Terapeuttiset sanat

31.12.2021

Oikeaan aikaan lausutuilla tai kirjoitetuilla sanoilla on suuri merkitys. Sanoilla voidaan tukea, rohkaista ja kannustaa, jos ne osataan valita oikein. Sanojen kanssa täytyy myös olla varovainen, sillä sanottua ei saa peruutettua. Lausuttuja sanoja ei saa takaisin. ”Kultaomenoita hopeamaljoissa ovat oikeaan aikaan lausutut sanat” (Sananl. 25:11). Sanoilla on voimaa, ne voivat antaa toivoa ja lohdutusta.

Oikeita sanoja ei ole aina helppo löytää. Monelle on tuttu tilanne, jossa haluaisi lohduttaa syöpään sairastunutta läheistään tai sanoa oikeat sanat läheisensä menettäneelle surevalle, mutta tuntuu kuin kaikki oikeat sanat olisi sillä hetkellä hukassa. Olo on konkreettisesti sanaton. Aina ei ehkä tarvitakaan sanoja, joskus aito läsnäolo ja kuunteleminen riittää.

Taito löytää terapeuttiset sanat on erittäin tärkeä kliinisen hoitotyön ammattilaisille. Vuorovaikutus- ja tunneälyosaaminen korostuvat arjen tilanteissa, vaikeistakin asioista on osattava puhua asiallisesti ja myötäelävästi. Tarvitaan empatiataitoja. Simulaatio-opetuksen keinoin voidaan edistää vuorovaikutustaitojen kehittymistä, tunneäly- ja tilannetietoisuustaitoja. (Salminen-Tuomaala 2020, Salminen-Tuomaala, Hallila, Niinimäki & Paussu 2020).

Tunteiden ja huolien sanoittamisesta

Joskus ihmisten on vaikea puhua tunteistaan ja huolistaan. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminenkin saattaa olla hankalaa, jos mieli on maassa ja ajatukset solmussa. Tällöin apua ja lohtua saattaa saada omien ajatusten purkamisesta paperille. Kirjoittaminen saattaa auttaa haastavien asioiden käsittelyä ja jäsentelyä. Ahdistavat ajatukset ja vaikeiksi koetut asiat voidaan siirtää oman itsen ulkopuolelle, kun ne sanoitetaan paperille. Elämän tuomia haastavia tilanteita voi olla helpompi lähestyä kirjoitetun tekstin kautta.

Monilla ihmisillä saattaa olla huolitaakkaa, jota on kertynyt koronapandemian aikana. Sosiaalisen median viestittäessä isoista koronaluvuista ja hoitohenkilökunnan uupumisesta omilla huolilla ei ehkä haluta enää kuormittaa läheisiä tai työtovereita. Huolitaakkaa, murheita ja kokemuksia voidaan purkaa esimerkiksi päiväkirjaan. Päiväkirja voi osoittautua lohdulliseksi ystäväksi, jos ajatusten ja tunteiden jakaminen puhumalla tuntuu vaikealta. Päiväkirja on hyvä kaveri, se ei suutu eikä mökötä ja se jaksaa ottaa kaiken vastaan. Se ei moiti sotkuistakaan käsialaa. Se voi toimia vaikka hankalien asioiden ja kokemusten kaatopaikkana ja hyväksyy kaiken vastaanottavan saavin roolinsa mukisematta. Päiväkirja on kuin luotettava ystävä, se ei petä koskaan, eikä kieltäydy vastaanottamasta tuskaa ja lokaa. Se ei odota kultakehyksistä tai hopeareunaista tekstiä menestyksen, isojen saavutusten tai onnistumisten hetkistä, se on tekstin suhteen kaikkiruokainen. Päiväkirjan lehdille voi palata myöhemmin muistelemaan elettyä elämää.

Kirjoittaminen terapeuttisena ja luovana menetelmänä

Kirjoittaminen on terapeuttista ja luovaa toimintaa, jota voi harjoittaa yksin tai kivassa porukassa. Kirjallisuusterapia voi sisältää sekä tekstin tuottamista että kirjallisten tuotosten lukemista. Sen tavoitteena voi olla itseilmaisun kehittäminen ja itsetuntemuksen edistäminen. (Mäki & Linnainmaa 2008.) Kirjallisuusterapia toimii myös oivallisena menetelmänä Pitkospuut-hankkeen pitkäaikaissairaiden työttömien työkykyä ja työllistymistä edistävissä Tulevaisuusverstas -työpajoissa. Se antaa mahdollisuuden oman työhistorian tarkastelemiseen ja toiveikkaamman tulevaisuuden työmaiseman hahmottamiseen. Lisäksi se mahdollistaa omien voimavarojen ja vahvuuksien sekä kehitettävien ominaisuuksien kriittisen reflektoinnin.

Kirjallisuusterapiaa voidaan toteuttaa myös vuorovaikutteisissa ryhmissä lukien, kirjoittaen ja keskustellen. Se voi tarjota mahdollisuuden osallistua kivaan ryhmään, jonka jäsenet ovat innostuneita kirjoittamisesta, lukemisesta tai ylipäätään kirjallisuudesta. Toinen voi rakastaa runoja, toinen proosaa. Kolmas taituroi riimien ja loppusointujen kanssa, neljäs kirjoittaa sanoja uusiin biiseihin. Kirjoittajaryhmissä ei ole tarpeen olla lahjakas kirjoittaja tai virtuoosi sanaseppo, kukin sanailee tyylillään. Jokaisen teksti kuvastaa kirjoittajan persoonaa ja hänen sielunmaisemaansa. On lupa antaa luovuuden kukkia ja antaa sanoille siivet.

Kirjoittaminen on merkki siitä, että on saanut jotakin aikaan. Se kohottaa mielialaa ja parantaa itsetuntoa. Tämä päivä ei mennyt hukkaan, sain paperille muutaman lauseen. Ei ole merkitystä sillä, kirjoittaako kaksi lausetta vai kaksi sivua kerralla. Jokainen lause on tärkeä, se kantaa jotakin merkittävää ajatusta. Kirjoittamisessakin voi kehittyä ja edetä omassa tahdissa. On mukavaa kirjoittaa omaksi ilokseen, mutta kirjoitetusta tekstistä voi olla iloa ja lohtua toisillekin. Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo ja jaettu suru on puolitettu suru. Kirjoittamalla voidaan rakentaa siltaa ihmisten välille, kokemusten jakaminen voi yhdistää ihmisiä. Vertaisensa löytäminen lisää toiveikkuutta ja mielekkyyttä arjen keskellä. Vertaistuki auttaa jaksamaan.

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

Lähteet:

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

Salminen-Tuomaala M. 2020. Developing emotional intelligence and situational awareness through simulation coaching. Clinical Nursing Studies 8(2), 13-20. https://doi.org/10.5430/cns.v8n2p13

Salminen-Tuomaala M, Hallila J, Niinimäki A & Paussu P. 2020. The simulation coaching concept – A step towards expertise. Journal of Nursing Education and Practice 10(4), 83-90. https://doi.org/10.5430/jnep.v10n4p83