivistänyt, luokitellut, tulkinnut ja etsinyt haastatteluaineistosta narratiivia. Tekniikkana tutkimusaineiston analyysin tekemisen tueksi olen käyttänyt teemoittelua. Tässä on kyse aineistoni pilkkomisesta ja ryhmittelystä kategorioiden mukaan. Teemoittelu eroaa luokittelusta siten, että siinä korostuu, mitä teemoista on sanottu. (Tuomi& Sarajärvi 2018, 124). Etsin siis myös haastatteluaineistosta siinä toistuvia teemoja.

Teemoittelu ylipäättään ja etenkin kirjallisuusterapian teoriapohjan mukaan osoittautui koko tutkimuksen haastavimmaksi osioksi. Tämä siitä syystä, että kirjallisuusterapian määritelmä ensinnäkin on laaja ja soljuva: Eri lähteitä tarkastellessa eri tavoitteet korostuvat. Olen siis käyttänyt analyysini tueksi niitä asioita, jotka nousevat useimmiten ja toistuvasti esiin kirjallisuusterapian teoriaa käsittelevissä lähteissä. Haastetta tuotti myös teorian ja tutkimusaineiston vuorottainen käyttö, sillä alkuperäiset teemat, jotka olin valinnut kirjallisuusterapian tavoitteiden mukaan, eivät toistuneet kokonaisuudessaan aineistossa: Aineistosta nousi esiin lisää, mielenkiintoisia, mielenterveyttä tukevia seikkoja jotka halusin nostaa mukaan tutkimukseeni. Nämä muodostivat tietenkin lisäkatgorioita tutkimukseeni. Minua hämmensi myös se, että jos ajatellaan laajemman kategorian olevan esimerkiksi muutos, sen alle mahtuu oikeastaan koko tutkimusaineistoni. Terapeuttisuus itsessään on yhtä

kuin muutos. Lisäksi esimerkiksi samaistumisen ja liittymisen kokemukset menevät sekä vuorovaikutuksen, mutta myös terapeuttisuuden ylipäätään, alle. Teemat siis menevät vahvasti lomittain, ja minun oli vaikeaa hahmottaa, mihin kategorioihin tulokseni lopullisesti jakaisin.

Lopullinen ajatusprosessini kulki näin. Muutos -> Kirjallisuusterapeuttiset tavoitteet -> itseilmaisu, itsetuntemus, minäkuva, vuorovaikutus. Lavarunouden positiiviset vaikutukset/lavarunouden terapeuttisuus. Vielä erillisinä asioina olen käsitellyt yhteisöllisyyttä ja lavarunouden positiivista vaikutusta mielenterveydelle, vaikka nämä jakautuvatkin molemmat myös terapeuttisuuden, sekä vuorovaikutuksen alle. Analyysissa minun täytyi pohtia varsinaisiin kysymyksiini vastauksia esimerkiksi näin: Millaisia positiivisia vaikutuksia lavarunoudella on tekijänsä mielenterveyteen? Avaan prosessiani opinnäytetyön parissa tarkemmin vielä alla.

Vaikka mielenterveys on työssäni vahvasti läsnä, nousi se lavarunouden osalta yhdeksi teemaksi vasta aineistoa käsitellessäni. Koska opinnäytetyöni on jo nyt hyvin laaja ja niin sanotusti moneen suuntaan lähtevä, en ole avannut mielenterveyttä käsitteenä sen enempää, kuin mitä johdannosta on luettavissa. Voisin todeta useassa kohtaa ”rajaamisen pakon” tulleen eteeni opinnäytetyötäni tehdessä.

6 Kuinka etenin tutkimuksessani?

Ajatus opinnäytetyöstäni syntyi siis jo kesällä 2020 ja virittelin mielessäni asiaa jonkin kuukauden. Lokakuussa 2020 otin yhteyttä Helsinki Poetry Connectioniin ja kysyin sen hallitukselta, haluaisiko HPC olla opinnäytetyön yhteistyökumppanina. Asiaa käsiteltiin hallituskokouksessa, ja sain myöntävän vastauksen. HPC:n edustajaksi opinnäytetyötäni varten vapaaehtoisena ilmoittautui silloinen hallituksen jäsen Hanna Rentola, lavarunoilija, kirjailija ja Lavarunoakatemian rehtori. Toimeksiantajalla ei ollut opinnäytetyöni suhteen varsinaisia toiveita, vaan sain itse hallituksen luottamuksella määritellä opinnäytetyöni sisällön: Lopputulos olisi joka tapauksessa positiivinen asia lavarunoudelle ja Helsinki Poetry Connectionille.

Laadin teemahaastattelurungon ja haastattelukysymykset käyttäen tietoperustanani kirjallisuusterapian teoriaa. Toisena tietoperustana oli hankittu tietämykseni lavarunoudesta. Kirjoitettuani itse lähes koko elämäni ajan sekä lavarunoutta harrastavana ihmisenä minulla oli myös hyvä tuntuma kirjoittamisen ja lavarunouden omakohtaiseen terapeuttiseen, eli hyvää tekevään, aspektiin. Keväällä ja kesällä 2020 olin opiskellut kirjallisuusterapeuttiset menetelmät-opintojakson Laureassa lehtori Anu Hagmanin johdolla ja tämä oli vahvistanut ajatustani kirjoittamisen mielelle positiivisesta vaikutuksesta.

Aloitin opinnäytetyön tekemisen etsimällä ja lukemalla lisämateriaalia kirjallisuusterapiasta ja etsimällä opinnäytetyöhön haastateltavia. Tässä vaiheessa olin jo tehnyt opinnäytetyöstäni hyväksytyin aiheanalyysin. Valitsin ehdokkaat haastateltaviksi ennalta tietämieni lavarunoilijoiden joukosta. Halusin löytää keskenään erilaisia lavarunouden tekijöitä, eri ikäisiä ja eri tyylisiä. Tyylejä olen tarkemmin eritellyt kappaleessa 3: ”Mitä lavarunous on”. Jokaisella runoilijalla on siis oma tyylinsä ja joillakin tyylejä on useita. Muutamia mainitakseni, esitykset saattavat sisältää musiikkia, olla stand-up-henkisiä tai lähellä räppiä tai vaikka sekoitus näitä kaikkia.

Haastattelu ehdokkaiden joukossa oli aktiivisemmin lavarunouden parissa toimivia ja sellaisia, jotka käyvät tapahtumissa huomattavasti vähemmän. Mukaan mahtui myös heitä, joiden lavarunoharrastus on kasvanut ammatiksi ja julkaistuiksi kirjoiksi ja niitä, joiden intensiivisin lavarunokausi on jo takana. Lähestyin haastattelupyynnölläni runoilijoita sähköpostitse, Facebookin tai Instagramin kautta. Kerroin viesteissä, että teen lavarunous-aiheista opinnäytetyötä ja avasin haastatteluiden tarkoitusta ja rakennetta. (Liite 2) Melkein kaikki, joille viestiä olin lähettänyt, vastasivat. Sain useita iloisia ja myönteisiä ”osallistun mielelläni”-vastauksia. Loppujen lopuksi päädyin haastattelemaan kuutta erityylistä lavarunoilijaa ikähaarukaltaan haastatteluiden ajankohtana 27-39 vuotta.

Sovin haastattelun ajankohdasta etukäteen jokaisen runoilijan kanssa. Ensimmäinen haastattelu oli huhtikuussa 2021. Koska pandemiatilanne oli tuolloin huono ja moni pysytteli kotioloissa, haastattelut toteutettiin haastateltavan toiveen mukaan. Loppujen lopuksi vain yksi haastattelu tapahtui kasvotusten, viisi muuta toteutettiin Zoomin, Facebook-messengerin tai Google meetin välityksellä. Haastatteluissa kuului pandemian aiheuttama sosiaalisen elämän kaipuu ja kaipuu vuorovaikutukselliseen esiintymiseen, kaipuu lavoille.

6.1 Mitä ja miksi?

Haastattelumenetelmä oli siis teemahaastattelu, ja sisälsi 21 kysymystä. Ensimmäiset kysymykset olivat taustakysymyksiä, joissa kysyin lavarunoharrastajan nimen ja iän sekä tiedustelin henkilön harrastuneisuutta sekä historiaa lavarunouden, esiintymisen ja kirjoittamisen parissa. Olin jakanut kysymykset teemoihin niin, että niiden alta löytyi ennen kaikkea kirjallisuusterapian tavoitteita ja elementtejä, mutta myös tavoitteista johdettuja, terapeuttisuutta (mielenterveyttä) tukevia piirteitä. Olen alla avannut teemoja joihin kysymykset perustuvat, ja perustellut kutakin kysymystä erikseen. Vaikka haastattelukysymykset olivat kaikille alun perin samat, saatoinkin kysyä osalta haastateltavista lisäkysymyksiä tai käydä keskustelua lavarunoudesta ylipäättäen. Tässä kohtaa saatoinkin myös kysyä, että muistaako runoilija vielä, mitä esitti ensimmäisellä kerralla lavalla ollessaan. Keskustelun sisältö tai nämä ylimääräiset kysymykset eivät kuitenkaan päätyneet varsinaiseen

tutkimukseen, sillä halusin pitää aineiston rajattuna tiettyihin asioihin ja teemoihin. Tämä korostaa mielestäni myös tutkimuksen luotettavuutta.

Myöhemmin oivalsin, että myös taustakysymykset sisälsivät paljon aspekteja, jotka korostavat lavarunouden voimauttavaa vaikutusta. Esimerkiksi lavarunouden kehollisuus itsessään voi olla terapeutin asia: Miltä runoilijasta tuntuu lavalla ollessaan? Miten lavalla olo ja esiintyminen vaikuttaa runoilijaan sekä fyysisesti, että henkisesti, mielenterveyttä tukevalla tavalla? Minua kiinnosti myös syyt kirjoittamisen ja lavarunouden aloittamiselle. Tähän liittyvän kysymyksen tarkoitus oli avata kirjoittamisen terapeuttisuutta itsessään.

Myös lavarunoilijan omasta tyylistä kysyessäni saavutin ymmärryksen siitä, miten tyyli voi olla voimauttava asia: Tyyli on itse valittu. Lavarunoilija voi itse päättää, miten lavalla esiintyy ja miltä kuulostaa, millaisia elementtejä esiintymisessään käyttää ja millainen puheen rytmi on. Lavarunoilija voi itse antaa suuntaa sille, miten hänet nähdään ja kuullaan. Ajatus on samankaltainen, kuin Voimauttavassa valokuvassa: Henkilö saa itse määrittää, millaisena hän toivoo tulevansa nähdyksi ja kuvatuksi. Lavarunoudessa tämä on tietenkin myös kuulijan vastuulla, koska jokainen tulkitsee ihmisiä luontaisesti eri tavalla riippuen esimerkiksi omasta elämäntilanteesta ja historiasta. Runon vastaanottamisesta, miten runoa kuunnellaan, ei voi päättää kuin kuulija itse.

Omaan tyyliin, esiintymisen vaikutuksiin ja samaistumisen ja liittymisen tunteisiin liittyen olin tietenkin kiinnostunut myös oman runon esittämisen herättämistä tunteista. Mikä merkitys oman runon esittämisellä on runoilijalla? Halusin kysyä runoilijoilta palautteen saamisesta: Esityksen jälkeen käydyistä keskusteluista, joita myös kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä käydään. Kysymykseni lavarunoilijan omista mieltymyksistä muiden runouden suhteen pohjusti myös seuraavia kysymyksiä samaistumisen ja liittymisen tunteista toisten esityksiä kuunnellussa. Liittymisen käsitettä koin tarpeelliseksi haastatteluissa avata, sillä se on sosiaalialan kieltä, joka ei välttämättä heti aukea. Kirjallisuusterapiassa liittyminen ja samaistuminen ovat osa prosessia ja nekin voi liittää vuorovaikutukseen ja keskusteluun.

Koska lavarunouden yhteydessä puhutaan jatkuvasti yhteisöllisyydestä, ja yhteisöllisyyden kokemus on tärkeä asia hyvää mielenterveyttä ajatellessa, halusin kysyä myös siitä. Mitä yhteisöllisyys merkitsee runoilijalle lavarunous-yhteisössä: Koetaanko sitä ylipäättään ja onko se asia, joka lavarunoudessa tosiaan korostuu kuten annetaan ymmärtää. Yhteisöllisyys ei itsessään ole kirjallisuusterapian määre, mutta ansaitsi oman kysymyksensä liittyessään vahvasti vuorovaikutukseen sekin. Kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä vuorovaikutus, palaute ja turvallinen ympäristö ovat keskiössä ja jos lavarunoyhteisöä ajatellaan kirjallisuusterapeuttisena ryhmänä tai yhteisönä, on yhteisöllisyys vahvasti näihin kytköksissä. Myös sosiaaliset suhteet ja niiden lisääntyminen lavarunoudessa on osa vuorovaikutuksellisuutta ja yhteisöllisyyttä. Nämä kaikki ovat hyvän mielenterveyden

peruspilareita, joka on terapeuttisen työskentelyn toivottava tulos. Myös kysymys lavarunouden merkityksestä ihmiselle on olennainen mielenterveyden kannalta. Sitä pystyin määrittämään vielä tarkemmin kysymyksellä: ”Mistä pidät lavarunoudessa?” Viimeiseksi kysymykseksi jäi hyvin suora kysymys siitä, miten lavarunous on vaikuttanut vastaajan mielenterveyteen ylipäättään ja etenkin positiivisessa mielessä.

Kysymykset itseilmaisusta, itsetuntemuksesta, minäkuvasta ja aiemmin mainitusta vuorovaikutustaidoista olivat tutkimukseni kannalta itsestään selviä, sillä nämä kaikki termit löytyvät kirjallisuusterapian teoriakirjallisuudesta ja ovat sen tavoitteita. Tavoite ”ilmaista hankaliakin asioita kirjoittamisen/runouden kautta” on myös sisäänrakennettu kysymyksiin, kuten kysymykseen oman runon esittämisen merkityksestä. Tämän kysymyksen yhteydessä selvensin asiaa usein lauseella: ”Jos esität jotakin hyvin henkilökohtaista ja itsellesi tärkeää, miltä se tuntuu?”

6.2 Haastateltavien tapaaminen ja materiaalin jatkotyöstö

Tapasin haastateltavat yhtä lukuun ottamatta puhelimeni välityksellä videopuheluiden muodossa. Haastatteluiden taltiointi tapahtui toisella puhelimella. Kuuntelin haastattelut yksi kerrallaan ja litteroin ne. Litterointi tapahtui perinteisesti: Kuuntelin lauseen tai kaksi kerrallaan ja kirjasin ne ylös. Aluksi kirjoitin litterointiin myös tauot, huokausit ja naurut, mutta loppujen lopuksi ymmärtäessäni, että näitä en kuitenkaan työhöni tule laittamaan, luovuin tästä toimintatavasta ja kirjoitin vain vastaukset kysymyksiin sellaisenaan. Litteroinnin lomassa pohdin paljon anonyymiteettiin ja muihin eettisiin asioihin liittyviä kysymyksiä, näitä olen käsitellyt erikseen opinnäytetyöni ”eettiset kysymykset”-osiossa. Määrällisesti haastattelumateriaalia oli todella paljon, sillä yksi haastattelu kesti kokonaisuudessaan neljästäkymmenestäviidestä minuutista puoleentoista tuntiin. Huomasin jossakin vaiheessa, että kysymyksiä on pelkän opinnäytetyön näkökulmasta ehkä liikaakin, ja haastattelut olisi ehkä voinut pitää lyhempinäkin, mutta halusin siitä huolimatta tutkia aihetta laajasti.

Osan haastateltavista kanssa keskustelua heräsi enemmän, jolloin haastattelu luonnollisesti kesti pidempään. Tähän vaikutti oman jännitykseni aste, mutta myös se, kuinka ”samaa kieltä” koin puhuvani haastateltavan kanssa. Luonnollisesti myös haastattelutilanteessa persoonien kohtaavuudella on merkityksensä. Koen, että joidenkin kysymysten avaaminen ja selkeyttäminen, sekä haastattelun ohessa syntynyt keskustelu oli äärimmäisen tärkeää. Aluksi ajattelin pitää haastattelut sellaisina, että itse puhuisin mahdollisimman vähän, mutta jo ensimmäisen haastattelun jälkeen huomasin, että keskustelu toi lisäsyvyyttä vastauksiin ja koin saavani laajempia vastauksia näin. Myös kysymysten avaaminen oli helpompaa, kun minulla oli antaa omakohtaisiakin esimerkkejä. Esimerkiksi kun aiheena oli oma tyyli, avasin kysymystä kertomalla omasta tyylistäni lavarunoilijana. Haastatteluja oli hyvin miellyttävää

tehdä, ja paljon hyvää keskustelua virisi. Usea haastateltava sanoi, että itsessään haastattelu oli voimauttava ja sen lomassa syntyi uusia näkökulmia ja ideoita. Sain vielä jälkepäin kiitosta hyvästä kokemuksesta. Oli hienoa huomata, miten mielellään ja kauniisti ihmiset puhuivat intohimostaan. Haastatteluiden tekeminen ja myös niiden jälkikäteen kuunteleminen herkisti itseänikin.

Litteroinnin jälkeen editoin raakamateriaalin ja poistin siitä tutkimuksen kannalta epäoleelliset asiat säilyttäen kuitenkin tekstin järjestyksen ja rakenteen samana. Jo heti haastatteluja kuunnellessani huomasin, mitkä vastaukset olivat tutkimukseni kannalta oleellisia, joten maalailin teemojen mukaiset vastaukset eri väreillä. Näin minun oli helpompi myöhemmin keräillä eri teemojen mukaisia vastauksia yhteen. Luonnollisesti tämä prosessi jatkui myöhemmin, kun luin haastattelumateriaalia uudestaan. Materiaalista etsin sekä kirjallisuusterapeutisuuden eri tavoitteita, että lavarunoudessa muutoin tapahtuvaa terapeutisuutta. (Mainitsin tästä aiemmin) Koin tärkeänä nostaa esille kaikki positiiviset vaikutukset, jotka lavarunouden tekijä tunnisti runon kirjoittamisessa, esittämisessä ja kuuntelemisessa. Tässä kohtaa esiin nousi myös yhteisöllisyys, palautteen antaminen ja saaminen, sekä Helsinki Poetry Connectionissa tehtävä hallitustyö.

Kirjoitin opinnäytetyötä eteenpäin milloin sieltä, milloin täältä sen mukaan, minkä koin motivoivaksi ja mielenkiintoiseksi aiheeksi juuri sillä hetkellä. Kvalitatiivisen tutkimuksen avaaminen, haastattelumenetelmästä kirjoittaminen sekä tutkimuksen teoriapohja valmistuivat ensimmäisinä.

Tutkimustulokset, eettisyyspohdinta, tiivistelmä, sisällönanalyysi, johtopäätökset ja lopulliset versiot johdannosta ja pohdinnasta muodostuivat viimeisinä.

6.3 Tutkimuksen eettisyys

Yksi merkittävimmistä kysymyksistä oli tutkimuksen luotettavuus, mihin tutkimus perustuu? Koska tutkimukseni on kvalitatiivinen ja perustuu kirjallisuusterapian teoriaan ja suppeaan otantaan ihmisiä ja haastattelumateriaalia, se ei välttämättä ole jostain näkökulmasta katsottuna samalla lailla tieteellinen, kuin laajempi, kvantitatiivinen tutkimus. Tulin pohtineeksi myös sitä, kuinka haastatteluiden purkamisessa ja litteroinnissa tekstiä pitäisi käsitellä. Kuinka tunnistettavissa haastattelemani henkilöt tutkimuksessa ovat? Haastateltavilla on kaikilla oma, tunnistettavakin tyylinsä puhua. Vastaukset piti siis muuttaa muotoon, josta vastannutta henkilöä ei tunnista, mutta sisältö tuli pysyä samana. Tulin pohtineeksi myös etenkin aluksi sitä, että kuinka onnistuisin kysymään kysymykset johdattelematta liikaa, että en vaikuttaisi haastateltavien vastauksiin. Kysymysten avaaminen ja esimerkkien antaminen oli kuitenkin tärkeää, että haastateltava sai kiinni siitä, mitä tarkoitan kysymyksellä ja mihin haluan vastauksen.

Kuten jo aiemmin sekä ylempänä opinnäytetyössäni olen todennut, pidetään määrällistä tutkimusta usein laadullista objektiivisempänä ja luotettavampana. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on kuitenkin mahdollisuus suureenkin virhealttuteen. (Kananen 121, 2008.) Laadullisessa tutkimuksessa kiinnitetään huomiota nimenomaan tutkimusprosessin aikana tehtyihin valintoihin, ja näin ollen varmistetaan sen luotettavuus. (Kananen, 123).

Mitä omaan tutkimuseettisyyteeni tulee, pyrin haastatteluissa luomaan turvallisen ja miellyttävän ilmapiirin helpottaakseni haastatellun kysymyksiin vastailua. Tätä varmistin muun muassa niin, että haastateltu valitsi itse, miten ja milloin tapaamme. Pyrin olemaan haastattelijana rauhallinen ja aikaa antava. Hirsjärvi&Hurme (2015, 68) mainitsevat tärkeiksi seikoiksi myös haastattelijan hyvää aihepiirin tuntemusta, sosiaalista sopeutuvuutta, käyttäytymistä sääteleviä tekijöitä ymmärtävä, tilannetta ohjaava ja suuntaava, selkeyttä ja kiinnostunut ihmisten käyttäytymisestä, avoin, velvollisuudentuntoinen, psyykkisesti kestävä, luottamusta herättävä. Pyrin haastatteluja tehdessäni ottamaan nämä kaikki asiat huomioon. Kvalitatiivisen tutkimuksen objektiivisuutta voidaan arvioida muun muassa näillä keinoin: Riittävä aineiston määrä, analyysin kattavuus ja analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. (Kananen 124, 2008). Koen, että pystyn vastaamaan kaikkiin näihin. Toki tätä voisi mitata esimerkiksi niin, että toinen henkilö tutkisi samaa aineistoa samoin keinoin ja lopputuloksia voisi verrata keskenään. (Kananen 2008, 125). Luonnollisesti lopputuloksen tulisi olla molemmissa yhdenpitävä. Olen pyrkinyt raportoinnissani myös läpinäkyvyyteen: Yritän mahdollisimman tarkasti kuvata tutkimusprosessiani, jotta lukija voi seurata ajatuksenjuoksuani tutkimuksen edetessä. Tämä on yksi tapa todentaa tutkimuksen eettisyyttä. (Kananen 125, 2008).

Haastateltavien yksityisyydensuoja oli minulle tärkeää, koska saamani tiedot olivat luottamuksellisia ja osin arkaluontoisiakin. Pidin huolta siitä, että kukaan muu kuin minä ei kuullut haastatteluja tai lukenut litteroitua materiaalia. Ja koska runoilijat ovat runoilijoita, ja puhuvat hyvinkin tunnistettavalla, omalla tyylillään, näin siksi erityistä vaivaa puhekielen erityispiirteiden häivyttämisessä. Tämä vei paljon aikaa. Vaikka vastauksia olisi ollut mahdollista käyttää sellaisenaan, halusin olla tässä erityisen tarkka. Olen pyrkinyt tutkimuksessani siihen, että en vääristele vastauksia suuntaan tai toiseen mutta myös siihen, että esimerkiksi lainatuista, opinnäytetyöstä löytyvistä vastauksista olen jättänyt henkilön kannalta paljastavimmat ja kipeimmät asiat kirjoittamatta. Tällä tarkoitan esimerkiksi haastattelumateriaalissa esiintyvää haastatellun itsensä kuvaamaa mielenterveyshaastetta tai kuvausta ammatista.

Säilyttääkseni anonymiteettia olen editoinut vastauksia korjaamalla puhekieliset ilmaisut lähemmäs kirjakieltä. Olen kiinnittänyt erityistä huomiota siihen, että vastausten alkuperäinen sisältö ei kuitenkaan ole muuttunut. En ole myöskään vaihtanut sanajärjestyksiä. Olen poistanut vastauksista täytesanoja kuten ”niinku” ja ”silleen”.

Esimerkkinä puhekielen kirjakiellellistämistä: Sana ”semmosia” on korjattu muotoon ”sellaisia”. Haastateltavat eivät myöskään anonyymiteetin lisäämiseksi esiinny tuloksissa samassa järjestyksessä, jossa olen heitä haastatellut.

7 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa tarkastelen laadullisen tutkimukseni tuloksia. Tutkimustulokset ovat peräisin teemahaastattelusta, johon osallistui kuusi eri ikäistä lavarunouden harrastajaa ja ammattilaista. Haastateltavat ovat runoilijoita, jotka ovat kaikki tehneet lavarunoutta jo pidempään. Tutkimuksen tuloksia käsittelen teemoittain. Ensin esittelen tutkimusaineistostani poimittuja kirjallisuusterapian tavoitteita ja käsitteitä, ja sen jälkeen käsittelen lavarunouden positiivisia vaikutuksia, lavarunouden yhteisöllisyyttä ja lavarunouden mielenterveysvaikutuksia. Kuten aiemmin jo totesin, tutkimusmateriaalia oli haastavaa luokitella kategorioihin tai vain yhden teeman alle. Tämän vuoksi esimerkiksi vuorovaikutuksen alta saattaa löytyä myös mielenterveydellisiin asioihin viittaavia tuloksia, jos vuorovaikutus koetaan positiivista mielenterveyttä tukevana asiana. Teemat siis lomittuvat keskenään.

7.1 Itseilmaisuus lavarunoudessa

Itseilmaisun kehitystä kuvattiin laajoin ja tarkoin vastauksin. Haastattelumateriaalista kävi ilmi, että itseilmaisuus on kasvanut muun muassa lavarunouden elementtien ja ympäristöjen kautta. Itseilmaisun todettiin kehittyneen ja oppimisen kasvaneen esimerkiksi palautteen kautta. Itseilmaisun sanottiin kehittyneen myös itsevarmemmaksi.

Joo, siis tietenkin varsinkin esiintymisessä ja kirjoittamisessa. Ihan vaikka sen kautta että on ylipäätään päässyt esittämään niitä tekstejä, jonka johdosta on saanut palautetta, jonka johdosta on saanut sen että okei, menikö tämä läpi vai ei, ja miten ihmiset sen tulkitse ja mitä ne ymmärsi ja mitä ne ei ymmärtänyt. Joka on sitten auttanut kirjoittamaan taas ehkä jotenkin vähän selkeämmin. Tai musta tuntuu, että on kuitenkin jotenkin kehittynyt siinä vaikka että ennen oli ehkä vaikeampi päästää irti sellaisista mulle tosi tärkeistä jostain laineista tai sanoista jotka ei kuitenkaan sitten ehkä sille kuulijalle tarkoita eikä avaudu mitenkään. Että, on vähän oppinut sellaista ”kill your darlings” jos haluaa olla selkeämpi siinä viestissään. Että, sitä olen kyllä oppinut. Mielestäni.

Kyllä, ehdottomasti. Todella paljon on kehittynyt ja kehittyy koko ajan. Esimerkiksi jos on videoinut omia esityksiään niin se on kauhean opettavaista ja sitten myös se, kun näkee miten muut esiintyy. Ja että mitä ne tekee ja mitä ne uskaltaa tehdä ja ... kaikki tommoinen vaikuttaa tosi paljon siihen oman ilmaisun kehittymiseen myöskin.

Tässä haastateltava kertoo, että hänen itseilmaisunsa on kehittynyt lavarunouden myötä ja kehittyä edelleen. Hän ilmaisee myös muiden esitysten katsomisen vaikuttavan oman itseilmaisun kehittymiseen. Laajemmassa julkaisussa tätä voisi tarkastella kokonaan yksittäisenä asiana. Mitä ihmisessä tapahtuu itseilmaisun kehityksen kannalta, kun hän kuuntelee ja katselee muiden lavaruno-esityksiä?

Voi toki, todella paljon ainakin jos puhutaan lavarunojen esittämisestä.

Haastatellut nostivat esiin itseilmaisun kehittymistä muun muassa esittämisen kannalta katsottuna.

Musta tuntuu ainakin, että mä oon saanu ihan valtavasti itsevarmuutta ihan kaikkeen esiintymiseen ja itseilmaisuun lavarunouden myötä, että se jotenkin tuntuu niin omalta lajilta. Niin siitä saa niin paljon voimaa ja energiaa, että se jotenkin myös boostaa itsetuntoa esiintymisessä. Tosi paljon myös kehittynyt sen myötä että kun esitän omia tekstejäni niin mulla on kehittynyt se miten ilmaisen muidenkin tekstejä, se että miten otan tekstiä suuhun ja kehooni. Olen saanut paljon kehuja siitä miten käsittelen tekstiä. Se on mielestäni kehittynyt nimenomaan lavarunouden ja omien tekstien esittämisen myötä.

Haastateltava kertoo, että itsevarmuus ja itseilmaisuus ovat kehittyneet lavarunouden myötä. Tähän yhdistyy kokemus siitä, että lavarunous tuntuu niin omalta lajilta. Vastauksessa korostuu nimenomaan lavarunouden merkitys itseilmaisun kehityksessä.

7.2 Itsetuntemus lavarunoudessa

Itsetuntemuksen kehitystä kuvattiin esiintymisen ja taiteen tekemisen ja äärellä olemisen kautta, mutta myös sen kautta, mitä on itsestään oppinut kirjoittamisen myötä. Myös lavaruno-yhteisö mainittiin itsetuntemuksen kehityksen kannalta oleellisena: Ihmisiin tutustuminen ja vuorovaikuttaminen liittyivät itsetuntemuksen kehitykseen positiivisesti. Lavarunoyhteisö myös koettiin ympäristöksi, jossa vaikeistakin asioista saa puhua. Myös taiteen tekemisen ja kuluttamisen merkitys itsessään mainittiin itsetuntemuksen kehittäjänä.

Ehkä ainakin suhteessa esiintymiseen ja taiteen tekemiseen: Siihen mikä mulle kirjoittamisessa ja taiteen tekemisessä on tärkeää. No, kaikki aina vaikuttaa kaikkeen että kyllä varmaan itsetuntemukseen muutenkin. Esimerkiksi vaan sillä että kun kuluttaa runoutta ja on sen taiteen äärellä, niin siinähan koko ajan lukutaito kehittyä ja se taas auttaa siihen, että voi ymmärtää asioita laaja-alaisemmin ja ymmärtää myös itseään paremmin. Että kyllä koen, että mulla voisi olla heikompi itsetuntemus jos en kirjoittaisi mitään. Tai lukisi. Tai kuuntelisi.

Alla haastateltava kertoo lavarunouden vaikutuksesta itsetuntemuksen kehitykseen varsin selkeästi. Se, että lavarunous on ”yksi viidestä tekijästä” kertoo, kuinka suuri vaikutus lavarunoudella on tekijänsä itsetuntemuksen kehitykseen.

Ehdottomasti. Lavarunous on siinä yksi suurista osatekijöistä. Joskus laskin ne ja niitä oli viisi osatekijää ja lavarunous oli niistä yksi. Mutta sitten toisaalta linkittyi pariin niistä muista, eli yksi suuri.

Kyllä. Koska kaikki taiteelliset prosessit kehittävät sitä itsetuntemusta. Koen että myös oma itsetuntemus on kehittynyt, ja siihen vaikuttaa myös se lavarunoyhteisö: Ei vaan ne pelkät esitykset ja se oma esiintyminen vaan myös se yhteisö. Ihmisiin tutustuminen ja vuorovaikuttaminen ja tällainen myös vaikuttaa siihen paljon.

Tässä haastateltu mainitsee erikseen yhteisön vaikutuksen itsetuntemukseen. Ihmisiin tutustumisella ja vuorovaikutuksella koetaan myös olevan merkitystä itsetuntemuksen kehitystä ajateltaessa.

Joo, kyllä mä koen. Koen hyvin vahvasti, että opin itsestäni tosi paljon sekä silloin kun kirjoitan runoutta ja tekstejä. Opin sellaisia asioita mitä en ole tajunnutkaan ja voi käydä niin, että kun olen kirjottanut jonkun tekstin mikä on tuntunut tosi jotenkin kiinnostavalta tai aidolta mulle, mutta mä en ole ihan välttämättä tajunnut, että mistä siinä asiassa on kyse. Siitä on saattanut mennä muutama kuukausi, ja sitten olen esittänyt sitä jossain ja tajunnut että hetkinen; Mä olen kirjottanu niinku tän asian! Että, en ole vaan jotenkin tajunnut sitä. Niin kirjottaessa koen, että opin tosi paljon itsestäni. Mutta sitten myös siinä samalla esiintyessä ja se liittyy myös fantasioimiseen, että, sen esiintymisen kautta myös uskallan. Uskallan myös fantasioida itsestäni uusia asioita. Niin sitten myös opin, että hei, tämmöistähän mussa on myös.

Tässä haastateltava perustelee kattavasti vastauksensa: Hän kertoo kirjoittamisen ja esiintymisen yhteydessä tapahtuvasta oppimisprosessista, joka vahvistaa omaa itsetuntemusta. Haastateltava kokee, että oppiminen tapahtuu joskus myös alitajuisella tasolla ja esiintyminen tuo tietoisuuteen lisää-informaatiota itsestä ja minuudesta.

7.3 Minäkuva lavarunoudessa

Haastateltujen vastauksissa myös minäkuvan muuttuminen oli esillä. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että lavarunous on vaikuttanut heidän kuvaan itsestään. Minäkuvan muuttumista pohdittiin muun muassa ulkopuolisten henkilöiden palautteen ja hyväksynnän kautta. Minäkuvan muokkautumista tarkasteltiin myös toisten lavarunoilijoiden esiintymisen kautta: Omaan minäkuvaan vaikuttaa se, kun näkee toisten esiintyessä esimerkiksi jännittävän.

Omasta itsestä oppiminen nousi tämänkin kysymyksen kohdalla esille. Minäkuvan muuttuminen näkyy myös itsensä lavarunoilijaksi tai ylipäätään runoilijaksi identifioinnissa: Monella lavarunoilijalla on esimerkiksi Facebookissa oma sivu runoilijapersonalleen.

Yksi haastatelluista (alla) kertoi minäkuvaan vaikuttaneen sen, millaista palautetta hän on saanut muilta. Haastateltu pohti myös esiintymisen myönteisiä vaikutuksia rohkeuteen ja minäkuvan muuttumiseen:

Joo. Kyllä koen. Ehkä sillä tavalla, että se on tullut vähän niin kuin ulkopuolelta koska ulkopuolisten suhtautuminen muhun on muuttunut. On aika isoakin muutoksia mielestäni tapahtunut sosiaalisessa piirissä suhteessa siihen, että kun on vaikka julkisesti alkanut esittää omia kirjoituksiaan niin tosi paljon sitä että: ”Wau kun sä uskallat, sä oot niin rohke, siellä sä vaan vedät”, niin tottakai se alkaa vaikuttamaan siihen mitä ajattelee itsestään. Musta on tullut avoimempi ja rohkeampi ja ylipäätään elämässä heittäytyvämpi. Esiintyminen on vaikuttanut siihen, että on saanut niitä kokemuksia, että voi mennä tuollaiseen tilanteeseen ja aina siitä jotenkin selviää, ja maailma ei lopu siihen, vaikka julkisesti häpäisisikin itsensä aivan täysin ja kaikki menisi ihan pieleen. Niinkin on joskus käynyt.

Seuraavassa on nähtävissä ”johonkin kiinnittymisen” tärkeys. Tässä vastauksessa näkyy yhteisöllisyyden tärkeys ja se, millainen vaikutus sillä identiteettiin on, että ihminen saa kuulua johonkin, olla osa jotakin. Tässä tapauksessa osa lavarunoutta ja lavaruno-yhteisöä.

Ehdottomasti. Joo. Minäkuva, minäpystyvyys, identiteetti, kaikki on muuttunut. Kyllä se kaikilla vaikuttaa positiivisesti et olet siellä lavalla. Kun tulee se lavarunous-identiteetti, niin sehän tietty muuttaa tosi paljon, kun on joku uusi osio, johon kiinnittyy.

Vastauksesta alla voidaan todeta, että myös muiden ihmisten lavapresenssillä on vaikutusta haastatellun minäkuvaan. Tämä nähdään nimenomaan positiivisena asiana.

Miten mä käsitan minäkuvaa niin... Niin, siihen omaan minäkuvaan on tullut jonkinlaista lempeyttä ja ymmärrystä koska kun näkee että muut ihmiset myös jollain tavalla kamppailee sen esiintymisen kanssa ja sitten siinä tulee just sitä samaistumista siihen ja sitten.. Se tuo jotenkin asioita helpommin lähestyttäväksi itselle ja sitä kautta vaikuttaa jotenkin siihen minäkuvaan mun mielestä tosi hyvällä tavalla.

Joo, kyllä se on muuttunut. Ei se pelkästään kirjoittamisen ja esiintymisen myötä ole tapahtunut, mutta kyllä koen että ihan niin kuin sen takia että olen tehnyt taidetta ja seurannut omia taiteellisia polkuja niin sanotaan, että viimeisen viiden vuoden

aikana olen muuttunut ihmisenä ihan todella, todella paljon. Minäkuva on muuttunut tosi paljon. Mutta senkin sanoisin niin päin, että olen oppinut ne asiat itsestäni. Että, kyllä ne on jossain olleet, mutta tavallaan olen... piilottanut ja peittänyt niitä aika pitkään.

Yllä vastaaja kertoo minäkuvan muuttuneen ylipäättään viimeisen viiden vuoden aikana ja kirjoittamisella, esiintymisellä ja ylipäättään taiteen tekemisellä on ollut siihen suuri vaikutus, vaikka pelkästään niiden vuoksi muutos ei ole syntynyt.

7.4 Vuorovaikutus lavarunoudessa

Vuorovaikutustaitojen kehittyminen kuuluu niin ikään kirjallisuusterapian tavoitteisiin, tai sellaisiin mahdollisuuksiin, joita kirjallisuusterapia voi harjoittajalleen tarjota. Vuorovaikutusta voidaan kirjallisuusterapiassa ajatella terapeutin ja potilaan, tai esimerkiksi ryhmän jäsenen suhteessa ryhmään ja ohjaajaan. Toisaalta aiemmin mainittujen tavoitteiden kehittyminen vaikuttaa todennäköisesti myös vuorovaikutustaitoihin. Vuorovaikutustaitojen kehittymistä suoranaisesti lavarunouden myötävaikutuksesta ei haastateltujen puolesta juurikaan tunnistettu. Vuorovaikutustaitoihin vaikuttaneina asioina lavarunoudessa mainittiin lavaruno-yhteisö, hallitustyöskentely ja tapahtumien juontaminen. Vuorovaikutustaidoista kysyttäessä ei tullut ilmi mitään yhtä samankaltaista vastausta, vaan kaikkien haastateltavien vastaukset olivat hieman erilaisia keskenään. Yksi haastateltavista totesi, että hän katsoo vuorovaikutustaitojensa olleen aina aika hyvät ja toinen pohti, että vuorovaikutustaitojen kehittymiseen ovat vaikuttaneet lavarunouden ulkopuoliset seikat. Kolme kuudesta vastaajasta sanoit, että lavarunous on vaikuttanut jollakin tavalla heidän vuorovaikutustaitoihinsa.

Vuorovaikutustaitojen kehittymisestä lavarunoudessa kysyttäessä eräs haastateltava totesi, että vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet enemmän yhteisön, kuin esiintymisen kautta. Yksi haastateltava pohti, että lavarunous on vaikuttanut hänen vuorovaikutustaitoihinsa niin, että se on tehnyt hänestä ”lempeämmän tyyppin” ja se on vaikuttanut hänen vuorovaikutukseensa positiivisemmin. Voidaan siis ajatella, että lavarunoudella on positiivisia vaikutuksia siihen, kuinka tekijä suhtautuu itseensä ja muihin. Vuorovaikutuksesta ylipäättään puhuttiin kyllä, tällöin viitattiin lähinnä esiintymiseen ja yleisön kanssa esiintyessä tapahtuvaan vuorovaikutukseen.

7.4.1 Keskustelu ja palaute lavarunoudessa

Kirjallisuusterapiassa ja etenkin kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä keskustelu ja purku jälkikäteen on tärkeässä asemassa. Tiedustelin haastatelluilta, käyvätkö he keskustelua esityksistä jälkikäteen ja kuinka paljon. Tämä kysymys jakoi vastaajia. Kuudesta lavarunouden harrastajasta neljä kertoi keskustelewansa esityksistä jälkikäteen ja saavansa

palautetta. Kaksi vastaajista sanoi, että ei käy joko ollenkaan keskustelua, tai tekee sitä hyvin harvoin. Molemmat näistä haastatelluista kuitenkin olivat sitä mieltä, että keskustelua voisi hyvin käydä enemmän ja se olisi mieluisaa. Myös rakentava kritiikki koettiin yhden vastaajan puolesta toivottavana. Haastatelluista yksi kertoi syyksi keskustelun käymättömyydelle muun muassa sen, että palautteen vastaanottaminen on ylipäätään hankalaa. Hän totesi silti, että muille olisi mukavaa antaa positiivista palautetta ja keskusteluiden käyminen jälkikäteen ylipäätään voisi olla kivaa ja eheyttävää kaikille osapuolille. Teksteistä käytyä keskustelua eri ihmisten kanssa pidettiin myös hyvin mielenkiintoisena: Sitä, että voi kuulla mitä toiset ovat tekstistä ajatelleet. Siitä mainittiin, että näistä löytyy paljon eroja, eri ihmiset tulkitsevat samaa tekstiä eri tavalla keskenään.

Ja sitten tietenkin välillä myös joidenkin kanssa syvällisemmin, pidemmin ja perusteellisemmin että mistä kirjoittaa, tai mistä haluaisi kirjoittaa tai mihin menisi seuraavaksi. Mutta se on mielestäni ihanaa ja se on kyllä itselle ainakin ihan osa sitä kirjoittamista, että saa sitten puhua niistä ja kuulla mitä ihmiset mielti.

Tässä haastateltu kertoo myös keskustelun vaikutuksesta kirjoitusprosessiin, mihin se esimerkiksi voisi seuraavaksi mennä.

Käyn aika paljon sellaisten ystävien ja kumppaneiden kanssa jotka ovat nähneet paljon mun esityksiä. Käyn jonkun verran niistä keskustelua, että miltä jotkut asiat on tuntuneet ja miten jotkut asiat on vaikka muuttuneet. Ja sitten jonkun verran sellaisia keskusteluja mitkä liittyvät henkilökohtaisuuteen. Että, vaikka en suoraan kirjota juuri nimillä kenestäkään ihmisistä, tai että, kaikissa teksteissä on hyvin myös sellainen fiktio läsnä, vaikka ne kuulostaa välillä tunnustuksilta, niin silti jotenkin niissä on tosi paljon sitä henkilökohtaisuutta, ja ne voi lukea tosi tunnustuksellisia, niin välillä tulee keskusteltua sitten sellaisten ihmisten kanssa jotka vaikka kokee, että siellä on jotain asioita vaikka heistä. Siellä teksteissä. Niin ne on itselle olleet tosi tärkeitä ja sellaisia herätteleviäkin keskusteluja.

Tässä haastateltu kertoo käyvänsä keskustelua teksteistään monella eri tasolla. Tämän laatusesta keskustelusta voidaan pohtia, onko se kirjallisuusterapeuttista keskustelua.

7.4.2 Sosiaaliset suhteet lavarunoudessa

Sosiaaliset suhteet ja niiden muodostaminen ei varsinaisesti kuulu kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn, mutta liittyvät oleellisesti vuorovaikutukseen. Sosiaaliset suhteet ovat myös iso osa ihmisen positiivista mielenterveyttä, yleistä jaksamista. Yksinäisyyden on todettu useissa tutkimuksissa vaikuttavan myös ihmisen somaattiseen terveyteen. Sosiaaliset suhteet lisäävät ihmisen toimintakykyä ja vähentävät sairauksia. Lavaruno-yhteisö ja Helsinki Poetry connectionin tapahtumat on koettu vastaanottavaisina ympäristöinä, ja kaikki haastatellut

kertoivat tutustuneensa lavarunoyhteisössä uusiin ihmisiin. Lavarunoyhteisö on tuonut usealle haastateltavalle sekä läheisiä ystäviä, että kaikenlaisia tuttuja. Myös yksi haastatelluista nosti yhteisöllisyyden esille lavarunouden sosiaalisia suhteita käsiteltäessä. Myös tämän kysymyksen pohtiminen nosti esille lavarunouden merkitystä itselle ja sitä, kuinka lavarunous on se ”oma juttu”. Kaikki haastateltavat totesivat lavarunouden lisänneen sosiaalisia suhteita heidän elämässään. Useassa haastattelussa kävi ilmi, että sosiaalisia suhteita on muodostunut nimenomaan Helsinki Poetry Connectionin kautta, sekä tapahtumien, kurssien ja hallitustyöskentelyn kautta. Kävi ilmi, että tämä on lisännyt myös taiteellista yhteistyötä tekijöiden välillä.

On kyllä lisännyt ja se on tosi mahtavaa. Olen kokenut, että tuo lavarunoyhteisö on ollut sellainen vastaanottavainen.

Lavarunouden todettiin haastatteluissa tuoneen sosiaalisuutta, mutta myös lisänneen ymmärrystä omasta sosiaalisuudesta. Yllä haastateltu mainitsee yhteisön vastaanottavaisuuden. Se on helpottanut sosiaalisten suhteiden muodostumista.

Ainakin välillisesti joo. Se, että on ruvennut kirjoittaa lavarunoutta, spoken wordia ja räppä, niin sen myötä on löytänyt tosi paljon uusia ihmisiä ja uusia ihmissuhteita ja jotenkin omat piirit on kyllä kasvaneet. Ja myös sitä kautta, että musta tuntuu hyvin vahvasti, että en olisi niin kuin monissa muissakaan paikoissa, jos en ikinä olisi löytänyt lavarunoutta ja sitä omaa tattia siihen. Että, se on auttanut tavallaan sosiaalisesti, myös vinyt uusiin paikkoihin ja jotenkin antanut uusia mahdollisuuksia koska se on kasvattanut mua taiteilijana niin paljon. Mutta kyllä uskon, että se on vaikuttanut nimenomaan sosiaaliin suhteisiin tosi paljon. Mun päässä se liittyy nimenomaan siihen, että koen löytäneeni siitä sen oman juttuni, joka on ehkä aiemmin ollut vähän ehkä hakoteillä: Että mikä se on se oma juttu.

Haastateltu kertoo ajattelevansa, että koska lavarunous nimenomaan on hänen juttunsa, se on vaikuttanut sosiaaliin suhteisiin hänen elämässään paljon. Hän pohtii kirjoittamisen ja etenkin tiettyjen tyylien kirjoittamisen vaikutuksia sosiaaliin suhteisiinsa sekä sitä, miten se on vinyt häntä eteenpäin.

7.5 Lavarunouden positiiviset vaikutukset, lavarunouden terapeuttisuus ja merkitys

Olen käsitellyt lavarunouden positiivisia vaikutuksia erillisenä teemana. Toki lavarunouden positiivinen vaikutus tekijään ja kokijaan näkyy myös yllä käsitellyissä teemoissa. Olen jakanut alle pienempiä alateemoja. Tästä teemasta löytyy esimerkiksi ”Millaisesta lavarunoudesta itse nautit”. Perustelen tätä sillä, että lavarunous on myös kuuntelijalle ja kokijalle paljon antavaa ja terapeuttista. Tässä osiossa olen käsitellyt erikseen myös samaistumisen ja liittymisen teemaa, joka on lavarunoudessa vahvasti läsnä. Se on

tutkimustulokseni perusteella kytköksissä lavarunoudessa kaikkeen ja suurimpia asioita, miksi lavarunous tekee hyvää.

Lavarunouden kuuntelijakokemus, joka voidaan yhdistää samaistumisen ja liittymisen kokemukseen, mutta myös puhtaasti taiteen kokemiseen ja siihen, mitä taiteen kokeminen ihmiselle antaa. Lavarunous on aineistoni perusteella myös kokijan näkökulmasta voimakas ja voimauttavakin kokemus. Kirjallisuusterapeutisuudessa tätä voisi verrata voimauttaviin lukukokemuksiin tai ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa muiden osallistujien tekstien lukemiseen. Lavarunous on hyvin laaja näyttämö, ja kuten aiemmin olen opinnäytetyössäni todennut, erilaisia tyylejä ja tekstejä löytyy yhtä paljon kuin tekijöitäkin. Haastatteluista kävi ilmi, että lavarunouden kokijat arvostavat taituruutta, rehellisyyttä, avoimuutta, omakohtaisia kokemuksia, puhdasta taitoa, yllätyksellisyyttä ja riimittelyä. Arvostettavana asiana kuuntelijan kannalta lavarunoudessa nousi esiin ”tosissaan oleminen”, eli se, että esiintyjästä näkee, että hän tarkoittaa mitä sanoo.

Samaistuminen, myös kokijan ominaisuudessa, tuli esiin. Todettiin, että myös pelkät lauseet tai sanat, runon osat voivat olla tärkeitä. Haastatteluaineistosta kävi ilmi, että hyvin monenlaista erilaista lavarunoutta arvostetaan. Myös runon puhuttu visuaalisuus nousi esiin: ”Sieltä vain tulee kuvaa kuvan perään”. Itselle mieluista lavarunoutta kuvattiin myös sanoin ”äkkiväärä” ja ”ylitsevuotava”. Komiikkaa ja stand up-henkistä lavarunoutta pidettiin arvossa, sitä, että saa myös nauraa. Myös eri tyylien sekoittelu oli mainittu.

Monenlaiset lavarunoesitykset voi olla mielestäni tosi hyviä. Usein mielestäni ihanat lavarunoesitykset on myös sellaisia, että on vähän sillee et: ”Mikä genre tää niinku ees on?” Että ne jotenki onnistuu, että se tyyppi on löytänyt sen oman tyylin ja se yhdistelee eri asioita jotenkin luovalla tavalla, niin se on ehkä mulle se, miksi tykkään käydä kuuntelemassa kun muut vetää.

Tässä vastauksessa korostuu lavarunouden monipuolisuus ja se, että se on osasy sille, miksi haastateltu käy lavarunotapahtumissa. Tässä myös korostuu toisen tekstin kuuntelun merkitys.

Mutta siis kyllä huomaan myös, että mulla on selkeä tyyppi, että minkä tyyppisistä aina innostun. Tai että kai se on se peilikuva, mitä sieltäkin etsii.

Tässä haastateltu nostaa esiin taas samaistumisen ja liittymisen tunteita. Jälkimmäisessä vastauksessa taas näkyy kirjallisuusterapiassa näkyvä elementti: Kyse ei ole kirjoittamisen laadusta tai kirjoittajan taidosta kirjoittaa perinteisessä mielessä.

Mä innostun sanoista, mä innostun lauseista, sen koko runon ei tarvitse olla mitenkään loistava.

Eniten nautin sellaisesta oman kokemuksen kuvailusta ehkä jollain tavalla. Se on mulle säväyttävä juttu, että huomaa että ihminen kertoo sen omasta kokemuksesta. Ja sen vaan jotenkin huomaa

Tässä haastateltu kertoo, että lavarunouden kokijana hän arvostaa tekstin omakohtaisuutta.

Alla haastateltu kertoo, minkälaisesta lavarunoudesta hän itse kuuntelijana nauttii. Hän mainitsee, että tunteen näkyminen tai tuntuminen on lavarunoudessa merkittävää.

Sitten kyllä useasti jonkin näköinen sellainen emootio. Ja se ei tarkoita, että kaiken pitäisi olla jotenkin tosi itkettävää tai jotenkin, mutta että vaikka siinä esiintymisessä on joku sellainen havaittava emootio mukana, joka ehkä tulee siitä tekstistä usein kyllä.

On ollut itselle tosi luonteva tapa, että siitä omasta ilmaisumuodosta on tullut versus että vaikka vaan kirjottaisi, niin kuin paperille, niin on tosi, tosi tärkeää ja merkityksellistä päästä sanoo se ääneen

Yllä haastateltu kertoo, kuinka olennaista on myös itse esiintyminen, oman tekstin esittäminen. Oman tekstin esittämisen merkityksellisyys näkyi myös monen muun vastauksissa. Koettiin tärkeänä, kun toiset ihmiset kuuntelevat.

Seuraavassa vastauksessa haastateltu kertoo omasta suhteestaan lavarunouteen. Tässäkin näkyy sekä kokijan, että tekijän rooli, mutta myös yhteisöllisyyttä on nostettu esille. Haastateltu kertoo arvostavansa yhteisön vastaanottavaisuutta, mutta myös sitä, että lavarunoyhteisössä on keskenään erilaisia ihmisiä, joilla on erilaisia elämäntarinoita ja se on myös vastaanottavainen kaikenlaisille ihmisille. Lavarunoyhteisön runoilijoita kuvaillaan älykkäiksi, hyvyteen uskoviksi ja välittäviksi, joka ei pelkää vaikeiden asioiden kohtaamista esityksissä.

Lavarunous merkitsee mulle tosi hienoa tapaa tehdä taidetta ja kokea muitten taidetta.

Alla vastaaja kertoo, että hän pitää lavarunoudessa nimenomaan sen henkilökohtaisesta aspektista ja siitä, että teksti on esittäjän oma. Vastauksen jatkossa alla näkyy myös se, että muiden ihmisten pysähtyminen kuuntelemaan on erityisen tärkeää, kun on kyse ihmisen omasta sanomasta tai ajattelusta.

No pidän siitä, että se on vielä, jos vertaan runouteen, ihan vaan runouteen, niin pidän siitä, että lavarunous on tietyllä tavalla aina väkisin astetta henkilökohtaisempaa. Kun siinä on useasti se ikään kuin sääntö, että lausutaan omia tekstejä, niin pidän siitä henkilökohtaisuudesta siinä. Vaikka kirjottaisi vaan

perhosista, niin silti se, että puhuu ääneen sitä omaa ajatteluaan, niin se on äärimmäisen henkilökohtaista. Se on ehdottomasti plussa. Sitten pidän siitä aktista joka niin kuin on, että ihmiset kuuntelee, pysähtyy kuuntelemaan vaan lyriikkaa.

Vastauksissa korostuu myös se, kuinka tärkeää lavarunoudessa on, kun muut pysähtyvät kuuntelemaan. Tähän kokemukseen viittaa myös opinnäytetyöni nimessä. Nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemus on ihmiselle tärkeä.

Joo, se että jotenkin pysähdytään kuuntelee toisen sitä henkilökohtaista sanomaa tai toisen omaa ajattelua.

Alla haastateltu vastaa kysymykseen ”Mistä pidät lavarunoudessa?” Lavarunoudessa nähdään erityisen selkeänä oman maailmankuvan esille tuominen tekstin välityksellä.

Se merkitsee jollakin tasolla aina itsensä ja oman maailmankuvansa tuomista näyttille. Kyllähän kaikessa taiteessa, mutta uskon, et se on erityisen vahvasti lavarunoudessa.

7.5.1 Oman tekstin esittämisen merkitys

Oman tekstin esittäminen lavalla koettiin isoksi asiaksi ja voimavaraksi. Tämän kysymyksen vastauksissa näkyi hyvin se, miten eri tavoilla eri lavarunoilijat lähestyvät kirjoittamista ja esiintymistä. Toinen kirjoittaa ja tekee lavarunoutta siksi, että muut voisivat samaistua tekstiin ja saada siitä jotakin itselleen ja toinen siksi, että esiintyminen, esillä oleminen on itselle tärkeä asia. Yksi haastatelluista koki, että hän kirjoittaa nimenomaan aina julkista kohti ja muille ja toinen, että esitetyllä runolla itsellään ei välttämättä ole edes varsinaista merkitystä. Tärkeämpää ja terapeutisempaa on saada olla lavalla ja elää ”omaa hetkeä.” Oman tekstin esittäminen koettiin myös yhden haastatelluista osalta eräänlaisena fantasioimisena: Itsensä ja elämänsä voi värittää myös toisella tapaa, kuin millaisia ne ovat reaali maailmassa. Kirjoittamisella voi siis päästä ikään kuin pohtimaan sitä, miten asiat olisivat voineet olla tai miten ne voisivat mennä. Tämä on varmasti läsnäoleva asia monen kirjoittavan ihmisen elämässä, ja tätä voisi tutkia omana, erillisinä asiana lisää. Kaikki lavarunoilijat kokivat, että oman tekstin esittämisellä on suuri merkitys, koska ”eihän sitä muuten tekisi”.

Siis todella iso merkitys. Tavallaan tuntuu et olisi tosi vaikea elää ilman sitä, että työstäisin jonkinlaista teosta ajatellen sitä, että siitä tulee julkinen joku päivä. Olen tosi sellainen ”julkista kohti” kirjoittaja. Ja että haluan oikeasti tavoittaa jotain ihmisiä. Se on se merkitys mitä mä siitä haen: Että saisin jonkun yhteyden, ja että joku saisi siitä tekstistä jotain itselleen. Että, se ei olisi vaan sitä, että puran tässä

tätä mun fiilistä. Vaikka sekin voi joskus olla hyvä! Sen takia kirjoitan, että muut vois sitä kuunnella. Tai lukea.

Tässä haastateltava kertoo, että hänen päämääränsä kirjoittaessa on tavoittaa muut ihmiset. Yhteys ja antaminen itsestä muille koetaan tärkeänä. Tässä vastauksessa on havaittavissa terapeutisuuden lisäksi populaarikulttuurin tematiikkaa.

Koen jotenkin, että se lavarunon runo-osuus on siinä vähän se vähemmän tärkeä asia. Itse se esillä oleminen on mulle se tärkeämpi juttu. Se sellainen super-terapeuttinen ja eheyttävä asia. Haluan jakaa ne tunteet ja runot, jotta yleisössä joku tunnistaa sen ja sitä kautta itse tunnistan se, että en ole yksin. Ja sitten tavallaan se runo, en irrota sitä runoa niinkään itsestäni, tai sekin vaan on vaan osa sitä ”mun hetkeä”. Tai että se runohan on kanssa jotenkin minuutta. Jota siinä jaan. Mulle on tosi vaikea nähdä, että kirjottaisi jotenkin kuulijalähtöisesti, tai vaikka jotain tilaustyötä.

Tässä haastateltu pohtii, että oman tekstin esittämisen merkitys on nimenomaan siinä, että pääsee elämään sitä omaa hetkeä parrasvaloissa ja että juuri se esillä oleminen on lavarunoudessa terapeutista ja korjaavaa.

Ihmisenä sillä on merkitystä, että pystyy jakamaan sen teoksen toisten kanssa siinä hetkessä. Myös jotkut tällaiset fiilikset siitä, että tulee nähdyksi ja kuulluksi, niin se yhdistyy myös siihen jakamiseen. Ja siten että sen runon myös jotenkin luovuttaa. Tai mulla on sellainen olo, että nyt sain tämän manifestoitua: Että tämä ei ole vaan siellä mun sivujen jossain välissä, vaan se on tässä esitettyä.

Tässä haastateltava pohtii yhteisöllistä runon jakamista tärkeänä asiana. Hän kokee myös, että nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemukset ovat tärkeitä. Myös tekstin saaminen ulos muille on tärkeää: Runosta tulee merkityksellisempi, kun se on ”luovutettu” myös muiden kuultavaksi. Tässä on mielestäni havaittavissa tietynlaista ”eteenpäin menemistä” ja produktiivisuutta.

No pääasiassa se on ollu mulle aina tosi kutkuttavaa ja kiinnostavaa. Ja kun kirjoitan, niin operoin tosi paljon sellaisen henkilökohtaisuuden ja fantasioimisen rajoilla. Ja kun puhun niitä asioita yleisölle, niin siinäkin on sellainen fantasioinnin elementti, että varsinkin kun esiinnyn omilla teksteilläni, niin voin tavallaan fantasioida olevani aina vähän ikään kuin jotain muuta mitä olen, tai jossain vähän edempänä tai pidemmällä.

Alla vastaaja pohtii lavarunouden kehollisuutta omaa tekstiä esittäessä. Vastauksessa korostuu vahvasti se, miten lavalla oleminen vaikuttaa esiintyjään ja millaista lavalla on olla. Vuorovaikutus yleisön kanssa koetaan voimakkaana myös kehollisesti.

Tuntuu kyllä. Kyllä se on tosi, tosi kehollinen kokemus. Se on aina se tietty jännitys ennen sitä esiintymistä, josta ehkä sitten tavallaan viime aikoina on oppinut jopa nauttimaan. Lavalla oleminen on ihana ja jotain sellaista, mihin on tosi vaikeaa palata jälkikäteen. Ikinä ei oikein muista sitä, millaista siellä oikeasti oli, tai mitä siinä tapahtui. Se on jotenkin tosi hämmentävä oma tilansa ja maailmansa, jossa aika ja kaikki jotenkin kulkee eri tavalla. Mutta joku sellainen taika siinä vuorovaikutuksessa tavallaan sen yleisön kanssa niin tuntuu kyllä kehossa tosi voimakkaasti.

Itsellä on myös sellainen voimakas olo, että voin oikeasti tavoittaa kaikki nämä ihmiset, nämä kaikki ihmiset on hiljaa ja kuuntelee mua. Että, siitä tulee tosi sellainen kehossa kokonainen olo, näkyvä olo myöskin.

Yllä haastateltava kertoo, että kuuntelijoiden vastaanotto tuntuu myös kehossa kokonaisena ja näkyvänä. Tässä toistuu opinnäytetyöni ajatus kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemuksesta, kuinka tärkeää se on.

Haastattelumateriaalista oli luettavissa vahvasti lavarunouden kehollinen puoli ja se, miten jännitys tuntuu kehossa. Kehollisuudesta mainittiin myös se, että esityksen jälkeen keho kertoo jännityksen laukeamisesta ja siitä, että lavalla on oltu. Lavarunous saattaa olla tekijälleen fyysisestikin lihaksia rasittava kokemus, vaikka jännitys ei välttämättä ilmenisikään itse tilanteessa psyykkisenä jännityksenä. Kehon käyttämisen koettiin lavarunoudessa tukevan myös esityksen kokonaisuutta ja parantavan esityksen laatua, kuten haastateltu alla mainitsee:

Mitä enemmän uskallan käyttää omaa kehoa, niin sitä parempi ja kokonaisempi siitä esityksestä tulee. Olen ehkä vähän tutustumassa siihen kehollisuuteen nyt enemmän, se johtuu siitä uskalluksesta, jota on tullut enemmän.

Ylipäätään hetket lavalla koettiin todella fyysisinä.

7.5.2 Samaistuminen ja liittyminen lavarunoudessa

Samaistumisen ja liittymisen tunteet ovat iso osa kirjallisuusterapeutisuutta esimerkiksi voimauttavan lukukokemuksen muodossa. Lavarunoudesta keskusteltaessa nämä tulivat esille läpi haastatteluiden, eikä vain tämän kysymyksen kohdalla. Oli mielenkiintoista huomata, että juuri samaistuminen ja liittyminen koetaan niin voimakkaasti yhtenä lavarunouden kiintopisteistä, ja jakaminen ja vastaanottaminen ovat lavarunouden kantavia voimia. Haastatelluista usea ajatteli, että lavarunouden teho ja terapeuttisuus on juuri siinä, että ihmiset jakavat henkilökohtaisia kokemuksiaan ja tekstejään esiintyessään. Kaksi kuudesta haastatellusta pitivät mainittavana asiana myös sitä, että runous ja taide ylipäätään on hyvä

keino myös välittää omia kokemuksiaan niin, että muut voivat niihin liittyä tai niitä ymmärtää. Ne ovat keino päästä ”kurkistamaan toisten maailmaan” ja samaistua kokemuksiin, vaikka kuulijalla itsellään ei olisikaan täysin samanlaista kokemusta elettyinä. Yksi vastaajista myös kertoi samaistuvansa ”ihmiseen runon takana”. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että kokevat samaistumisen ja/tai liittymisen tunteita lavarunoutta kuunnellessaan ja katsellessaan.

Joo, koen kyllä tosi vahvasti. Siis sekä tavallaan jotenkin faktuaalisesti silleen että joo, toi puhuu tuosta sydänsurusta, mullakin se on just ollut, mutta sitten myös pystyy kokemaan sitä samaistumista sitä kautta et vaikka itsellä ei olisi ollut vaikka juuri samanlaista kokemusta ikinä. Ehkä taide ylipäättään on juuri sitten se keino, jolla välittää sitä, että voisi saada ikään kuin muut myös kokemaan sen mitä itse on kokenut, vaikkei heillä olisi sitä samaa kokemusta itsellään. Niin se on mielestäni runoudessa se ydin ja että pääsee myös kokemaan jotain muuta. Joo. Eli molempia. Mutta kyllä se on sen merkityksen siellä ytimessä. Niin juuri ehkä joku liittymisen tai yhteisöllisyyden tunne on siinäkin.

Tässä haastateltu puhuu samaistumisen ja liittymisen moninaisuudesta ja mahdollisuuksista. Vastauksessa korostuu taiteen merkitys myös kokemuksen jakajana.

Samaistun aika usein siihen ihmiseen runon takana ja sitten on tietenkin eri asia vielä samaistua johonkin runoon. Mitä käy sitten ehkä yhtä usein, mutta ei niin voimakkaasti. Huomaan haluavani huutaa mukana, runojen aikana. Että, mä sitten saatan reagoida niihin aika voimakkaasti, niihin samaistumisen kokemuksiin.

Haastateltu nostaa esille sekä runoon, että ihmiseen runon takana samaistumisen.

Kyllä joo ja uskon, että lavarunoudessa se onkin yksi niistä koukuista miksi ihmiset tulee kuuntelemaan lavarunoutta: Koska siinä on niin hyvää pintaa samaistua asioihin ja kuulla toisen kertomana jostain omasta kokemuksesta. Että, juuri siinä ehkä näenkin sellaista tietynlaista terapeutista vaikutusta mitä kaikessa taiteessa on, mutta juuri lavarunoudessa on jotenkin tuo samaistuminen, ja se on mahtavaa myös nähdä, kun ihmiset ylittää itsensä ja uskaltaa esiintyä.

Tässä haastateltava kertoo näkevänsä lavarunoudessa terapeutteja vaikutuksia juuri samaistumisen ja liittymisen tunteiden vuoksi. Samaistuminen ja liittyminen on voimauttava kokemus, joka tuo ihmisiä lavarunoutta kuuntelemaan.

Joo kyllä uskon että, kyllä sitä varmasti paljon tapahtuu ja useasti juuri silloin kun joku kolahtaa, niin siellä on varmasti joku samaistuminen, mutta ei välttämättä aina.

Tässä haastateltava kertoo, että kun joku asia tekstissä kolahtaa, tapahtuu samaistuminen. Hän myös pohtii, että aina kolahdus ei vaadi samaistumista välttämättä juuri sillä samalla tavalla, jota tekijä tekstissään kuvaa ja se on taiteessa usein myös yksi pyrkimys. Jokainen kokija tulkitsee ylipäätään taiteen ja lavarunouden omalla tavallaan, elämäntilanteeseensa ja minuutensa sovittaen. Haastateltava pohtii lisää asiaa seuraavassa näin:

Ihmiset on myös tavallaan pystyneet jotenkin liikuttumaan tai olemaan tosi fiiliksissä juuri jostain omista teksteistä ilman, että siinä on ollut sellaista varsinaista samaistumista. Mietin, onko mulla sellaisia kokemuksia. Varmasti on sellaisia asioita, joihin en välttämättä edes koe voivani samaistua oman taustani takia. Silti joku asia voi iskeä tosi kovaa ja olla emotionaalisesti tosi vahva kokemus tai kehollisesti tosi vahva kokemus. Mutta joo, kyllä se samaistuminen useasti on sellainen, että kun tunnistaa jotain siitä toisen tekstistä, niin sitten useasti niin kuin kiinnittyy siihen.

7.6 Lavarunouden vaikutus mielenterveyteen

Tutkin lavarunouden vaikutusta mielenterveyteen vielä yhtenä, terapeutisuudesta ja positiivisista vaikutuksista erillisenä asiana. Tämä sen vuoksi, että se oli sekä haastattelurungossani yhtenä teemana, mutta myös siksi, että se kulki koko oppinäytetyöprosessin ajan mielessäni erillisenä, tärkeänä asiana. Mielenterveydestä kysyttäessä haastateltavat toivat esiin erikseen mielenterveyshaasteitaan ja diagnoosejaan. Olen tietoisesti jättänyt tutkimustuloksista diagnoosit pois yksityisyydensuojan takaamiseksi.

Lavarunouden positiivinen vaikutus mielenterveyteen näkyi haastatteluvastauksissa vahvasti. Kuusi kuudesta haastatellusta vastasi, että lavarunoudella on ollut positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin. Vastauksista on selkeästi nähtävissä kirjoittamisen, lavarunouden löytämisen ja tekemisen vaikutus mielenterveyteen. Huomioitaviksi asioiksi nousee toisten ihmisten vastaanotto, arvostus ja suosionosoitukset ja se, että esiintyjää hiljennetään kuuntelemaan. Osallisuuden kokemus ja minäkuvan eheytyminen lavarunouden kautta koettiin tärkeäksi. Yhdeksi mielenterveyttä tukeväksi asiaksi nousi lavaruno-yhteisön ihmiset. Myös se, että on löytynyt paikka tehdä ja esittää omaa taidetta, koettiin mielenterveyden kannalta tärkeäksi. Lavarunoutta kuvattiin voimaa antavaksi asiaksi, joka auttaa jaksamaan. Tutkimusmateriaalin vastauksissa pohdittiin myös sitä, missä tilassa oma mielenterveys olisi tällä hetkellä ilman lavarunoutta.

Se on mulle todella tärkeä osa identiteettiä jotenkin monesta eri suunnasta. Se, että lavarunous on olemassa, ja mä olen osa lavarunoutta. Se on yksi niistä rakennuspalikoista jotka pitää mut koossa ja elämässä kiinni. Ja se on myös rakas sillein kulttuurin muotona. Myös se, että on olemassa lavarunous-tapahtumia, joihin voi mennä viihtymään, on kanssa ihan hurjan tärkeää.

Tässä haastateltu kuvailee, mitä lavarunous hänelle merkitsee. Tässäkin vastauksessa nousee esille sekä kokijan, että tekijän puoli lavarunoutta.

On, ehdottomasti. Just noi kaikki osallisuuden kokemukset mistä olen aiemmin maininnutkin ja minäkuvan eheytyminen. On ollut ihan hurjan tärkeää pystyä olemaan esillä ja arvostettuna. Ja tuntuu, että se tulee olemaan kehonkuvalla jatkuva ja ihana apuväline, että jos huomaa, että vaipuu johonkin, niin sitten voi miettiä et olisiko joku open mic-jossakin johon voisit mennä ja ottaa vähän aplodeja vastaan.

Tässä haastateltu vastaa kysymykseen: ”Onko lavarunoudella ollut vaikutusta mielenterveyteesi?”. Tässä vastauksessa lavalla olemisen tärkeys korostuu: Lavarunous on positiivinen asia myös omaa kehonkuvan hyväksynnän kannalta. Vastaus puhuu myös aplodien merkityksestä runoilijalle.

No kyllä sillä varmasti on. Musta tuntuu, että se aika, kun en kirjoittanut, niin mä koin jonkinlaista sellaista, että mun elämästä puuttuu jotain.

Tässä haastateltu selkeästi ilmaisee kirjoittamisen tärkeyden mielenterveydellisesti. Kirjoittaminen on tärkeä osa haastatellun elämää. Jopa niin tärkeä, että ilman sitä jotakin puuttuu.

Tämä aika kun on alkanut enemmän kirjoittaa, esittää, ja löytää sitä omaa itseilmaisun kanavaa, niin on kyllä merkittävästi vaikuttanut mielenterveyteeni positiivisella tavalla. Että, kyllä se on vaikuttanut. Tosi paljon.

Alla haastateltu kertoo saaneensa open mic-tapahtumista hyvää kokemusta ja voimaa, joka auttaa jaksamaan. Vastauksessa korostuu kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemus.

Kyllä vaikka niistä open-mic tapahtumista ja siitä fiiliksestä mikä siellä on, niin kyllä siitä saa tosi paljon sellaista voimaa. Ainakin itse olen saanut sellaista hyvää kokemusta mikä auttaa jaksamaan. Vaikka vaan se, että olet siellä edessä ja puhut vaikka jostain asiasta mikä kumpuaa sun omasta kokemuksesta, ja ne ihmiset ottaa sut vastaan: Ne kuuntelee, ne taputtaa sulle, ne kannustaa sua, ni kyllähän se niinku... parantaa ketä tahansa. Se sitten, että kuinka paljon, niin sit se varmaan riippuu, mutta tuskin se kenellekään negatiivista aiheuttaa.

Niin mielenterveydellisesti se, että on löytynyt tuollainen perhe, joka alati vain aina laajenee, niin en pysty kuvittelemaan missä kunnossa olisin ilman että olisi tuollaista. Se on aika mahdoton kuvitella, että mun elämässä ei ois tommosta ympäristöä. Mielenterveyteni kiittää.

Yllä haastateltu korostaa jälleen yhteisöllisyyden, lavaruno”perheen” merkitystä mielenterveydelleen.

On. Koska se on antanut itselleni paikan tehdä sitä ja esittää sitä omaa taidetta ja sitä kautta vahvistanut myös sellaista taiteilijaidentiteettiä ja sitten se yhteisö on merkinnyt tosi paljon koska se on ollut, ja se on tosi iso osa sitä, että se yhteisö kokoontuu niissä tapahtumissa ja ne tapahtumat on kauhean keskeisiä.

Yllä haastateltu korostaa myös, kuinka taiteilijaidentiteetti on vahvistunut ja kuinka se vaikuttaa mielenterveyteen positiivisesti. Jälleen kerran vastauksessa yhteisön merkitys ja tapahtumien olemassaolon tärkeys korostuu.

Kyllä mä olisin varmaan tosi paljon paremmassa jamassa mielenterveyden kanssa, jos en tekisi lavarunoutta, ja kirjottaisi ja esittäisi omia tekstejä.

7.7 Yhteisöllisyys lavarunoudessa

Yhteisöllisyys on lavarunoudessa korostettu ja korostunut asia, jota tutkin erillisenä teemana. Yhteisöllisyyскään ei varsinaisesti ole sisäänkirjoitettuna kirjallisuusterapian teemoihin, se nivoutuu yhteen esimerkiksi vuorovaikutuksen kanssa. Lisäksi ilman yhteisöllisyyttä ei ole olemassa toimivaa ryhmää, johon taas vuorovaikutuksellinen kirjallisuusterapia perustuu.

Yhteisöllisyys-kysymys herätti haastatelluissa eniten ristiriitaisia tunteita. Haastatellut kokivat pääosin, että lavarunotapahtumat ja lavarunoskene ovat yhteisöllisiä. Neljä kuudesta haastatellusta koki silti, että on tuntenut olonsa lavarunopiireissä jossain vaiheessa myös ulkopuoliseksi. Syitä tähän löytyi monia. Yleisesti ajateltuna mikä tahansa ”skene” ja sen sisäpiiri koetaan usein jännittävänä sekä sellaisena, jota voi olla ulkopuolisena haastava lähestyä. Toisaalta lavarunopiiriä ja tapahtumia kuvattiin myös helposti lähestyttäväksi. Oletettavasti ihmisen oma persoona vaikuttaa tähän: Hänen menneisyytensä kokemukset ihmisten parissa. Kaksi haastateltavaa tunnisti itsestään myös sen, että kun tekee paljon erilaista taidetta, harrastaa monia asioita ja on kiinni vahvasti myös muualla, ei ole tarvettakaan päästä ”sisäpiiriin” ja näkyväksi osaksi lavarunoyhteisöä. Yksi haastateltava pohti myös, että sosiaaliset suhteet vaativat aina oman aikansa ja tilansa ja niiden muodostumiseen vaikuttaa esimerkiksi oma jaksamisen taso sen hetkessä elämässä.

Yleisesti haastateltujen vastauksissa yhteisöstä ja yhteisöllisyydestä puhuttiin hyvin positiiviseen sävyyn. Lavarunoyhteisöstä todettiin, että siihen oli ”harvinaisen helppoa” mennä mukaan. Lähtökohtaisesti ajattelin ennen haastattelujen tekemistä, että kysymys yhteisöllisyydestä jakaisi aktiivit ja vähemmän lavarunopiireissä vaikuttavat ihmiset kahtia; Että mitä aktiivisempi toimija skenessä on, sitä vähemmän on ulkopuolisuuden kokemusta.

Tämä osoittautui virheelliseksi tulkinnaksi. Ulkopuolisuuden kokemuksia löytyi sekä lavarunoyhteisön aktiiveilta, että niiltä, jotka katselevat toimintaa kauempaa.

Se merkitsee mulle hienoa yhteisöä, josta myös pidän tosi paljon, ja että se on sellainen vastaanottavainen yhteisö. Ja se ymmärtää erilaisia ihmisiä, kaikenlaiset ihmiset on tervetulleita. Ja sitten pidän myös siitä, että siellä on todella älykästä porukkaa, jotka ajattelee asioita hirveän laajasti, on tosi paljon erilaisia elämäkokemuksia. Uskotaan ihmisen hyvyyteen ja sellaiseen välittämiseen, ja sitten samalla tuodaan esille kuitenkin hirveän rankkoja asioita, ihmiset tuo niissä runoissaan esille, että miten on potkittu päähän. Siellä ei pelätä vaikeita asioita todellakaan.

Uudet otetaan mukaan, ne halutaan sinne, niitä kannustetaan. Se on säilynyt. Ruusu Open Micissakin on hymyileviä kasvoja vaikka niitä ei tuntisikaan, niin se on jotenkin tosi hienoa.

Yllä olevassa vastauksessa kysymykseen ”Mistä pidät lavarunoudessa” korostuu yhteisöllisyys. Niissä näkyy Helsinki Poetry Connectionin open micien ja koko yhteisön tunnelma: Ihmisiä kannustetaan ja uudet halutaan mukaan toimintaan.

Kyllä monet sanoo sen Y-sanan sieltä, yhteisöllisyyden. Ihmiset tukee, ja tsemppaa toisiaan ja sitten pääsee kirjoittelemaan: Saa mahdollisuuksia esiintyä. Täällä löytää myös uusia hyviä runoilijoita, joista ei olisi muuten kuullut.

Tässäkin haastateltu vastaa ”Mistä pidät lavarunoudessa”-kysymykseen. Hän toteaa lavarunouden yhteisöllisyyden merkityksellisenä. Haastateltu myös mainitsee, että lavarunouden parista löytää uusia hyviä runoilijoita.

Olen aina kokenut vaikka noi HPC:n järjestämät open mic-tilaisuudet tosi vastaanottaviksi, ja olen ainakin itse, nyt kun mietin juuri taaksepäin, niin saanut niistä kyllä ihan uskomattoman paljon itseluottamusta ja rohkeutta ja ihan vaan vaikka olisi mennyt seuraamaan kun muut vetää niin se tunne siitä, että katsot, kun epävarmana menee joku sinne, ja esittää sitä omaa tekstiä ja sitten kaikki hurraa. Ja jos on ensikertalainen, niin hurrataan vielä lujempaa. Ja jotenkin vaan se, että saa olla siinä ja tuntee sitä, että kaikki kannustaa toisiaan. Se on aika harvinaista tässä maailmanjärjestyksessä, jossa yleensä vaan kilpaillaan kaikesta, niin uskon, että se on vaikuttanut tosi paljon siihen, että on jatkanut sitä esiintymistä ja halunnut tehdä sitä lisää.

Tässä haastateltava nostaa esiin lavarunouden yhteisöllisyyden positiivisen puolen. Samalla hän seuraavassa pohtii ulkopuolisuuden ja kokemuksia lavarunoyhteisössä:

Sitten toisaalta, jostain syystä, mulla on välillä myös ollut sen lavaruno-yhteisön, on ollut sellainen olo, että olen vähän sen ulkopuolella. En tiedä, onko se mun omassa päässä ja siitä johtuvaa, että mä olen kiinnostunut niin monesta muustakin kirjoittamisen muodosta ja musiikista ja kaikesta. Mutta että, tuntuu, että ihmiset on jo niin hyviä ystäviä keskenään. Ja kaikki tuntee toisensa niin hyvin. Niin on ollut ehkä jotenkin vaikeaa, että kuinka tutustua ihmisiin tai näin. Mutta luulen, että sitä nyt on varmaan kaikilla. Aina. Kaikissa tuollaisissa, että miettii jotenkin kuulunko tähän, tai onko mulla oikeus olla tässä ja näin. Että, vähän molempia, mutta kyllä se voimaannuttavan yhteisöllisyyden kokemus on tosi paljon vahvempi.

Tässä vastauksessa haastateltu pohtii ulkopuolisuuden tunteita, joita on kokenut. Hän kuitenkin toteaa tunteiden olevan varmasti melko yleisiä. Näin asiaa pohtivat useat muutkin haastatellut: Ulkopuolisuuden kokemus on varmasti yleinen. Haastateltu kokee kuitenkin voimaannuttavan yhteisöllisyyden tunteen ulkopuolisuutta vahvemmasiksi.

Koko ajan enemmän. Ja se merkitsee myös sitä, että mulla on olo, että olen päässyt yhteisöön. Sitä olen kaivannut tosi kauan. Se on jännä asia, koska mulla on kuitenkin helposti sellainen ulkopuolinen olo

Tässä haastateltava vastaa kysymykseen: ”Mitä yhteisöllisyys sinulle lavarunoudessa merkitsee?” Hän pohtii yhteisöllisyyden kaipuuta elämässään ja toteaa, että yhteisöllisyys merkitsee hänelle koko ajan enemmän.

Tähän täytyy kyllä ihan rehellisesti vastata, että musta tuntuu, että olen itse tosi ulkopuolella siitä lavarunous-skenestä. Että, se yhteisöllisyys, mä iloitsen siitä, ja nautin siitä, että Suomessa ja Helsingissä vaikuttaa ihan tosi yhteisölliseltä ja ihanalta se, se skene. Ja kaikki tapahtumat mitä järkätään, ja miten supportataan muita, ja kaikki se mitä on yli kymmenen vuoden aikana Suomessakin jo rakennettu niin se on.. Se on upeaa. Mutta itse olen jäänyt siitä vähän ulkopuolelle, ehkä siksi, että itsellä on ollut niin vahvasti ne omat skenet ja omat piirit.

Tässäkin haastateltava nostaa esiin lavarunouden yhteisöllisyyden ja sen, että on ihanaa, kun tapahtumia järjestetään ja yhteisössä tuetaan ihmisiä. Toisaalta haastateltu kokee jääneensä yhteisön ulkopuolelle, mutta se ei varsinaisesti haittaa, sillä osaltaan asia on ollut oma valinta: Haastateltavalla on ollut myös paljon muuta, johon hän ensisijaisemmin on kiinnittynyt.

No, päällimmäisenä nyt tulee mieleen ehkä yhteisöllisyyden kokemus. Siinä on jotakin sellaista, niissä lavarunotapahtumissa, open-mic tapahtumissa, on jotain sellaista hengellistä, sielunravinto-rituaalihommaa. Luulen, että se voi olla aika monelle, siinä on jotain samaa että vähän kuin kävisi jossain kirkossa missä lauletaan

yhdessä. Mikä sellaiseen esittävään taiteeseen ja performanssitaitteeseen mun mielestä aina liittyy, että mikä teatterissa on niin maagista: Kun tavallaan ollaan yhdessä jossain tilassa, ja kaikki kokee sitä samaa tunnetta yhtä aikaa? Mihin ei tavallaan pääse juuri vaikka näin videon välityksellä tai jos katsoo keikkaa telkkarista tai teatteriesitystä telkkarista. Että, se on ehkä sitten se kaikista tärkein juttu itselle siinä koko hommassa että pääsee kokemaan sen tunteen että on siellä, muiden kanssa. Koska sitä ei saa mistään muualta. Samalla tavalla.

Yllä haastateltu kertoo, mistä hän itse pitää lavarunoudessa. Hän nostaa esille yhteisöllisyyden kokemuksen, joka vertautuu tässä hengelliseen kokemukseen. Tätä aspektia näkyi myös muiden vastauksissa. Lavarunous koetaan yhdessä hetkessä, yhdessä tilassa muun yleisön kanssa ja se osaltaan tekee kokemuksesta niin hienon: Hetkeen ei voi palata. Tässä vastauksessa näkyy hyvin vahvasti se, mitä lavarunoudessa pidetään merkityksellisenä ja erityisenä. Tähän liittyy myös kuvailu tunteesta miltä lavalla oleminen tuntuu. Kokemus on molemmin puolin, sekä kokijana, että tekijänä säväyttävä: Aika katoaa, vaivutaan yhteiseen hurmukseen.

8 Johtopäätökset

Tässä luvussa esittelen johtopäätökset tutkimuskysymyksiini. Tutkimuskysymykseni ovat: Voiko lavarunoutta käyttää kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä? Voiko lavarunoutta käyttää mielenterveyden tukemiseksi?

8.1 Kirjallisuusterapeuttiset tavoitteet ja niiden näkyminen lavarunoudessa

Tutkimukseni perusteella lavarunous täyttää hyvin monet kirjallisuusterapian tavoitteet. Myös muut kirjallisuusterapian elementit näkyvät lavarunoudessa eri tavoin. Näillä perusteilla voin todeta, että lavarunous on kirjallisuusterapeuttinen menetelmä ja sitä voi sellaisenaan käyttää.

Vaikka esimerkiksi vuorovaikutustaitojen kehittyminen ei haastatteluissa näkynytäkään, vuorovaikutus itsessään näkyy lavarunoudessa. Esiintyminen on vuorovaikutusta yleisön kanssa. Samoin jälkikäteen käydyt keskustelut. Kirjallisuusterapiaa voi olla lukukokemus, joka herättää muutokseen johtavan oivalluksen. Lavarunoudessa tätä voidaan verrata muiden runojen kuunteluun. Jos lavaruno-yhteisöä halutaan verrata esimerkiksi kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään, on niissä monia, samoja elementtejä. Lavarunoudessa ryhmää ilmentää tekijä ja yleisö yhdessä, ja esimerkiksi tapahtumissa juontajan ja tuottajan voi ajatella eräänlaisina ohjaajina. Lavarunoudessa juontajan rooliin kuuluu etenkin ensikertalaisten kannustaminen ja sen varmistaminen, että tila on turvallisempi sekä yleisölle, että esiintyjälle. Turvallisuudesta huolta pitäminen kuuluu myös tuottajalle. Juontaja kannustaa yleisöä aplodeihin, ja tätä voidaan löyhästi verrata

kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä annettuun palautteeseen. Joillakin juontajilla on tapana myös kommentoida koettuja lavarunoesityksiä. Avomikin tunnelman rakentamisessa toimii vastaanottavaisen yleisön lisäksi avainasemassa tilaisuuden juontaja, joka luo tunnelman puitteet olemuksellaan, välipuheillaan ja kommenteillaan. Hänen roolinsa on merkittävässä osassa avomikkikokemuksen luomisessa hänen esitellessään esiintyjät, kehottaessaan yleisöä aplodeihin sekä rohkaistessaan epävarmoja esiintyjä on Outi-Ilhuusia Parviainen asiaa muotoillut. Suomessa järjestetään myös ohjaajavetoisia lavarunoustyöpajoja. Ne ovat vielä lähempänä kirjallisuusterapeuttista ryhmää kuin avomikki tai muut tapahtumat. Kirjallisuusterapian ryhmämuodossa ydintä on muille jakaminen ja tämä toteutuu myös lavarunoudessa. Kirjallisuusterapiassa tavoitteena ei ole tekstin tai muun materiaalin sisällön analyysi, vaan tekstin tunnelmien ja teemojen tarkastelu eikä kirjallisuusterapiaa harjoittaakseen tarvitse olla lahjakas kirjoittaja. Myös nämä elementit toteutuvat lavarunoudessa, sillä ”hyvin kirjoitettu” teksti ei ole se asia joka lavarunoesityksestä tekee hyvän tai vaikuttavan. Haastatellut kertoivat myös saavansa teksteistään lähinnä sellaista palautetta, joka ei niinkään käsittele tekstin sisältöä analyttisessä mielessä, vaan ennemminkin tunteita, joita esitys on herättänyt. Toki oma tutkimukseni tämän asian suhteen on vain suppea pintaraapaisu ja haastateltavia tulisi olla rutkasti enemmän tämän aspektin tarkasteluun. Lavarunouden keskiössä on itse lava: Siellä tapahtuu kokemus nähdä ja kuulla tulemisesta. Parhaimmillaan puhutaan voimauttavasta ja jopa eheyttävästä kokemuksesta.

8.2 Kirjallisuusterapian elementtejä lavarunoudessa

Alla olen käsitellyt kirjallisuusterapian teoriapohjasta nousseita käsitteitä siten, miten ne lavarunoudessa näkyvät.

8.2.1 Itseilmaisuus

Itseilmaisun kehitys on yksi kirjallisuusterapian tavoitteita. Kirjallisuusterapeuttisesti itseilmaisuus voidaan ajatella ihmisen kykyä ilmaista itseään sekä kirjallisesti, että suullisesti. Tähän voidaan ajatella kuuluvan myös tunneilmaisun kehittäminen.

Kuudesta vastaajasta kaikki kokivat itseilmaisunsa kehittyneen lavarunouden myötä. Itseilmaisun todettiin kehittyneen sekä kirjoittamisen, että esiintymisen kautta. Todettiin, että myös yleisön palaute runoilijan tekstistä vaikutti itseilmaisun kehittymiseen ja antaa ideoita siitä, mihin suuntaan omaa kirjoittamista voisi viedä. Toisin sanoen, yleisön palautteesta on apua myös itse kirjoitusprosessissa, kirjoittamisen kehittämisessä. Itseilmaisun koettiin kehittyneen myös omien esitysten videoimisen kautta, sekä muiden esityksiä katsomalla. Itseilmaisun kehittymisestä sanottiin myös, että sen kehitys on jatkuvaa.

8.2.2 Itsetuntemus

Itsetuntemuksen kehityksenä kirjallisuusterapian näkökulmasta voidaan pitää esimerkiksi minän vahvistumista sen myötä, kun itsestä opitaan uutta. Minän vahvistaminen voidaan yhdistää minäkuvan positiiviseen muutokseen.

Kuudesta vastaajasta jokainen koki itsetuntemuksensa kehittyneen lavarunouden myötä. Itsetuntemuksen todettiin kehittyvän jo pelkästään kuluttamalla taidetta ja runoutta. Myös lukemisen koettiin lisäävän itsetuntemusta. Tämä perusteltiin muun muassa sillä, että asioita on mahdollista ymmärtää sitä laaja-alaisemmin, mitä enemmän taidetta kuluttaa. Kaikki haastatellut olivat yhtä mieltä siitä, että heidän itsetuntemuksensa on kehittynyt lavarunouden myötä. Tässä myös todettiin, että itsetuntemus voisi olla heikompi, jos ei kirjoittaisi. Lavarunouden ajateltiin olevan yksi, suuri osatekijä itsetuntemuksen kehityksessä. Koettiin, että myös lavarunoyhteisö ja yleisö, vuorovaikuttaminen ja ihmisiin tutustuminen ovat myös kytköksissä itsetuntemuksen kehittymiseen. Itsetuntemuksen koettiin kehittyvän myös runouden kautta itsestä oppimalla.

8.2.3 Minäkuva

Tutkimukseni perusteella lavarunous on muuttanut tekijänsä minäkuvaa positiiviseen suuntaan. Tämä koettiin vahvasti etenkin muista heijastelemalla: Minäkuva muokkautuu muiden ihmisten positiivisen palautteen johdosta niin, että tekijä itse alkaa nähdä itsensä positiivisemmassa valossa. Minäkuvan muutokset koettiin suurina etenkin runoilijan sosiaalisessa piirissä. Myös häpeän tunteen koettiin kaventuneen. Myös lavarunous- ja taiteilijaidentiteetin syntymisen ja vahvistumisen koettiin vaikuttaneen minäkuvan muutokseen. Kaikki haastatellut olivat yhtä mieltä siitä, että heidän minäkuvansa on muuttunut. Lavalla olemisen koettiin vaikuttavan positiivisesti minäkuvaan. Esiintyminen tukee minäkuvan positiivisena pysymistä ja itsensä on helpompi hyväksyä myös kehollisesti. Minäkuvaan liittyen minäpystyvyyden kokemus ja identiteetti ovat vahvistuneet. Minäkuvasta koettiin, että se siihen on tullut lempeyttä ja ymmärrystä. Myös muiden esitysten katsomisella koettiin olevan minäkuvan muutokseen vaikutusta. Todettiin, että esimerkiksi toisten näkyvä jännitys auttaa hyväksymään näitä asioita myös itsessä.

8.3 Vuorovaikutus

Lavarunouden ei koettu suoraan vaikuttaneen tekijänsä vuorovaikutustaitoihin, vaikka lavarunoutta luonnehdittiinkin vuorovaikutukselliseksi taiteenmuodoksi ja asiaksi. Tässä vastaajien oli vaikea määritellä, missä kohtaa vuorovaikutustaidot ovat ylipäättään elämässä kehittyneet. Vuorovaikutustaitojen todettiin olleen aina hyvät myös yhden vastaajan toimesta. Vain kolme kuudesta vastaajasta oli sitä mieltä, että lavarunous on vaikuttanut

heidän vuorovaikutustaitoihinsa. Vuorovaikutuksen alle olen jäsentänyt sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyyden.

Lavarunouden koettiin lisänneen harrastajiensa sosiaalisia suhteita, tässä yhtä mieltä olivat kaikki kuusi haastateltua. Lavarunouden koettiin auttaneen sosiaalisesti, omien piirien koettiin kasvaneen ja lavarunouden parista on löytynyt paljon uusia ihmisiä ja se on saanut aikaan uusia ihmissuhteita. Sosiaalisista suhteista kysyttäessä mainittiin, että uusia tuttavuuksia on löytynyt tapahtumista, lavarunoakatemioiden kursseilta ja yhteisöstä ylipäätään. Lavarunous-yhteisön koettiin olevan vastaanottavainen ja helposti lähestyttävä ja sieltä on saatu sekä kavereita, että ystäviä.

Lavarunoyhteisö koettiin kaiken kaikkiaan vastaanottavaisena. Yhteisöllisyys koettiin vahvana, ja esimerkiksi tapahtumista saadut hyvät, voimaannuttavan yhteisöllisyyden kokemukset olivat voimakkaita. Toisaalta kysymys yhteisöllisyydestä koettiin ristiriitaisena, kaksijakoisena asiana: Vaikka yhteisö itsessään on vastaanottavainen, sen sisäpiiri koettiin jännittävänä. Yhteisö koettiin myös ulkopuolisuuden tunteita herättävänä. Ulkopuolisuuden kokemukseen vaikutti se, että lavarunouden tekijällä ei ole tarvetta, halua tai aikaa kiinnittyä yhteen yhteisöön, koska on niin paljon muitakin. Yhteisöstä ja sen sisäpiiristä mietittiin, että sama jännitys toistuu myös muualla, muissa skeneissä joissa on oma sisäpiirinsä.

Lavaruno-yhteisön merkitys nousi myös positiivisen mielenterveyden kannalta hyvin vahvasti esiin: Se on lämmin ja avoin yhteisö, joka haluaa uusia tekijöitä mukaan ja joka kannustaa kaikenlaisia esiintyjiä. Yhteisön runoilijoita kuvaillaan älykkäiksi, hyvyyteen uskoviksi ja välittäviksi, jotka eivät pelkää vaikeiden asioiden kohtaamista esityksissä.

Yhteisöllisyyden vaikuttavuus näkyy myös tässä lavarunouden ytimessä: Esitys koetaan hetkessä, johon ei voi palata. Se koetaan yhdessä muun yleisen kanssa, samassa tilassa. Tämä tekee kokemuksesta niin hienon, jopa hengellisen. Lavarunoyhteisöä kuvailtiin myös ”löytyneeksi perheeksi” jonka tärkeys näkyi myös mielenterveydellisesti. Vaikka yhteisöllisyys on koettu lavarunoudessa monella tavalla, suurempi osa tutkimusmateriaalia puhuu yhteisöllisyyden positiivisen vaikutuksen puolesta.

8.4 Lavarunouden positiiviset vaikutukset mielenterveyteen

Johtopäätöksissä voidaan karkeasti vetää yhteen hyvää tekevät vaikutukset, terapeuttisuuden ja mielenterveyden kannalta positiiviset vaikutukset. Tämä siitä syystä, että yhteenvedo kaikista näistä vastaa tutkimuskysymykseeni: ”Voidaanko lavarunoutta käyttää mielenterveyden tukena?”

Tutkimukseni perusteella lavarunoudella on monia, positiivisia vaikutuksia tekijänsä mielenterveyteen. Lavarunous koettiin vahvasti ”omaksi lajiksi ja jutuksi” sekä ”puuttuneeksi

palaseksi” ja paikan löytymistä omalle taiteelle pidettiin arvossa. Tässä näkyi selkeä vaikutus siihen, kuinka terapeuttisena lavarunous koettiin ja kuinka paljon lavarunoudesta on ollut apua itseilmaisun ja itsetuntemuksen kehittymisen kannalta. Lavarunoutta ajateltiin sekä taiteen muotona, että terapeuttisena ilmaisukeinona ja molempia pidettiin tärkeinä asioina.

Lavarunouden koettiin olevan yksi rakennuspalikka, joka pitää koossa ja kiinni elämässä. Lavarunouden koettiin olevan myös tärkeä osa omaa identiteettiä. Pelkkä lavarunouden olemassaolo ja se, että itse voi olla osa lavarunoutta, oli merkityksellistä mielenterveyden kannalta. Lavarunotapahtumien olemassaoloa pidettiin myös mielenterveyden tukemisen kannalta tärkeänä: Esimerkiksi open mic-tapahtumista luonnehdittiin saavan hyvää kokemusta, voimaa, joka auttaa jaksamaan.

Lavarunouden henkilökohtaisuus oli asia, joka mainittiin useaan otteeseen. Tärkeänä pidettiin sitä, kuinka muut hiljentyvät kuuntelemaan toisen henkilökohtaista sanomaa ja omaa ajattelua. Oman maailmankuvan ja itsensä esille tuominen koettiin olevan asioita, jotka näkyvät juuri nimenomaan lavarunoudesta. Oman tekstin esittämisen hetki koettiin mielenterveydellisesti tärkeänä: On merkityksellistä päästä sanomaan sanottavansa ääneen. Merkittävää siinä on se, että saa antaa muille, tavoittaa ihmisiä, tarjota samaistumispintaa, mutta myös se, että hetki on oma: Voit mennä lavalle esittämään palasen itsestäsi, sinut otetaan vastaan. Voit olla näkyvillä ja kuuluvilla. Sinua kuunnellaan ja saat ottaa aplodeja vastaan. Tätä kuvailtiin ”super-terapeutiseksi” ja ”eheyttäväksi” asiaksi. Tästä kokemuksesta todettiin myös, että se parantaa ketä tahansa.

Osallisuuden kokemus, minäkuvan eheytyminen, se, että pystyy olemaan esillä ja arvostettuna, on vaikuttanut tekijän mielenterveyteen positiivisesti. Oma tekstiä työstäessä voi myös sijoittaa itsensä muualle, vähän pidemmälle, vähän paremmaksi jossain. Sellaisen fantasian ääneen esittäminen on myös voimauttavaa. Useasta haastattelusta kävi ilmi, että ilman kirjoittamista ja lavarunoutta olisi vaikea kuvitella elävänsä.

Lavarunouden tekemisen koettiin antaneen itsevarmuutta. Tämä koettiin yleisellä tasolla, mutta myös esiintymisen ja itseilmaisun koettiin muuttuneen itsevarmemmaksi. Esiintymisistä saatu, positiivinen palaute on vaikuttanut siihen, mitä tekijä ajattelee itsestään. Lavarunouden on koettu tuoneen avoimuutta, rohkeutta ja heittäytymiskykyä. Myös häpeän tunne on kaventunut. Lavarunouden koettiin kasvattavan armeliaisuutta sekä itseä, että muita kohtaan. Myös lempeys ja ymmärrys itseä kohtaan oli lisääntynyt lavarunouden myötä. Mielenterveydellisesti merkityksellisenä pidettiin myös uusien ystävien ja tuttavien löytymistä lavarunoyhteisön kautta.

Lavarunouden koettiin olevan prosessi, joka jatkuu. Se tarjoaa tekijälleen jatkuvan alustan oppia itsestään, maailmasta ja muista ihmisistä. Lavarunous tukee muutosta, kuten

kirjallisuusterapiakin. Muun muassa näiden asioiden vuoksi voin todeta, että kyllä, lavarunoutta voidaan käyttää mielenterveyden tueksi.

8.5 Kehittämismahdollisuudet

Jos lavarunoutta halutaan käyttää kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä ja lavarunoutta itsessään kehittää, haastatteluiden perusteella nousee esiin pari seikkaa. Koska lavarunous ei itsessään vastaa kirjallisuusterapiaa täysin, käsittelen asiaa enemmän yleisten kehittämismahdollisuuksien kannalta. Vaikka lavarunoudessa yhteisöllisyys korostuu isosti, niin tähän voisi vielä, edelleen panostaa. Toinen asia, joka nousi esiin, oli palautteen antamisen ja saamisen puuttuminen. Vaikka osa haastatelluista sanoi, että he saavat palautetta ja käyvät keskustelua esityksistä jälkikäteen kävi ilmi, että kaikki eivät saa palautetta tai käy itse keskustelua. Sen sijaan sanottiin, että itse panostetaan kannustamiseen ja kaksi vastaajista mietti, että keskustelua tulisi käydä enemmän. Todettiin, että myös rakentava kritiikki olisi tervetullutta ja että keskustelua olisi mukavaa käydä enemmän. Uskon, että nämä kaikki ovat asioita, jotka näkyvät ja näkyisivät erikseen järjestetyissä ja mietityissä lavarunotyöpajoissa, kuten ne näkyvät kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissäkin.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen oli minulle todella pitkä prosessi. Jo ennen kirjoittamisen aloittamista tein useita kuukausia ajatustyötä aiheen parissa, prosessi itsessään lähti siis käyntiin jo kesällä 2020. Muistaakseni ensimmäiset ajatukset (ja ne mistä kaikki lähti liikkeelle) liittyi taiteen terapeuttisuuteen ylipäätään. Lopullisen aiheen valinta tuntui itsestään selvältä. Ajattelin myös, että motivaatio tekemiseen pysyisi korkealla, koska aihe on minulle henkilökohtaisesti niin tärkeä.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli toisinaan palkitsevaa ja miellyttävää, toisinaan taas hyvin vaikeaa. Kävin prosessin aikana paljon erilaisia tunteita läpi, jotka liittyivät enimmäkseen prosessin pitkäkestoisuuteen. Koin myös vahvaa turhautumista, koska prosessi itsessään ei ottanut sujuakseen. En saanut opinnäytetyöprosessiin tarvittavaa tukea ja olin opinnäytetyön tekemisen kanssa lähinnä yksin. Jossakin vaiheessa kirosin päätöstäni tehdä työ yksin: Toisinaan vieressä kannustaja, mutta myös toppuuttelija olisi ollut tarpeen. Toisaalta olin kiitollinen siitä, että sain tehdä opinnäytetyöni aiheesta, joka itseäni niin paljon kiinnosti ja motivoi. Olin kiitollinen siitä, että yksin pystyin tekemään ratkaisut ja valinnat itse ja aikatauluttamaan työskentelyni. Molemmissa näissä on sekä hyvät, että huonot puolensa. Opinnäytetyöprosessin aikana elämässäni ehti tapahtua paljon: Aloitin terapian syksyllä 2020, tulin raskaaksi, suoritin viimeisen harjoitteluni ja sain lapsen. Samalla kävin myös jonkin

verran töissä. Opinnäytetyöprosessi kulki rinnalla tämän koko ajan ja vaikka pidin kirjoittamistaukoja, työ oli mielessäni jatkuvasti.

Prosessin edetessä minulla heräsi todella paljon lisäkysymyksiä ja innostuin niin, että mietin työlleni useita jatkotutkimuksia tai sitä, mitä kaikkea kirjallisuusterapiaan ja lavarunouteen liittyvää voisikaan tutkia. Aiheen ollessa henkilökohtaisella tasolla tärkeä, huomasin käyttäväni opinnäytetyöhöni todella paljon aikaa ja energiaa. Puhuin opinnäytetyöstäni ihmisille ja ihmisten kanssa. Tuntui, että mitä pidemmälle prosessi eteni, sitä enemmän ajatuksia heräsi. Halusin tutkia syvemmin esimerkiksi sitä, millä lailla pelkkä äänen tuottaminen voi olla terapeutista ja kuinka suuri prosentti tarkalleen lavarunouden harrastajista kokee yhteisöllisyyttä lavarunopiireissä. Mielenkiintoiseksi kysymykseksi nousi myös se, onko lavarunous taidetta vai terapiaa vai voisiko se olla molempia? Tähän opinnäytetyöni tavallaan vastaa, mutta jatkokysymyksiin: Käyttävätkö lavarunoilijat runoutta terapeutisessa mielessä vai tekevätkö he vain taidetta? Ja jos käyttävät, kumpi on terapeuttisempaa, tehdä taidetta itselle vai muille? Voiko näitä edes vertailla, onko tähän edes vastausta?

Minua pohditutti, tehdäänkö lavarunoutta ”itselle” ja itsen takia, omasta ”tässä ja tämä on minun paikkani ja hetkeni nyt”-lähtökohdasta, jonka voi jollakin tavalla ehkä mieltää terapeuttisemmaksi tavaksi vai tehdäänkö sitä muille, tarjotakseen toisille liittymispintaa asioihin. Tällöin lavarunoudessa on myös jotakin populaarikulttuurista, mutta ehkä myös sosiaalista tarvetta antaa muille itsestä jotakin. Jotakin puhuttelevaa, auttavaa, helpottavaa. Useimmat lavarunoilijat varmasti tekevät runouttaan kummallakin tavalla, mutta tutkimustani tehdessä huomasin myös, että jotkut kallistuvat selkeästi jompaankumpaan suuntaan. Ja yhtä kaikki, tutkimukseni perusteella haastatellut lavarunoilijat kokevat tekevänsä taidetta, edusti heidän kirjoitustyyliänsä kumpaa vain edellä mainituista.

Haastatteluita tehdessäni laitoin merkille myös, miten erityyppisiä vastauksia ihmisiltä loppupeleissä saikaan, vaikka olin ajatellut haastateltavien vastaavan kysymyksiin suurin piirtein samalla tavalla. Vastauksissa koostui myös runoilijan omakielisyys, joka on vahvana läsnä runoilijoita kuunnellessa. Yhteisöllisyys-kysymyksen vastaukset yllättivät hieman. Toisaalta olen itse ollut melko lähellä lavarunoyhteisön keskiötä, joten en ole kiinnittänyt aktiivisesti huomiota (itseänikin alussa koskettaneeseen) ulkopuolisuuden tunteeseen.

Päänvaivaa opinnäytetyöprosessissa minulle aiheutti muun muassa teemojen lomittaisuus, niiden päällekkäin meneminen ja toisiinsa sekoittuminen. Kuinka saisin lukijalle ilmennettyä tätä lomittaisuutta ja kuinka perustelisin sen, miksi olen laittanut alateeman jonkun tietyn isomman teeman alle? Tätä minun oli pohdittava pitkään ja sain asian vasta loppumetreillä muotoiltua opinnäytetyöhöni tuloksiin ja johtopäätöksiin. Huomasin haastatteluaineistoni perusteella myös, että minun oli tarkasteltava materiaalia sekä kokijan, että tekijän roolista

käsin. Esimerkiksi liittymistä ja samaistumista ei voi erottaa pelkästään kuuntelijan näkökulmasta tapahtuvaksi, vaan tässä on useita tasoja.

Ilahduttavia asioita prosessissa oli (monen muun asian ohella) se, kuinka hyvin minut ja ideani otettiin vastaan ja se, kuinka ihmiset ilmaisivat avoimesti kiinnostusta opinnäytetyötäni kohtaan. Koen tehneeni jotakin merkityksellistä. Myös se, että Helsinki Poetry Connection aikoo käyttää opinnäytetyötäni (linkki siihen tulee heidän sivuilleen) on hyvin palkitsevaa.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen oli minulle suuri ja merkittävä prosessi. Se vaati paljon aikaa, pohdintaa, lähteiden metsäystä ja asioiden uudelleen ajattelua. Koen oppineeni opinnäytetyötä tehdessäni valtaisesti. Se ilmeisesti kuulunee asiaan ja on yksi opinnäytetyön tarkoituksista.

Lähteet

Painetut

Chavis, GG. 2011. Poetry and Story Therapy: The Healing Power of Creative Expression. London: Jessica Kingsley publishers.

Hertell, H. 2017. Lavaruno-opas. Savukeidas: Turku.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus: Helsinki.

Eskelinen, M & Lehto L. (toim.) 2018. Suo, kuokka ja diversiteetti. Ntamo: Helsinki.

Linnainmaa, T & Mäki S. (toim.) 2005. Hoitavat sanat - opas kirjallisuusterapiaan. Ensimmäinen painos. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

Ihanus, J (toim.) 2022. Terapeuttinen kirjoittaminen. Basam Books Oy: Helsinki.

Ihanus, J. 2022. Koskettavat tarinat - Johdantoa kirjallisuusterapiaan. BTJ Kirjastopalvelu: Helsinki

Ihanus, J. (toim.) 2009. Sanat jotta hoitaisimme. 1. painos. Hakapaino. Kustannus oy Duodecim: Helsinki.

Kananen, J. 2008. Kvali, Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Mazza, N. 2017. Poetry therapy: theory and practice. Second edition. Routledge: London.

Parkko, T. 2016. Intohimoa ja millimetripaperia. Poeettisia huomioita runoudesta ja runokokoelmista. Tallinna: Avain

Tuomi, J&Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi: Helsinki

Sähköiset

Alvarez, N. Mearns, J. 2014. The benefits of writing and performing in the spoken word poetry community, The arts in psychotherapy, Viitattu 24.3.2021

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455614000318>

Appelqvist-Schmidlechner, K. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti. Vuosikerta. 71, Nro 24. Viitattu 13.12.2022

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1

Cheryl J. M. 2009. The resolution of internal conflict through performing poetry. The Arts in psychotherapy. Viitattu 1.6.2021

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455609000537?via%3Dihub>

Frost, Corey 2014. Border Disputes: Spoken Word and Its Humble Critics. Artikkele. Viitattu: 1.6. 2022 <http://liminalities.net/10-3/disputes.pdf>

Lukukeskus. Mun tarina loppuraportti. Kontkanen,R., Kauppinen, M. Kuusi, J., Nurmi,A, Raimi.J, <https://lukukeskus.fi/mun-tarina-loppuraportti>. Viitattu 1.6.2021, 15.5.2021, 10.12.2020.

Hirsch, E. 2014. A Poet’s Glossary. Houghton Mifflin Harcourt: New York (E-kirja) Viitattu 06.2021

Helsinki Poetry Connection. Viitattu 12.2020, 06.2021, 05.2022
<https://www.helsinkipoetryconnection.fi/>

Heijala, M. 2014. Kotimaisen 2010-luvun lavarunouden kentillä ja laidoilla: havainnoiteja lavarunouden teoriasta, arvoista ja keinoista. Pro gradu. Viitattu 1.11.2022

Hollsten, A. 2014. Tunnustuksellinen runous salonkikelposeksi! Kirjallisuuden tutkimuksen aikakauslehti AVAIN. Viitattu 5.6.2021
<https://journal.fi/avain/article/download/74949/36508/101823>

Kohtaus ry. 2022. Viitattu 21.12.2020 <https://www.kohtaus.info/>

Kosonen, P. 2018. Towards therapeutic reading. Part I: Identity work: Growth and development through reading. Viitattu 13.6.2021
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/82228?show=full&locale-attribute=fi>

Kuusi, J. 2017. Hyödyllinen lavarunous: Helsinki Poetry Connection ry:n työpajatoiminnan kehittäminen. Humanistinen korkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 1.11.2022
<https://www.theseus.fi/handle/10024/135880>

Kuusi, J. Viitattu 1.6.2021. <https://juhokuusi.com/>

Kuusi, J. 2018 Viitattu 5.6.2021 <https://www.youtube.com/watch?v=bIByB0aWjsE>

Nurmi, A. Viitattu 5.6.2021 https://www.youtube.com/watch?v=VB3D6P_mSX8

Online etymology dictionary. Viitattu 5.12.2022 <https://www.etymonline.com/>

Salonen, K. 2015. In the jungle of the cursed rhythm. Translational Solutions and the Spoken Word in the Poetry of Arto Melleri. Pro gradu. Viitattu 1.11.2022

Spoken 2018. Sisällönanalyysi. Viitattu 25.11.2022 <https://spoken.fi/>

Pulli, Elina. 2021. Lavarunous ja minäntaju, stagella Pulina Elli. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu. Viitattu 1.11.2022

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko	72
Liite 2: Haastattelupyyntö	74

Liite 1: Teemahaastattelurunko

Taustatiedot:

1. Kuka olet, nimi ja ikä?
2. Miten ja milloin tutustuit lavarunouteen?
3. Kuinka pitkään olet kirjoittanut?
4. Milloin oli ensimmäinen open mic-kokemuksesi ja missä?
5. Miltä ensimmäinen julkinen esiintyminen tuntui?
6. Mitä koet nykyään esiintyessäsi, onko tunne muuttunut?
7. Onko lavarunoudella sinulle kehollista merkitystä, oletko kehollinen esiintyjä? Tuntuuko kehossa esiintyessäsi joltain/miltä?
8. Onko sinulla oma tyyli ja jos on, niin millainen? Vai onko tyylejä kenties monta?

Kirjallisuusterapeuttisuus (Muutos, kasvu, liittyminen, yhteisöllisyys, jakaminen, itseilmaisu, itsetuntemus, vuorovaikutus)

9. Mitä yhteisöllisyys merkitsee sinulle lavarunoudessa?
10. Millainen merkitys oman runon esittämisellä on sinulle?
11. Käytkö keskustelua muiden kanssa esityksistä jälkikäteen?
12. Millaisesta lavarunoudesta nautit kuuntelijana?
13. Koetko samaistumisen tai liittymisen tunteita?
14. Miksi aloitit alun perin kirjoittamisen/lavarunouden?
15. Koetko itseilmaisusi kehittyneen?
16. Koetko itsetuntemuksesi kehittyneen?
17. Koetko minäkuvasi muuttuneen?
18. Onko lavarunous vaikuttanut vuorovaikutustaitoihisi?

Positiivinen mielenterveys/lavarunouden terapeuttisuus

19. Onko lavarunous lisännyt sosiaalisia suhteita elämässäsi?
20. Mistä pidät lavarunoudessa? Mitä lavarunous sinulle merkitsee?
21. Onko lavarunoudella ollut vaikutusta mielenterveyteesi ja jos on, niin millaista?

Liite 2: Haastattelupyyntö

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Laureasta, ja teen opinnäytetyötäni Lavarunoudesta kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä. Tarkemmin aiheeni on lavarunous positiivisen mielenterveyden edistäjänä ja ylläpitäjänä. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien ydintä on yhteisöllisyys, jakaminen sekä liittyminen ja näin ollen linkitän kirjallisuusterapeuttisuuden vahvasti lavarunouteen.

Olen itse harrastanut kirjoittamista pitkään. Lavarunouteen tutustuin pari vuotta sitten ja nykyään tämä taiteenlaji on hyvin lähellä sydäntäni; pidän kuuntelemisen ja katselemisen lisäksi myös esiintymisestä. Kirjoittaminen ja runous ovat toimineet itselläni tapana purkaa, jäsenellä ajatuksiani ja saada niitä kuuluviin. Näen runouden taiteena, mutta parhaimmillaan myös terapeuttisena toimintana. Mielestäni nämä eivät sulje toisiaan pois.

Etsin laadulliseen tutkimukseeni haastateltavia, jotka ovat tehneet lavarunoutta, tekevät lavarunoutta tai näitä molempia. Olen poiminut joukosta ihmisiä joiden töihin olen törmännyt joko lavalla esitettynä, kirjoitetussa muodossa esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, tai musiikkina. Toteutan opinnäytetyöni yhdessä Helsinki Poetry Connectionin kanssa.

Haastattelu on teemahaastattelu, joka sisältää n. 20 kysymystä liittyen kirjoittamiseen, lavarunouteen ja sen esittämiseen sekä kuuntelemiseen ja open mic-toimintaan. Minun on tarkoitus tutkia, kuinka hyvin ja millä tavalla kirjallisuusterapeuttiset menetelmät toteutuvat lavarunoudessa vai toteutuvatko, ja millainen vaikutus lavarunoudella on/on ollut ihmisen mielenterveydelle. Haastattelu ei kuitenkaan ole syväluotaava, eikä siinä mennä äärimmäisen henkilökohtaisuuksiin. Kyse on lähinnä siitä, miltä tekstin työstäminen ja esittäminen tuntuu ja mitä siitä saa irti ja yksinkertaisesti: Miksi kukin haluaa ja on halunnut tätä tehdä.

Teemahaastattelu= Puolistrukturoitu haastattelu, jonka aihepiiri on kaikille sama. Haastattelussa kysytään jokaiselta henkilöltä kysymyksiä pohjautuen tiettyihin teemoihin ja teoriatietoon, tässä tapauksessa kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin ja mielenterveyden käsitteeseen. Teemahaastattelu on keskustelunomainen haastattelumenetelmä, jossa on ennalta määritelty rakenne. Teemahaastattelu lähtee oletuksesta, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä menetelmällä. Teemahaastattelussa korostuu haastateltavien elämysmaailma ja heidän määritelmänsä tilanteista.

Olisin erittäin ilahtunut ja hyvin kiitollinen, jos suostuisit haastateltavakseni. Haastattelut voidaan toteuttaa joko kasvotusten, etäyhteydellä tai puhelimitse. Tarkennukset ja vastaukset voidaan käydä tarpeen tullen läpi vielä sähköpostilla. Itse suosin kasvotusten tehtävää haastattelua, mutta maailman tilanteen ollessa tällainen ymmärrän myös haasteet siinä. Haastattelut on tarkoitus toteuttaa maaliskuun aikana, aikataulu on väljä.

Vastaan mielelläni myös lisäkysymyksiin, jos joku asiassa aiheuttaa epärointiä.

Ystävällisin terveisin:

Fanni Oksanen

valokuvaaja, Helsinki Poetry Connectionin jäsen ja toivottavasti pian valmis sosionomi