Kirjallisuusterapia nuorten itseilmaisun menetelmänä

31.12.2021

Kirjoittaminen ei sinällään ole terapiaa, mutta sillä voi olla terapeuttinen vaikutus. Runojen ja kirjallisten tuotosten alkuperäinen tarkoitus ei ole välttämättä olla terapiaa, vaan ehkä taiteellinen luomuksia. Ne voivat kuitenkin toimia terapeuttisina, muutosta, kasvua ja kehitystä edistävinä. (Mäki & Linnainmaa 2008.)

Kirjallisuusterapia on luovuusterapian muoto, jota voidaan toteuttaa kaikenikäisille sekä yksilö- että ryhmäterapiana. Keskeistä on, että jokainen voi kirjoittaa omalla tavallaan, kiinnostus kirjallisuuteen ja kirjoittamiseen riittää. Osallistujilta ei edellytetä erityisiä kirjallisia kykyjä. Tavoitteena voi olla esimerkiksi itseilmaisutaitojen ja itsetunnon kehittyminen. Kirjallisuusterapiassa olennaista on tekstien mahdollistama etäisyys, hankalia ja kipeitä asioita voidaan tarkastella objektiivisemmin. Nuorilla saattaa ilmetä ristiriitaisia tunteita ja pelkoja, joita voi olla helpompi tarkastella kirjoittamalla. Tunteiden ja kokemusten kirjoittaminen paperille voi auttaa käsittelemään niitä.

Aikaisemmin kirjallisuusterapiaa on hyödynnetty ensisijaisesti kliinisessä hoitotyössä, mutta nykyisin sitä harjoitetaan mm. kirjastoissa, oppilaitoksissa ja harrastuspiireissä. Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää esimerkiksi mielenterveystyössä, vanhustyössä, päihderiippuvaisten kuntoutuksessa sekä lasten ja nuorten hoitoyössä. (Mäki & Linnainmaa 2008.) Kirjallisuusterapia oli jo 2000-luvun alussa Vanhustyön ohjaaja -linjan kurssina Etelä-Pohjanmaan Opistolla. Tuolla kurssilla ikääntymisen monia ulottuvuuksia lähestyttiin mm. kirjallisuusterapian ja draamapedagogiikan keinoin.

Kirjoittajatyöpajoja nuorille

Ovi auki elämään -hankkeessa toteutettiin vuonna 2021 useita kirjoittajatyöpajoja nuorille. Kirjoittajatyöpajatoimintaa aloitettaessa pyydettiin osallistujilta kirjallisesti heidän toivomuksiaan kirjoittajatyöpajoille. Toivomukset kohdistuivat sekä työpajojen sisältöön että menetelmiin. Sisällöllisesti toiveena oli saada tietoa laadukkaasta kirjoittamisesta ja menetelmällisesti haluttiin oppia kirjoittamaan sekä runoja, proosaa että napakkaa asiatekstiä. Kirjoittajatyöpajoihin osallistuvat toivoivat saavansa palautetta omista kirjoitelmistaan. He toivoivat kirjoittajatyöpajojen vahvistavan heidän itsetuntoaan ja kirjoittamistaitojaan, edistävän heidän jaksamistaan ja auttavan heitä purkamaan pahaa oloaan.

Kirjoittajatyöpajat toteutettiin kahden tunnin kokonaisuuksina ja niihin osallistui 4-12 henkilöä kerrallaan. Kirjoittajatyöpajoissa ohjattu kirjoittaminen tapahtui erilaisista teemoista käsin, teemana oli esimerkiksi ”toivoa edistävät asiat omassa elämässä.” Osallistujat kirjoittivat lyhyehköjä tekstejä sekä työpajojen aikana että myös työpajojen välissä kotona. Osallistujat esittivät omat tekstinsä kirjoittajatyöpajoissa ja niistä keskusteltiin vilkkaasti yhdessä. Suurin osa osallistujista koki kirjoittamisen mielekkäänä ja he tuottivat soljuvasti sekä runoja että asiatekstejä.

Kirjottajatyöpajojen ydinajatuksena oli edistää sosiaalisesti vetäytyneiden nuorten mahdollisuuksia osallistua

sosiaaliseen toimintaan ja tukea siten heidän arjen hallintaansa. Kirjallisuusterapia ryhmätoiminnan ideologisena pohjana edisti nuorten itseilmaisua ja itsetuntemusta. Tavoitteena oli auttaa osallistujia tiedostamaan omia tunteitaan ja kokemuksiaan. Nuoret saivat jakaa ajatuksiaan, kokemuksiaan, tunteitaan ja pelkojaan turvallisessa ilmapiirissä. He kokivat tulleensa kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi.

Kirjoittajatyöpajojen tavoitteena oli myös edistää vuorovaikutustaitoja ja auttaa ilmaisemaan vaikeitakin asioita. Kirjoittaminen koettiinkin oivallisena keinona purkaa ahdistuneisuutta ja omaa mieltä kuormittavia asioita. Ajatusten ja kokemusten kirjoittaminen paperille auttoi työstämään ja käsittelemään niitä. Eräs kirjoittajatyöpajaan osallistunut kuvasikin kirjoittajatyöpajaan osallistumisen olleen hänelle sanataideterapiaa, joka lisäsi hänen henkistä hyvinvointiaan. Toinen kirjoittajatyöpajaan osallistunut nuori kuvasi kirjoittajatyöpajan tuoneen iloa hänen elämäänsä hänen kärsiessään pitkällisestä masennuksesta. Hän kuvasi, että odotti seuraavaa kirjoittajatyöpajaa innokkaasti, koska koki työpajan ”elämäänsä toivoa tuovana ankkurina.” Kirjoittamisen lisäksi tärkeänä koettiin keskustelu, jossa erilaisia teemoja pohdittiin sekä yksilöiden kokemusten että yhteiskunnallisten ilmiöiden näkökulmasta. Kiinnostavana koettiin myös eri kirjailijoita ja teoksia koskevan tiedon jakaminen. Lisäksi positiivisena koettiin erilaisten kirjoittamistyylien kokeileminen. Eräs osallistujista kuvasi kokemustaan kirjoittajatyöpajasta ”uinuneen luovuuden löytämisen paikkana.”

Kirjoittajatyöpajoissa huolehdittiin siitä, että aiheet ja teemat olivat riittävän neutraaleja ja lisäksi korostettiin, että asioista ja omista kokemuksistaan voi puhua sellaisella tasolla, mikä tuntuu itselle sopivalta. Kirjoittajatyöpajat olivat erinomainen menetelmä rohkaista ja kannustaa nuoria löytämään omia voimavarojaan. Kirjoittajatyöpajoja voidaan suositella hyödynnettäviksi erilaisissa hankkeissa myös tulevaisuudessa. Ne sopivat kaikenikäisille ihmisille.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, Vastuuyliopettaja, Kliininen hoitotyö
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Artikkeli on osa ESR-rahoitteista Ovi auki Elämään -hanketta

Lähteet:

Mäki S & Linnainmaa T. (toim.) 2008. Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Duodecim. WS Bookwell Oy.