

Kirjallisuusterapia luovana ja toiminnallisena työmenetelmänä

Leena Nietosvuori

Johdanto

Taiteen eri muodot, kuten esimerkiksi musiikki, kirjallisuus, maalaustaide ja draama, virkistävät, elähdyttävät ja auttavat ihmistä voimaan hyvin. Tavoitteellisena toimintana, osallistavana taiteena ja taidelähtöisinä luovina ja toiminnallisina menetelminä asiakastyössä, ne voivat muun muassa tukea ihmistä hänen kasvussaan, rakentaa yhteisöllisyyttä ja aktivoida toimintaan.

Käsittelen tässä puheenvuorossa yhtä luovien toimintojen menetelmää, kirjallisuusterapiaa. Sen toiminnan tavoitteena on tukea ja antaa voimaa: jotain uutta arkipäivään voi löytää sanataiteesta – tarinoinnista, lukemisesta ja kirjoittamisesta. Puheenvuoro perustuu osittain syksyllä 2009 pidettyjen Sosiaalipedagogiikan päivien Tarinasta voimaa -työpajan materiaaliin ja pohdintoihin. Artikkelista löytyy myös omaan kokemukseen ja toimintaan perustuvaa näkemystä, sillä olen saanut kirjallisuusterapiaohjaajan koulutuksen ja ohjannut vapaaehtoistoimintana sekä vanhusten että kehitysvammaisten lukupiirejä. Niiden toiminta ja tavoitteet ovat perustuneet kirjallisuusterapiaan.

Kirjallisuusterapia ryhmän tukena

Kirjallisuusterapiaa voi luonnehtia vuorovaikutukselliseksi työmuodoksi. Perusajatuksena on käyttää hyväksi sanataidetta vahvistavan vuorovaikutusprosessin rakentamisessa. (Ks. McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986.) Kirjallisuusterapeuttisessa toiminnassa painottuvat yhteisöllisyys ja yhdessä jakaminen. Se on luovaa ja elämyksellistä toimintaa, joka vuorovaikutuksellisen keskustelunsa vuoksi voi parhaimmillaan kasvaa koko ryhmän tai yksilön voimavaraksi. (Ks. esim. Linnainmaa 2005.)

Toimin nykyään ohjaajana kahdessa lukupiirissä, kehitysvammaisten ja vanhusten. Kummassakin lukupiirissä tavoitteena on sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistaminen, yhteisöllisyyden luominen ja asioiden jakaminen yhdessä toinen toista tukien. Kehitysvammaisten lukupiiri on toiminut kohta yhdeksän vuotta ja vanhusten yli kymmenen vuotta. Lukupiirien pitkäaikainen toiminta kertoo siitä, että sekä ohjaaja että piiriläiset sitoutuvat tavoitteellisesti ja ovat valmiita toimimaan yhdessä.

Kehitysvammaisten ryhmä on toiminnallinen eli siinä toisten tekstien lukemisen lisäksi kirjoitetaan myös yhdessä erilaisia tekstejä, kuten runoja ja kertomuksia. Vanhusten ryhmässä keskustelujen pohjana ovat muiden kirjoittamat tekstit. On luettu proosaa, runoutta, pakinoita ja novelleja. Hyvin usein luetut tarinat ovat auttaneet muistelemaan ja kertomaan omassa elämässä koettuja tarinoita. Tärkeää on ollut se, että lukupiirissä jokaisella on ollut omille tarinoilleen kuuntelija ja jokainen on saanut myös kuunnella toisten tarinoita. Näin lukupiirin jäsenet ovat saaneet jakaa omia muistojaan muiden kanssa ja suhteuttaa omia muisteluitaan muiden muistoihin.

Kirjallisuusterapian näkemysten mukaisesti kummassakin ryhmässä toiminnan tavoitteena on tukea ryhmän jäseniä oman arkensa rakentamisessa ja erilaisten tekstien ja tarinoiden avulla saada aikaan keskustelua ja pohdintaa erilaisista elämään ja arkipäivään kuuluvista asioista. Yhdessä luettua tekstiä, vaikkapa runoa, ei olekaan koskaan lähdetty pohtimaan ja analysoimaan runona ja tekstinä vaan piireissä on keskusteltu yhdessä siitä, millaisia ajatuksia ja tunteita teksti on herättänyt.

Ydinajatuksena lukupiiritoiminnassa on se, että yhdessä jakaen ja toinen toistaan kuunnellen ryhmäläiset saisivat mahdollisuuden löytää uusia näkökulmia asioihin, joista keskustellaan ja joita pohditaan. Kirjallisuusterapiassa tässä prosessissa tukena ja apuna on kirjallisuus ja sen monipuolinen käyttö sanataiteena, sillä sanoihinhan sitoutuvat tunteet, muistot ja mielikuvat. Oleellista on kuitenkin, että teksti toimii ikään kuin katalysaattorina vuorovaikutusprosessiin pääsemisessä ja dialogin rakentumisessa.

Kirjallisuusterapeutin ryhmän toiminnassa tekemisen tulos ei ole tärkeä vaan yhdessä toteutettu prosessi. Koska yhteinen prosessi on tavoitteiden kannalta tärkeää, esimerkiksi yhteisiä tuotoksia, kuten esimerkiksi kehitysvammaisten yhdessä tekemiä runoja ja kertomuksia, ei arvostella ja arvioida kielteisessä mielessä. Yhdessä kirjoitetun tekstin oheen piirretty mansikka saa olla sininen tai keltainen, sen ei tarvitse olla punainen! Tavoitteena on kuitenkin saada aikaan mukanaolijoita vahvistava prosessi, jonka kuluessa syntyy yhteisiä onnistumisen tunteita ja yhdessä tekemistä – ei pahaa mieltä tai negatiivisia tunteita siitä, että ei muka ole osannut tehdä tai ymmärtää niin kuin olisi pitänyt.

Kirjallisuusterapiaohjaaja työssään

Luovana menetelmänä kirjallisuusterapian tavoitteena on tukea asiakkaan kasvua ja voimaantumista, mutta se on antoisaa myös ohjaajalle ja rohkaisee häntä luovaan toimintaan. Se antaa mahdollisuuden kehittää omaa ilmaisua ja uskallusta toimia erilaisissa tilanteissa. Koska tavoitteena on kuitenkin asiakkaan hyvä, ohjaajan on sitouduttava pitkäjänteiseen työskentelyyn ja toimintaan, joka prosessina etenee asiakkaan ehdoilla. Ohjaajan pitää myös opetella tuntemaan oma ryhmänsä ja sen jäsenet yksilöinä, sillä sitä kautta syntyy ryhmään sekä luottamusta että turvallisuuden tunnetta. Niiden olemassaolo on kirjallisuusterapiaryhmässä toiminnan tavoitteita ajatellen erittäin tärkeää.

Kirjallisuusterapiaryhmän ohjaaja kohtaa jatkuvasti asiakkaansa antamia haasteita ja hänen pitää etsiä erilaisia tapoja rakentaa vuorovaikutusta yhdessä ryhmän kanssa. Hänen onkin uskallettava rakentaa

oman ryhmänsä kanssa omaperäisiä ratkaisuja, vaikka toiminnan lopputulos ei olekaan tiedossa. Itse ohjaajana koen myös tärkeänä toiminnan elementtinä tuoda asiakas lähelle taidetta ja kulttuuria ja vahvistaa taiteen ja kulttuurin merkitystä hyvinvoinnin lähteenä.

Ohjaajana joutuu miettimään monenlaisia ryhmää ja sen toimintaa koskevia asioita, joista osansa ottavat toimintaan liittyvät eettiset kysymykset. Omassa kirjallisuusterapiatoiminnassani yhtenä perussääntönä on se, että toimin ryhmän ja sen jäsenten ehdoilla. Emme avaa ryhmässä mitään sellaista, mitä emme voi sulkea, sillä kyse omissa piireissäni ei ole mistään potilas–terapeutti-suhteesta.

Ohjaajana täytyy kuitenkin tiedostaa se, että ryhmän jäsenten opitua tuntemaan toisensa ja ryhmän ilmapiiriin rakennuttua turvalliseksi keskustelussa saattavat nousta esiin sekä myönteiset että kielteiset tunteet ja kokemukset. Teksti ja sana voivatkin olla turvallinen tapa avata asioita, sillä niiden avulla päästään myös etäännyttämään: omasta itsestä ei tarvitse kertoa vaan voidaan käsitellä tekstissä olevaa sanomaa ja henkilöitä ja heidän kokemaansa ja tunteitaan. Samalla päästään pohtimaan ihmisen elämän kynnyksysymyksiä ja ehkä omankin elämän ratkaisuja tekstin tapahtumien ja henkilöiden avulla.

Toiminnan pohjana olevan materiaalin valinta

Ohjaamissani lukupiireissä ei osallistujien ole tarvinnut omata minkäänlaisia erikoisia kirjallisia kykyjä, mukaantuloon on riittänyt kiinnostus ja halu lukea, keskustella ja tehdä yhdessä. Itsessään lukeminen ja kirjoittaminenhan eivät olekaan terapiaa, mutta niiden vaikutus voi olla terapeutista. Kirjallisuus on taidemuoto, jonka puitteissa syntyy taiteellisia luomuksia. Mutta kuten Linnainmaa (2005) huomauttaa, se ei kuitenkaan estä tekstiä, esimerkiksi runoa tai tarinaa, olemasta yksilön kannalta terapeutin, muutosta ja kasvua tukeva tekijä.

Ryhmässä yhdessä luettavan tekstin valinta on tehtävä huolellisesti ja perustellusti, jotta se toimisi ikään kuin ovena käsiteltävään teemaan ja keskusteluun. Tärkeää on myös se, että kaikki ryhmän jä-

senet sitoutuvat tekstiin, jotta se herättäisi kuuntelijoissa ajatuksia ja tunteita. Tekstin tavoitteenahan on toimia katalysaattorina keskusteluun ja eri näkökulmien pohdintaan tai vaikkapa muisteluun.

Teksteinä voi käyttää runoja, proosaa, näytelmiä, kuunnelmaa, elokuvaa, laulujen sanoja ja musiikkia yleensäkin sekä valokuvia ja sanoma- ja aikakauslehtien artikkeleita. Yleisimmin kirjallisuusterapi- an välineenä käytetään kaunokirjallisia tekstejä. Pääasia toiminnassa ei kuitenkaan ole minkäänlainen tekstin analyysi, vaan tekstin pohjalta syntyvien ajatusten ja tunnelmien tarkastelu. (Linnainmaa 2005.)

Onnistuneesti valittu teksti herättää pohdintaan ja motivoi kes- kusteluun ja toimintaan. Esimerkiksi omassa kehitysvammaisten lu- kupiirissäni yhteisten runojen ja kertomusten kirjoittaminen innostaa. Tänä keväänä olemme aloittaneet näytelmän tekemisen eli kirjoitam- me ensin käsikirjoituksen. Oman tekstin rakentumisen tueksi olemme lukeneet esimerkiksi aikakauslehtien artikkeleita, jotka sisällöllisesti käsittelevät tekeillä olevan näytelmän teemaa ja sen työstöä. Koska näytelmän on tarkoitus olla humoristinen läpileikkaus ihmisen elä- mästä vauvasta vaariin, pääsemme pohtimaan yhdessä mitä moninai- simpia ihmisen elämään ja arkeen kuuluvia asioita.

Vanhusten ryhmässä olemme välillä joutuneet etsimään jonkin ai- kaa sellaista tekstiä, joka herättää ajatuksia, innostaa ja jota jaksaa kuun- nella. Olemme käyttäneet sanoma- ja aikakauslehtien juttuja, joskus pa- kinoita, mutta pääasiassa toimivin materiaali on löytynyt kotimaisesta kaunokirjallisuudesta. Toiminnan kannalta rikkainta materiaalia ovat olleet sellaiset tekstit, joissa menneisyys ja nykyisyys kietoutuvat yh- teen. Niistä on löytynyt kaikkia koskettavia aiheita, kuten esimerkiksi leskeys ja sota-ajan tapahtumat.

Kirjallisuusterapiaryhmässä teksti auttaa vuorovaikutuksen ke- hittämisessä ja mahdollistaa vaikeista asioista puhumisen. Se antaa mahdollisuuden keskusteluun, kuunteluun, omien ajatusten selkiyttä- miseen ja tunteiden ja tekojen pohdintaan. Myös luovuutta voi he- rätellä lukemalla ja kirjoittamalla. Työskentelyä tukevat monenlaiset tekstit. Omissa lukupiireissäni niissä on kuitenkin aina yksi ja sama tärkeä tekijä: tekstin loppu voi olla minkäläinen tahansa, mutta se ei saa olla koskaan toivoton.

Viitekehyksenä sosiaalipedagogiikka

Luovana toimintona kirjallisuusterapia sopii sosiaalipedagogiseksi työskentelytavaksi. Hämäläinen ja Kurki (1997) näkevät yleisesitikin taiteen eri muodot, kuten kirjallisuuden, musiikin ja kuvataiteet, sosiaalipedagogiikkaan istuviksi työmuodoiksi. Työtapoina ne auttavat asiakasta löytämään itsestään luovuutta ja rohkaisevat häntä etsimään asioista ja elämästään uusia näkökulmia. Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää esimerkiksi ennaltaehkäisevässä työssä, ja sen tavoitteena on tukea, samoin kuin sosiaalipedagogiikassa, asiakasta hänen työstäessään omaa elämäänsä ja arkeaan.

Kirjallisuusterapiasta puuttuu yhtenäinen ja selkeä teoriatausta. Se on usein rakennettu erilaisten teoreettisten suuntausten aineksista, kuten esimerkiksi Gestalt-terapiasta. Se toimii usein eri taideterapioiden taustateorianä. Toisaalta käytännön kirjallisuusterapiassa monesti ei edes ajatella teoreettista viitekehystä. Tämä voi Linnainmaan (2005) mielestä olla toiminnassa myös vahvuus. Kirjallisuusterapiasta ei myöskään löydy vahvoja toimintaa sääteleviä oppi-isiä tai guruja. Tästä syystä kirjallisuusterapiaryhmän ohjaaja ja ryhmä voivat rakentaa tavoitteensa ja toimintansa itselleen sopivimmalla tavalla.

Itse olen löytänyt vahvan viitekehyksen lukupiirieni toimintaan sosiaalipedagogiikasta. Se toimii viitekehyksenä varsinaisessa työssäni ammattikorkeakoulun lehtorina, ja opetussuunnitelmien ja oman työn kehittämisen myötä olen huomannut sen sopivan viitekehykseksi myös lukupiiritöimintäni. Sosiaalipedagogiikassa samoin kuin kirjallisuusterapiassa toiminnan ydinsanoja ovat aktivointi, osallisuus, yhteisöllisyyden rakentaminen ja ihmisen kasvun tukeminen. Kun viitekehyksenä on sosiaalipedagogiikka, näen sen vahvistavan kirjallisuusterapian tavoitteiden toteutumista ja rakentavan toimintaan kasvatuksellista ja pedagogista näkökulmaa.

Lähteet

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan.* Helsinki: Duodecim, 11–25.

McCarty Hynes, A. & Hynes-Berry, M. 1986. *Bibliotherapy. The Interactive Process. A Handbook.* Boulder, Colo: Westview Press, Inc.