

Ihmiset kohtaavat itsensä ja toisensa kansalaisopiston kirjallisuusryhmässä

Sanataide oppaana itsetuntemukseen

Eeva Lehtovuori

Suomalaiset rakastavat kirjoja. Kirjojen lukemisen ja myös, mikäli tutkimuksiin on uskominen, yllättävän yleinen ”pöytälaatikkoon” kirjoittaminen tuntuvat sopivan erityisen hyvin hiljaiselle ja pohdiskelevalle kansanluonteellemme. Kirjastolaitoksen ja kansalais- ja työväenopistojen kehittymisen myötä myös erilaiset luku-piirit ja luovan kirjoittamisen ryhmät ovat tulleet suosituiksi.

Kuitenkaan sanataiteen aktiivista käyttöä vuorovaikutuksellisessa ja itsetuntemusta lisäävässä mielessä ei ehkä ole osattu mieltää musiikki- tai kuvataideterapiaan rinnastettavaksi luovuusterapiaksi, jolla on paljon annettavaa myös erilaisille aikuisryhmille, sanoista ja kielellisestä ilmaisusta kiinnostuneille harrastajille. Vapaan sivistystyön alueella tällaisen toiminnan kohderyhmänä ovat aivan tavalliset ihmiset eri elämäntilanteissaan; kuka tahansa omasta kasvustaan ja itsensä kehittämistä kiinnostunut.

Luettuja ja kirjoitettuja sanoja käytetään tällöin itsehoidollisessa tehtävässä: mielenvirkistykseksi sekä omien tunteiden ja elämänkuvioiden tunnistamisen ja käsittelyn apuvälineinä. Kyseessä on, kuten sanottu, vuorovaikutus- ja itsetuntemusmenetelmä, joka pohjautuu mm. hahmoterapiasta vaikutteita saaneeseen kirjallisuusterapiaan. Siinä, kuten muissakin luovuusterapioissa, painotetaan itseilmaisun merkitystä kokonaisvaltaisen eheytyksen prosessissa.

Varsinainen kirjallisuusterapeuttinen toiminta on

meillä Suomessa toistaiseksi rajoittunut lähinnä hoitotyöhön ja erilaisiin laitoksiin, kuten sairaaloihin ja vankiloihin. Siellä tärkeää työtään ovat tehneet mm. pian parikymmenvuotiaan Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen jäsenet. Alan yleistä tunnettuutta ja arvostusta vähentäneen kuitenkin sen olematon status suomalaisessa yliopistojärjestelmässä. Toisin kuin esimerkiksi Yhdysvalloissa, meillä Suomessa kirjallisuusterapiaa ei juuri opeteta saati tutkita yliopistoissa sen enempää taiteiden tutkimuksen kuin psykologiankaan laitoksilla, joille alan kehittäminen luontevasti kuuluisi. Tärkeää on painottaa myös sitä, että kyseessä ei ole ahtaasti kliininen, vaan ennen muuta humanistinen ja sosiologinen, soveltava oppi- ja tutkimusalue.

Sanataideryhmät aikuiskasvatuksessa

Oma kokemukseni on se, että aikuisväestön parissa tehtävässä kasvatus- ja (ennaltaehkäisevässä) hoitotyössä tämääntapaiselle kirjallisuutta ja tekstejä hyödyntävälle toiminnalle on suuri tilaus. Kirjallisuusterapiaa soveltavissa kasvuryhmissä luetaan sekä omia että toisten kirjoittamia tekstejä: runoja, satuja, novelleja ja kertomuksia. Luettaessa jo julkaistua sanataidetta, kuten runoilijoiden ja kirjailijoiden tekstejä, mitkä ohjaaja on etukäteen valinnut (esimerkiksi johonkin teemaan liittyen), keskitytään tunnustelemaan, mitä teksti sanoo henkilökohtaisesti juuri minulle.

Tämä on tulkinnan ja keskustelun pohjana, eivät teoreettiset analyysit tai tekijälähtöiset tulkinat. Kasvuryhmässä sanoja käytetään peilinä, tutkitaan niiden avulla itseä, etsitään samaistumiskohteita. On vapauttavaa löytää oma kokemuskensa tai tunnetilansa runoilijan ilmaisemana. Henkilökohtaisen lukukokemuksen ja sen herättämien tunnelmien jakaminen vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa tuo mukaan myös hoidollisen ulottuvuuden.

Valmiiden tekstien lukeminen ja niistä keskusteleminen on sanataiteen ”passiivista” käyttöä, mikä pohjustaa ”aktiivista” eli tuottavaa toimintaa, kirjoittamista. Kirjoitusprosessi voi lähteä liikkeelle esimerkiksi jostakin teemasanasta (luottamus, yhteys tms.), lauseenpätkästä (Tunnen..., Pelkään..., Toivon...) tai muusta virikkeestä, josta tuotetaan vapaasti tekstiä. Monelle työ- ja perhekiireiden rasittamalle aikuiselle on helpottavaa päästää sisällään ahdistavat patoutumat sanoiksi paperille, heittäytyä vapaaseen itseilmaisuun, vaikka kielellisistä säännöistä piittaamatta, jos siltä tuntuu. Usein on hyvä, että kirjoittamiselle on jokin aikaraja.

Luovan kirjoittamisen harjoitusmahdollisuuksia on lukemattomia: päiväkirjanomaiset tekstit, lapsuusmuistion tai tunnetilan pukeminen sanoiksi, erilaiset kirjeet (hankalalle työtoverille, lapsuuden tärkeälle ihmiselle, kuolleelle omaiselle jne.), väreistä, vuodenajoista, valokuvista, unista runon tai proosan, miksei draamankin kirjoittaminen... Joskus kokeillaan näkökulman tai persoonan vaihtoa. Usein fiktio voi tarjota paremman suojan kuin suoraan omaelämäkerrallinen teksti.

Gillie Boltonin mukaan terapeutin kirjoittamisen päämäärä ei ole kaunokirjallinen tuote, vaan niiden ajatusten ja kuvien ilmaiseminen, jotka ovat pysyneet mielen sisällä, esitietoisina. Se on intensiivinen, luova prosessi, jolla on oma ominaisarvonsa. Kun jonkun ryhmän osallistujan ”vertavuotava sydän” muuttuu kirjoitukseksi, jonka toiset voivat lukea, siitä samalla tulee palanen kirjallisuutta, sanataide-objekti. Taideteos on kuitenkin aina konstruktio eikä pelkkä tunteenpurkaus –vaikka se sellaisesta olisikin saanut

alkunsa (näinhän tapahtuu usein taiteilijoillakin). Kasvuryhmässä aikaansaadut tekstit voivat parhaimmillaan hioutua taiteeksi, jos kirjoittajat ovat kiinnostuneita työstämään niitä edelleen, mutta kirjoittajakoulutus ei ole varsinaisena tavoitteena. Tekstejä ei pyritä arvottamaan hyvin tai huonoihin, tulkintoja oikeisiin tai väärin. Aitous on ainoa arviointikriteeri.

Käytännön kokemuksia

Keväällä 2000 vedin työväenopistossa kaksi kurssia otsikolla ”Sanat ja sinä. Vuorovaikutuksellinen sanataidekurssi”. Molemmat ryhmät olivat hyvin innostuneita ja osallistuiivat ja keskustelivat aktiivisesti. Ryhmytyminen tapahtui helposti, keskinäinen avoimuus ja luottamus syntyi yllättävänkin nopeasti. Vetäjälle tällaisten aikuisoppilaitoksissa toimivien ryhmien ohjaaminen on palkitsevaa: kurseille hakeutuu motivoituneita, muutoshakuisia ja –kykyisiä, omasta ja toisten kasvusta tosissaan kiinnostuneita ihmisiä, joilla yleensä on jo valmiiksi hyvät vuorovaikutustaidot.

Kursseilla jättäydyimme sanojen hoidettaviksi, me ennestään toisillemme tuntemattomat, työelämässä ja harrastuksissa aktiiviset ihmiset. Luetut ja kirjoitetut tekstit nostivat esiin syvällisiä ja kipeitä tunteita, toisaalta naurukin oli herkässä. Usein palattiin lapsuudessa koettuihin tunnelmiin. Olin hämmästynyt siitä, miten helposti ryhmän jäsenet antoivat toinen toisilleen vilpittöä ja ihailevaakin palautetta kirjallisista tuotoksistaan. Näin arempikin rohkaistui ryhmässä.

Joskus ehdottamani harjoitus tuntui kurssilaisista vaikealta, mutta käyntiin päästyään tuottikin aivan riemastuttavia tekstejä. Toisella kurssilla käsitelimme mm. unia ja satuja. Olin antanut kotitehtäväksi unen muistiinmerkitsemisen, ja seuraavassa istunnossa purimme näitä unia pienemmissä ryhmissä siten, että jokainen sai kertoa unensa ja toiset kyselivät lisää tekemällä samalla muistiinpanoja. Tämän jälkeen kehotin pienryhmää valitsemaan yhden unen, josta he kirjoittaisivat sadun: unennäkijä olisi sadun sankari, joka lähtee esimerkiksi jotakin tehtävää suo-

rittamaan hyvien ja pahojen voimien auttaessa tai vaikeuttaessa hänen kulkuaan.

Tässä vaiheessa yksi osanottajista valitti, ettei enää jaksaa keskittyä tehtävään eikä pysty tuottamaan mitään. Harjoitukset, samoin kuin omien tekstien lukeminen toisille, ovat tietenkin vapaaehtoisia. En muista enää, mitä vastasin, ehkä kehoitin häntä vain antamaan mieleensä nousta lauseita keskustelun pohjalta. Hetken päästä hän olikin jo täyttä vauhtia kirjoittamassa vierustoverinsa unta pitkäksi kertomukseksi, lisäten siihen aineksia kahdesta muusta unesta. Kurssilaiset sovelsivat tehtävän kukin itselleen luontaisella tavalla. jotkut tekivät kollektiivisen sadun, kahden hengen ryhmä sanoitti saduksi toistensa unet, joku kirjoitti tarinan omasta unestaan. Unisadun loppuratkaisu oli vapaasti keksittävisä tai muutettavissa mielensä mukaiseksi. Tuloksena oli joukko valmiita, unien ja satujen yhteistä syvää viisautta sisältäviä tarinoita, joita kurssilaiset lukivat ylpeinä toisilleen ääneen.

Toinen esimerkki hankalasta mutta palkitsevasta harjoituksesta oli haikon kirjoittaminen. Toisella kurssilla otimme myös sen pohjaksi unet. Keskusteltuamme yöllä nähdyistä unista jokaisen unesta poimittiin yksi teemasana tai jokin voimakas unen kuva, josta kehoitin tuottamaan vapaasti assosioimalla tekstiä (ns. sana-assosiaatioharjoitus). Tämän jälkeen esittelin ryhmälle japanilaisen haiku-runon periaatteen esimerkin avulla. Sitten pyysin kurssilaisia tiivistämään unisanasta tuotetun tekstin haikuksi. Kauhustuneiden huudahdusten jälkeen ryhmä hiljensi työskentelemään, ja lopulta monilla oli valmiina useampikin haiku. Haikut kuulostivat ääneen luettuina todella hyviltä ja niin myös näyttivät, samalle paperille tekstattuina. Ryhmän miesjäsen totesi tyytyväisenä kirjoittaneensa elämänsä ensimmäisen runon.

Harjoittelimme myös Riitta Suurlan kehittämää dialogisen kirjoittamisen menetelmää, vuoropuhelua oman intuitiivisen syväminän kanssa. Sekin antoi rohkaisevia tuloksia, jopa välittömästi. En voi intimizeettisuojaa rikkomatta paljastaa yksityiskohtia, mutta eräs nainen ryhmässäni pystyi jo samana iltana toimimaan vaikeassa ti-

lanteessa rakentavasti, käytyään sitä ennen paperilla sisäisen dialogin, jossa oli ennakoitunut tuon tilanteen. Hän sovelsi siis oppimaansa saman tien käytäntöön, ja muutos tapahtui: itseään rehellisesti kuuntelemalla hän tuli samalla kunnioittaneeksi myös tilanteen toista osapuolta, ja välttyi näin vanhan kaavan mukaiselta, hedelmättömältä yhteenotolta.

Suurinta iloa ryhmissä antoivat tietysti nämä onnistumisen kokemukset, olivatpa ne sitten kaikille yhteisiä tai yhden jäsenen omastaan toisille jakamia. Parhaimmillaan keskustelut toivat mieleen onnistuneen ryhmäterapiaistunnon. Työskentelyssä käyttämämme apuväline –kirjallisuus, kirjoitetut sanat – toimi merkityksellisimmässä tehtävässään: elämäntilanteen välittäjänä, lempeänä opastajana ihmisenä olemisen sallaisuuksiin.

Kirjallisuutta

- BOLTON, Gillie (1999): *The Therapeutic Potential of Creative Writing, Writing Myself*. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.
- HYNES, Arleen McCarty – Hynes-Berry, Mary (1986): *Bibliotherapy. The Interactive Process*. Westview Press, Boulder and London.
- MAZZA, Nicholas (1999): *Poetry Therapy. Interface of the Arts and Psychology*. CRC Press, Boca Raton, London, New York, Washington D.C.
- SUURLA, Riitta (1998): *Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen*. Kustannus Oy Taivaankaari, Kirkkonummi