

**Kirjallisuusterapeuttisten
menetelmien käyttö
luovan kirjoittamisen opetuksessa**

Helsingin yliopiston
Koulutus- ja kehittämisspalvelut HY+
Kirjallisuusterapian perusteet 2016-17
Heikki Savola

ohjaaja Juhani Ihanus

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Kirjallisuusterapeuttinen teoriakehys	2
2.1. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen	2
2.2. Dialoginen kirjoittaminen	3
2.3 Tajunnanvirta ja unet	4
3. Kirjallisuusterapeuttisen teorian soveltaminen luovaan kirjoittamiseen ja sen opetukseen	4
3.1. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen	4
3.2. Dialoginen kirjoittaminen	6
3.3 Tajunnanvirta ja unet	7
4 Pohdintaa	8

LÄHTEET

1. Johdanto

Tässä lopputyössä tarkastelen, miten kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan hyödyntää luovan kirjoittamisen opetuksessa, lähinnä aineiston hankinnassa ja sen käsittelyssä.

Tavoitteellinen luova kirjoittaminen on prosessi, kuten myös kirjallisuusterapeuttinen toiminta. Mielestäni kirjallisuusterapeuttinen ote antaa luovaan kirjoittamiseen syventävän näkökulman. Se antaa työkaluja kirjoittamiseen ja tekstin muokkaamiseen, ja myös kasvattaa kirjoittajaa ihmisenä ja ajattelijana.

Lähestyn aihetta kirjoittajakeskeisesti alan kirjallisuuden ja oman kokemukseni kautta luovan kirjoittamisen ohjaajana ja kirjojen kustantajana. Minulla on myös omakohtainen kokemus luovan kirjoittamisen voimasta, kun toivuin työuupumuksesta vuosituhannen vaihteessa. Silloin tapasin psykiatrin, jolle kerroin kirjoittaneeni itseäni puhtaaksi. Kirjoitin muutaman kuukauden sairauslomani aikana paljon kaikenlaista tajunnanvirrasta näytelmäkatkelmiin, runoihin ja proosaan. Toimintatapani oli hänelle ilmeisesti uusi, sillä hän kiinnostui kovasti. Vasta vuosia myöhemmin ymmärsin kirjoittaneeni kirjallisuusterapeuttisesti.

2005 ryhdyin kustantamaan kirjoja ja sitä myötä ajauduin keskustelemaan kirjailijoiden kanssa niin heidän teksteistään kuin tekstien taustoistakin. Hyvin usein teksti liittyi jollain tavalla kirjoittajan omaan elämään ja keskustelukin nivoutui yleensä kirjoittajan elämäkokemuksiin. Opin, että kirjan työstäminen kustantajalle lähetystä käsikirjoituksesta valmiiksi kirjaksi on eräänlainen kasvuprosessi sekä kirjoittajalle että hänen ohjaajanaan toimivalle kustannustoimittajalle.

Luovaa kirjoittamista Karkkilan työväenopistossa ja Hiiden Opistossa Vihdissä opettaessani olen huomannut saman prosessi-ilmion. Useille harrastajakirjoittajille on tärkeää saada kertoa jotain omasta elämästä ja kokemuksista, ja yhdistää ne kirjallisesti tavoitteelliseen ilmaisuun. Olen toistuvasti huomannut, että joillakin kirjoittajakurssilaisilla on käsittelemättömiä elämäkokemuksia ja pohjimmainen syy tulla kirjoittajapiiriin on saada uudenlainen, eheyttävä ja rakentava yhteys omaan elämäänsä.

Kirjallisuusterapeuttinen ote voi avata kirjoituslukkoja ja antaa tekstin käsittelyyn syvällisempiä työkaluja. Jos kirjallisuusterapeuttiset menetelmät selvittävät kirjoittajalle, miksi hän kirjoittaa niin kuin kirjoittaa, se voi olla tärkeä käännekohta kirjoitusharrastuksessa – tai jopa kirjailijan uralla.

2. Kirjallisuusterapeuttinen teoriakehys

Kirjallisuusterapeuttinen prosessi jaetaan neljään eri vuorovaikutukselliseen vaiheeseen, jotka Arleen Hynes ja Mary Hynes-Berry esittivät ensimmäisen kerran 1986 teoksessaan *Biblio/poetry therapy – The interactive process: A handbook*. Suomen kielellä nämä vaiheet ovat tunnistaminen, tarkastelun, rinnakkain asettaminen ja omakohtainen soveltaminen (Linnainmaa 2008, 29-31).

Prosessi alkaa tunnistamisesta, jossa kirjoittaja löytää tekstistä mielikuvia, tunteita tai jotain ajatuksia herättävää. Tarkasteluvaiheessa kirjoittaja käy tunnistamisen herättäviä reaktioita läpi. Tarkasteluvaihe sisältää pohdintaa ja puntarointia, ja se sisältää mieleen tulevien kysymysten tarkastelua. Liittäminen on kolmas prosessin vaihe, jonka aikana kirjoittaja vertailee ja asettaa rinnakkain eri vaikutelmia ja asioita, usein myös eri näkökulmista.

Viimeinen vaihe on soveltaminen. Kirjoittaja huomaa, miten prosessin aikana tulleita tunteita, ajatuksia ja johtopäätöksiä voi hyödyntää omakohtaisesti. Soveltamisvaiheessa kirjoittaja näkee myös merkityksiä, joita prosessi on nostanut esiin, ja ymmärtää niiden tarkoituksen, ehkä käyttökelpoisina voimavaroina.

Prosessin vaiheet eivät välttämättä etene numerojärjestyksessä, vaan ne lomittuvat toisiinsa (Ihanus 2009, 24). Olennaista prosessissa on vuorovaikutteisuus. Prosessi läpikäydään ohjatussa ryhmässä tai kirjallisuusterapiaohjaajan henkilökohtaisessa ohjauksessa. Ohjaajan rooli on merkittävä tehtävien valitsijana ja toiminnan vastuullisena vetäjänä. Ohjaajan tulee huolehtia, että jokainen ryhmän jäsen tulee huomioiduksi yksilöllisesti ja että toiminta etenee tavoitteellisesti.

Kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä prosessin aikaansaamiseksi tarkastelen tässä loppuyössä omaelämäkerrallista kirjoittamista, dialogikirjoittamista ja tajunnanvirtaa sekä unia.

2.1. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen

Omasta elämästä kirjoittaminen on kirjallisuusterapian peruskivi. Ihmisillä on tarve kirjoittaa omista elämänkriiseistään ja pyrkiä irrottautumaan traumaattisista kokemuksista kirjoittamisprosessin avulla. Tästä todisteena on mm. se, että maailmankirjallisuudessa on paljon omaelämäkerrallisia teoksia (Lindquist 2009, 70).

Kirjoittaminen on itsehoidollinen tapa saada välimatkaa asioihin, tunteisiin ja kokemuksiin. Välimatka auttaa näkemään tilanteen uudesta näkökulmasta ja ehkä paremmin kokonaisuutena, jolloin hallinnan tunne voi kohentua kirjoittamisen avulla saadun selkeyden ja ymmärrettävyyden kautta.

Oman elämäntarinan voi kirjoittaa myös uudelleen. Tarinan työstäminen mahdollistaa traumaattistenkin muistojen kohtaamisen turvallisella tavalla, kuten Jussi Sutinen kertoo kehittämässään Selfstory-menetelmässä (Sutinen, 2010, 8). Tarinallistamalla omaa elämäänsä voi tarkastella ja käsitellä esimerkiksi sivullisena henkilönä tai symbolisesti kiteyttämällä jokin asia toiseen hahmoon. Elämäntarinalleen kokonaan uuden vaihtoehdon kirjoittamalla voi saada uuden näkökulman elettyyn elämään ja siten ymmärtää koettua.

2.2. Dialoginen kirjoittaminen

Riitta Suurlan kehittämä dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen on menetelmä, jossa vuoropuhelua käydään oman itsen kanssa. Menetelmässä on keskeistä meditatiivisuus, keskittyminen ja hiljentyminen ennen kirjoittamista. Dialoginen kirjoittaminen on Suurlan mukaan ajattelun työväline. Hän korostaa keskittymisen merkitystä. Hiljentyminen on kirjoittamisen ja ajattelun perusta (Suurla 1998, 19-20).

Dialoginen kirjoittaminen perustuu kirjoittajan esittämiin kysymyksiin, joihin hän itse vastaa. Anne Lindholm-Kärki ja Kirsi Virkkunen puhuvat tietoisuuskirjoittamisesta, johon liittyy myös dialogikirjoittamisen kaltainen osuus. Heidän mukaansa kysymykset ovat magneetteja, joiden avulla ongimme tiedostamatonta materiaalia tietoisuudestamme. Tietoisuuskirjoittamisessa korostetaan keskittymistä ja meditatiivisen tilan etsintää. Kysymysten tulisi aina liittyä omaan itseen, eikä kysymysten tulisi olla liian helppoja. Syvälliset kysymykset auttavat ymmärtämään ja kuljettavat kirjoittajaa kohti *sitä* itsessä, joka tietää (Lindholm-Kärki, Virkkunen 2015, 74-75).

Riitta Suurla tähdentää dialogiseen kirjoittamiseen liittyvää oppimisprosessia, jonka tarkoituksena on, että löydöt, ohjeet ja oivallukset viedään jokapäiväiseen elämään. Kirjoittaminen on turhaa, elleimme kysy oppiaksemme, Suurla toteaa. (Suurla 1998, 33).

2.3 Tajunnanvirta ja unet

Tajunnanvirtakirjoittamisen ja unien avulla kirjoittaja pääsee lähelle alitajuntaansa. Kuuden minuutin täysin estoton ja pidäkkeetön kirjoittaminen paljastaa kirjoittajan sisimpiä tunteita ja ajatuksia, joista hän ei välttämättä ole ollut lainkaan tietoinen. Näin syntyneestä tekstistä kirjoittaja voi poimia hänelle merkitykselliset kohdat ja työstää niitä eteenpäin. Tajunnanvirtakirjoittaminen voi paljastaa ja tuoda esiin myös unohtuneita muistoja ja kokemuksia, toisinaan kipeitäkin asioita (Bolton 2008, 35-39).

Mitä rohkeammin kirjoittaja heittäytyy tajunnanvirtaansa, sitä paremman kosketuksen hän saa alitajuntaansa ja sitä hedelmällisempää tekstiä hän saa työstettäväkseen.

Aivomme ja ajattelumme ei toimi vain valvetilassa. Uni on valvetilamme kontrollin ulkopuolella oleva tajunnantila, jolloin symboliset unikuvat heijastavat emootioita ja tunneyhteyksiä. Unitietoisuuden näyttämät unikuvat ja niihin liittyvät tunteet kertovat jotain elämästämme, ajatuksistamme ja tunteistamme. Se mitä unesta ajattelemme ensimmäiseksi herättyämme, ei välttämättä ole unen ydinviesti. Unikuvien symbolit voivat sisältää paljonkin merkityksiä eletystä ja koetusta elämästä (Lindholm-Kärki, Virkkunen 2015, 42). Unien merkitys kirjoittajalle on henkilökohtainen. Unia tarkkailemalla niiden kautta voi löytää yhteyden omaan sisimpäänsä (Lehtovuori 2009, 255-270).

Unia voi käyttää kirjoittamisen aiheena. Unen tapahtumia voi muokata uudessa tarinassa tai runossa ja siten käsitellä unen tapahtumia ja symboliikkaa.

3. Kirjallisuusterapeutin teorian soveltaminen luovaan kirjoittamiseen ja sen opetukseen

3.1. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen

Kirjoittaja on henkilökohtaisen elämäkokemuksensa ansiosta oman elämänpiirinsä erikoisasantuntija. Etenkin kirjoittajan uransa alussa oleville kirjoittajille suositellaan pitäytymistä tutuista asioista ja kirjoittavan asioista, jotka sivuavat omaa elämää. (Waltari 1935, 106).

Kirjoittaja on osallistuva tarkkailija, mutta ympärillä olevat kokemukset ja asiat saattavat jäädä kuitenkin huomaamatta ja käsittelemättä, ja omaa elämäkokemusta saatetaan jopa vähätellä.

Kirjoittajan vaikeus ei olekaan kokemusten ja ajatusten puutteessa, vaan kirjallisen ilmaisun ja oman kokemuksen yhdistämisessä. Kirjoittaja yrittää kirjoittamalla ymmärtää ja oppia tietämään mitä tarkoittaa (Kirstinä 1976, 13).

Omien kokemusten ymmärtämistä ja haltuunottoa pidetään kirjoittajalle tärkeänä taitona. Omasta elämästä voi ammentaa materiaalia niin faktapohjaiseen kuin fiktiiviseenkin tekstiin. Kyse ei ole vain kirjallisen formaatin, rakenteen tai tyylilajin taitamisesta, tai pelkän kirjoitusprosessin hallinnasta (Kosonen 2014, 100).

Itsensä tunteminen on avain myös uskottavien henkilöhahmojen luomiseen, sillä kaikissa ihmisissä on samat perustunteet: ilo, suru, viha, hämmennys jne. Omasta tunne-elämästä ja kokemusmaailmasta ammentaminen on avain onnistuneeseen kirjoittajan työhön. Mitä realistisemmän ja sopuisamman yhteyden kirjoittaja kykenee luomaan itseensä ja omaan tunnemaailmaansa, sitä paremmin hän voi päästä luomiensa kertojien ja henkilöhahmojen sisäiseen maailmaan (Kosonen 2014, 106).

Luovan kirjoittamisen opetuksessa omaelämäkerrallinen materiaali on hedelmällistä aineistoa. Jokaisella on muistoissaan elettyjä ja koettuja tapahtumia, jotka voi kertoa tarinana.

Luovan kirjoittamisen opetuksen kannalta omaelämäkerrallinen materiaali on kokemuksen mukaan antoisaa ja helposti lähestyttävää, sillä ohjaajallakin on usein jonkinlainen kosketuspinta kirjoittajan tekstin sisältöön – jos ei muuten, niin mies- tai naisnäkökulman kautta. Omaelämäkerrallista tekstiä on myös kohtuullisen helppo laajentaa ja täydentää, sillä kirjoittajan ei tarvitse keksiä tai kuvitella mitään enempää kuin mitä todellisuudessa hänen muistinsa mukaan on ollut.

Fiktiolle omaelämäkerrallinen kirjoittaminen tarjoaa hyvän pohjan. Omaelämäkerrallisuus voi näkyä kuvitellun tarinan tapahtumapaikoissa tai henkilöissä, jotka kirjoittaja on siirtänyt omasta elämästään ja muistoistaan kuvitteelliseen kertomukseen.

Esimerkiksi päiväkirjat ovat hyvä lähde henkilöhahmojen luomiseen. Ne ovat myös ikkuna eri-ikäisten hahmojen ajatusmaailmaan. Kirjallisuusterapeuttisia harjoitteita voi myös käyttää omaelämäkerrallisen luovan kirjoittamisen tukena. Mm. kirjeiden kirjoittaminen on kokemuksen mukaan toimiva menetelmä. Kirjeen voi kirjoittaa omalle kymmenvuotiaalle itselle tai edesmenneelle isoäidille jne. Esineiden ja valokuvien kautta muistelu tuottaa myös hyvää materiaalia.

Omaan arkielämään liittyviä dokumentteja voi myös hyödyntää. Koulutodistukset, kauppakirjat jne. kertovat eri elämänvaiheista ja ovat merkki jostain laajemmasta toiminnasta ja tapahtumasta kuin vain yhden dokumentin kirjoittamisesta. Kirjallisuusterapeuttisesta näkökulmasta dokumentit voivat olla hyvä ovi muistoihin ja niiden käsittelyyn. Luovan kirjoittamisen opetuksen näkökulmasta dokumentteihin voi suhtautua esimerkiksi keksittävän henkilöhahmon elämän merkkipaaluina. Ne kertovat henkilöstä jotain, jota kirjoittaja voi täydentää vaikka omilla koulukokemuksillaan.

Jussi Sutisen teettämä harjoitus Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämispalvelut HY+ Kirjallisuusterapian perusteet 2016-17 -koulutuksessa 13.1.2017 kertoo elämästään kauppakuittien avulla tarjosi hyvän näkökulman kirjoittajan omaan elämään.

Olen käyttänyt samaa harjoitusta mm. Kustannusliike Robustoksen ja Kirjallisuus- ja kulttuuriyhdistys Särö ry:n luovan kirjoittamisen kurssilla 20.-26.2. 2017 henkilöhaamojen luomisen välineenä. Kuitilla olevista ostoksista, paikoista, päivämääristä ja kellonajoista voi päätellä, millaisesta henkilöstä on kyse. Yksittäinen kahvilan kuitti voi tarjota kirjoittajalle sellaisenaan idean tilannekuvaan: ketkä henkilöt käyvät kahvilassa, mitä he keskustelevat, miksi juuri tuossa kahvilassa. Tapaamisajalle voi luovassa kirjoittamisessa antaa ratkaisevan merkityksen. Kuitissa näkyvä kellonaika voi olla tarinan käännekohta.

3.2. Dialoginen kirjoittaminen

Dialogista kirjoittamista kirjoittaja voi käyttää kokemukseni mukaan sekä omana työnohjauksen työkalunaan että luovan kirjoittamisen välineenä esimerkiksi henkilöhaamojen luomisessa ja kehittämisessä, dialogin kirjoitusharjoituksena ja dialogin tuottamisena.

Työnohjauksellisena työkaluna dialoginen kirjoittaminen toimii kirjoitusprosessin hahmottamisessa, prosessin pulmien ratkaisemisessa ja omien luovien kirjallisten pyrkimysten selvittämisessä. Kirjoittaja voi käydä keskustelua itsensä kanssa, mihin suuntaan tekeillä olevaa tarinaa tulisi viedä ja millaisia ratkaisuja tehdä esim. juonen, tapahtumien ja henkilöiden suhteen.

Dialogin avulla kirjoittaja voi saada tarvitsemaansa analyysiä kokemustensa suodattamiseen ja jäsentelyyn. Kokemusten, elämysten, tunteiden ja aistimusten siivilöityminen tietoisuuteen vaatii aikaa. Dialoginen kirjoittaminen voi olla väline, jolla tätä siivilöitymistä voi edesauttaa

Dialogisen kirjoittamisen – ja ylipäätään kirjallisuusterapeutisten ja luovan kirjoittamisen prosessien – tulisi olla asenteeltaan ja sävyiltään positiivinen. Etenkin ohjaajan myönteisellä otteella on erittäin suuri merkitys prosessin kulun ja lopputuloksen kannalta. Dialogisessa kirjoittamisessa kysymysten motiivin tulisi myös olla positiivinen ja rakentava, sillä kirjoittaja rakentaa kirjoittamalla itseään, ymmärrystä ja luonnettaan (Suurla 1998, 32) – ja tavoitteellinen kirjoittaja rakentaa samalla kirjallista uraansa.

Kirjoittaja voi myös käydä dialogia luomansa henkilöahmon kanssa. Näin kirjoittaja voi esimerkiksi selvittää, mitkä ovat ahmon toiminnan motiivit, mitkä hänen taustansa ovat, suhteensa tarinan muihin henkilöihin ja mitä hahmo mistäkin asiasta ajattelee.

Dialogisen kirjoittamisen kautta syntynyt dialogi voi luovan kirjoittamisen kannalta olla sellaisenaan toimivaa dialogia tai sitä voidaan muokata tarpeen mukaan.

Ohjaaja voi antaa dialogisen kirjoittamisen pohjaksi esimerkiksi tilanteen tai paikan, jossa dialogi käydään. Hän voi myös suunnata dialogia antamalla valmiita kysymyksiä, joista aloittaa tai joita kirjoittaja voi käyttää dialogin aikana. Valmiilla kysymyksillä ohjaaja voi räätälöidä dialogisen kirjoittamisen harjoituksen tietylle ryhmälle tai yksilöllistää tehtävän tietylle kirjoittajalle.

3.3 Tajunnanvirta ja unet

Tajunnanvirtakirjoittaminen ja unet johdattavat kirjoittajan kohtaamaan tiedostamatonta minäänsä. Kokemukseni mukaan tajunnanvirrasta ja unista kirjoittaja voi tehdä suuria löytöjä, ja niitä voi käyttää luovuutensa työvälineinä.

Alitajunnan tuottama aineisto on usein päällisin puolin katsottuna sekavaa, mutta toisaalta se on lähellä kirjoittajan sisintä ydinminää, siten ehkä myös kirkkainta, estottominta ja puhtainta ajattelua. Tajunnanvirta tuottaa nopeasti tekstimassaa, josta on helppo lähteä liikkelle muokkaamaan tekstiä kulloisenkin tarpeen ja tarkoituksen mukaisesti. Tajunnanvirtatekniikka on erinomainen väline myös avata kirjoittamisessa syntyneitä pattitilanteita tai päästä kirjoittamisen alkuun. Tajunnanvirtakirjoittaminen voi olla myös apuväline jonkin toisen taidemuodon inspirointiin (Bolton 1998, 39).

Luovan kirjoittamisen kannalta on olennaista osata tuottaa raakamateriaalia mahdollisimman matalalla kynnyksellä ilman sisäistä kritiikkiä. Tavoitteena on päästä tilaan, jossa opittu

kohteliaisuus tai sisäinen sensori eivät kahlitse energiaa. Sinne mitä mieli todella näkee ja tuntee, eikä mitä se luulee että sen pitäisi nähdä tai tuntea. (Goldberg 2008, 23).

Tekstin muokkaamisen ja hiomisen aika ei ole heti, vaan myöhemmin. Kriittisyyttä ja täydellisyyttä vaativa sisäinen sensori saattaa tyrmätä monia ajatuksia ja ilmauksia ennen kuin kirjoittaja on saanut ne paperille. Vapaan raakatekstin tuottaminen on tärkeää myös oman ilmaisun löytämisessä. Kontrolloimaton tapa tuottaa tekstiä voi olla hedelmällisempää kuin yrittää tuottaa tekstiä valmiiseen muottiin (Kiriakos 2017, 21).

Unia voi käyttää myös luovan kirjoittamisen lähteenä joko sellaisenaan tai inspiraation lähteenä. Univilaa voi käyttää myös työkaluna. Unen aikana tietoisuutemme ja alintajuntamme toimii, mutta sen toimintamekanismi ei ole valvetilamme kontrollissa. Olen usein saanut unen aikana vastauksen ennen nukkumaanmenoa pohtimaani kysymykseen, tai olen saanut vastauksen aamulla herätessäni. Sekä kirjallisuusterapeuttisen ryhmän että luovan kirjoittamisen opetusryhmässä ohjaaja voi antaa tehtäviä, joita ryhmänjäsenet voivat yrittää suorittaa unen avulla. Tehtävä voi olla esimerkiksi johonkin muistoon liittyvä. Jos kirjoittajan valitsema muisto näyttäytyy unessa, unta voi käsitellä myöhemmin kirjoittaen.

Kokemukseni mukaan aamu, heti heräämisen jälkeinen aika aamunvarhaisella on otollista aikaa luovuudelle, ehkä johtuen uni- ja valvetilan rajasta. Moni tuntemani kirjailija pitää tuota rajatilaa hyvin luovana hetkenä, osalla se ajoittuu myöhäiseen iltaan tai yöhön, osalla varhaiseen aamuun.

Oleennaista on kirjoittamisessa on keskittyminen, oman sisimmän tavoittaminen intensiivisen keskittymisen avulla (Suurla 1998, 91-93). Yöaika tai varhainen aamu on useimmiten vapaa arkielämän häiriötekijöistä, jolloin keskittyminen on helpompaa.

Luovan kirjoittamisen opetuksen kannalta tajunnanvirta ja unet ovat hyviä inspiraation ja materiaalin lähteitä. Unet voivat olla pohjana fantasioille ja tajunnanvirran kautta kirjoittajan on mahdollisuus päästä syvällisiinkin pohdintoihin, mikäli tajunnanvirtakirjoittaminen sellaista tekstiä tuottaa.

4. Pohdintaa

Luovan kirjoittamisen ja terapeuttisen kirjoittamisen raja on kuin veteen piirretty viiva, eroa on vaikea nähdä ja tehdä (Bolton 1999, 13). Kirjailijan tarve kirjoittaa, saada ilmaista itseään, ei

kirjailijoiden ja useiden kirjoittamisen ohjaajienkaan mielestä ole ainakaan lähtökohtaisesti terapeutista toimintaa, vaan rationaalista työtä. Luovan kirjoittamisen ja luovan kirjallisuuden lukemisen terapeutinen voima on todistettu useaan otteeseen ja se on koko kirjallisuusterapian lähtökohta. Kirjoittamisen pakko, runon tai tarinan kirjoittaminen pois mielestä – ikään kuin painolastista luopuminen – on jo toimintaa, jossa on terapeutisia tavoitteita.

Kirjallisuusterapian ja luovan kirjoittamisen prosessissa on paljon samankaltaisia piirteitä. Tärkeää on säännönmukaisuus ja toistuvuus. Kummassakaan ei tule kerralla valmista, vaan materiaalia kootaan vähitellen ja sen annetaan hautua ja kypsyä, sitä käsitellään ja muokataan ja lopulta siitä voi syntyä jotain käyttökelpoista. Luovassa kirjoittamisessa on jopa haitallista ajatella, että kirjoittajan tulisi pystyä kirjoittamaan suoraan täydellistä painokelpoista tekstiä (Kiriakos 2017, 21).

Molemmat prosessit ovat sosiaalisia. Kirjallisuusterapia ja luova kirjoittaminen ovat ohjaajavetoisia, vaikka toiminnan edistyminen on pitkälti kiinni kirjoittajasta itsestään, hänen resursseistaan ja elämäntilanteestaan. Kirjoittaminen on tilannesidoinnaista ja tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kirjoittajan motivaation kannalta on hyödyllistä, jos hän pystyy samaistumaan kirjoittajayhteisönsä arvoihin edes jollain tavalla (Toivio 2014, 165). Sama pätee pitkälti myös kirjallisuusterapeuttisen ryhmän toimintaan. Ryhmän vertaistuki on antoisampaa, mitä homogeenisempi ryhmä on ja mitä enemmän yhteistä kokemustaustaa ryhmän jäsenillä on.

Kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä on hyötyä usealla tavalla luovassa kirjoittamisessa ja luovan kirjoittamisen opetuksessa, etenkin aineiston tuottamisen ja muokkaamisen kannalta. Luovan kirjoittamisen opetuksessa keskitytään usein pelkkään tekstiin ja siihen liittyviin rakenteellisiin ja sisällöllisiin näkökohtiin, vaikka usein olisi aiheellista pohtia tekstiä ja kirjoittamisprosessia kirjoittajan kannalta.

Kirjallisuusterapeuttinen näkökulma antaa tekstin käsittelyyn syvällisempiä työkaluja. Samoin kirjallisuusterapia auttaa kirjoittajaa kehittämään ja huoltamaan omaa tärkeintä työkaluaan eli omaa itseään, omaa mieltään ja ajatteluaan. Kirjallisuusterapia tarjoaa välineitä itseanalyysiin, kuten esim. päiväkirj kirjoittaminen (Reinilä 2009, 192). Itsensä tunteminen ja itsensä kanssa sovussa eläminen on kirjoittajalle eduksi.

Luovan kirjoittamisen ohjaajalle on hyödyksi, jos hän on perehtynyt kirjallisuusterapiaan, sillä se antaa eväitä etenkin kohtaamaan kirjoittaja moniulotteisena ihmisenä. Ohjaajan tehtävä on pyrkiä

saamaan kirjoittajan paras luovuus ja taito esiin. Jokainen kirjoittaja on yksiö ja yksilön erityispiirteiden ja -taitojen vahvistamisessa kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä on apua.

Kokemukseni mukaan harrastajakirjoittajille kirjoittaminen ja kokoontuminen säännömukaisiin kirjoittajatapaamisiin on yksi tapa saada kokea yhteisöllisyyttä. Tavoitteellisille kirjoittajille tilanne on sama, mutta toiminnan sävyssä on enemmän kunnianhimoa. Vertaistuen tarve on molemmille kirjoittajaryhmille ilmeinen.

Kirjojen kustantajat ja etenkin kirjailijoiden kanssa työskentelevät kustannustoimittajat ovat myös eräällä tavalla luovan kirjoittamisen opettajia ja ohjaajia. Kirjan kirjoittamisprosessi on suurimmaksi osaksi yksinäistä, kirjoittajan omaa työtä siihen saakka kunnes käsikirjoitus tulee kustantajalle. Ennen tekstin julkaisua käsikirjoitusta muokataan yhdessä kustannustoimittajan ja kirjoittajan kesken tarpeen mukaan pitkäänkin. Kustannustoimittajan rooli on ennen kaikkea ohjaava, hän tekee tekstin muokausehdotuksia, joista kirjailijan kanssa keskustellaan.

Kustannustoimittajan tulisi saada kirjoittaja löytämään itsestään paras mahdollinen osaaminen kirjoittajana, joka pystyy ilmaisemaan ajatuksensa ja tunteensa mahdollisimman hyvin. Tässä yhteistyössä kirjallisuusterapiaohjaajan taidot ovat hyödyllisiä tilanteen ohjaamisessa.

Kokemukseni mukaan kirjallisuusterapeuttisten menetelmien tuntemus edesauttaa kustantajan tehtävää olla kirjailijansa tukena. Sana ”kustantaa” tulee latinan kielen sanasta ”costare”. Se merkitsee asian takana lujana seisomista (Haanpää 2004, 47). Kustantaja ja kirjailija ovat samalla puolella – tekstin ja sen tulevan lukijan puolella.

Kustantajan näkökulmasta katsottuna kirjallisuusterapeuttinen ote luovan kirjoittamisen opetuksessa johtaa todennäköisesti kypsempään ajatteluun ja sitä kautta voisi olettaa sen vaikuttavan myös julkaistavaan kirjallisuuteen.

Etenkään tavoitteellinen luova kirjoittaminen ei ole vain pelkkää kirjoittamista. Jos tavoitteena on tekstin julkaiseminen kirjana, tavoitteena on muun muassa yhteyden löytäminen kirjoittajan ja lukijoiden kesken. Kirjoittamisprosessi ei silloin pääty tekstin viimeiseen pisteeseen, vaan se jatkuu lukukokemusten kautta, mahdollisesti keskusteluna kirjailijan tai toisten lukijoiden kanssa.

Parhaimmillaan tavoitteellisen luovan kirjoittamisen tulokset saavat aikaan uusia kirjallisuusterapeuttisen ja luovan kirjoittamisen prosesseja.

Näin ollen kirjallisuusterapia on näkemykseni mukaan kirjoittajan yhteyden luomista omaan itseensä ja luova kirjoittaminen on sen lisäksi yhteyden luomista lukijoihin.

Lähteet:

Bolton, G. (1999) The therapeutic potential of creative writing. Writing myself. London: Jessica Kingsley Publishers.

Goldberg N. (2008) Luihin ja ytimiin (suom.) Niina Hakalahti ja Jyrki Tuulari. Kansanvalistusseura

Haanpää H. (2004) Kustannuspäätös – 33 väitettä kustantamisesta. Teoksessa Makkonen T. (toim.) Kustannustoimittajan kirja. Tampere: Suomen Kustannusyhdistys ja Vastapaino

Ihanus J. (2009) Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Ihanus J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Helsinki: Duodecim

Kiriakos C (2017) Kirjoittamisprosessi – ensin sotketaan, sitten siivotaan. Artikkelijulkaisussa Kirjallisuuslehti Lumooja 1/2017, 21

Kirstinä V. (1976) Teoksessa Lehtonen J., Tiihonen I. (toim.) Kirjoittajan eväät. Jyväskylä: Gummerus

Kosonen P. (2014) Luova omaelämäkerrallinen kirjoittaminen – itsetuntemusta kirjoittamisen opetukseen. Teoksessa Karjula E. (toim.) Kirjoittamisen taide & taito. Jyväskylä: Atena

Lehtovuori E. (2009) Unien kertomaa – unen merkityssisällöt ja uninarratiivit. Teoksessa Ihanus J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Helsinki: Duodecim

Lindholm-Kärki A., Virkkunen K. (2015) Kirjoita totuutesi! Kirjoittaja laajenevan tietoisuuden spiraalissa. Helsinki: Basam Books

Lindquist A. (2009) Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Helsinki: Duodecim

Linnainmaa T. (2008) Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Linnainmaa T., Mäki S. (toim.) Hoivasanat. Helsinki: Duodecim

Reinilä E. (2009) Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Teoksessa Ihanus J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Helsinki: Duodecim

Sutinen J. (2010) Self Story, menetelmäopas. Turku: Ctm-kustannus

Suurla R. (1998) Dialoginen kirjoittaminen. Kirkkonummi: Kustannus Oy Taivaankaari

Toivio M. (2014) Jaetaan sanoja – vuorovaikutus runojen kirjoittamisessa. Teoksessa Parkko T. (toim.) Runon vapaus. Helsinki: Avain.

Waltari M. (1935) Aiotko kirjailijaksi? Helsinki: WSOY