

RUNOT – TUNTEIDEN TULKIT

Runotyöskentely omaisen hyvinvoinnin tukena läheisen sairastuessa psyykkisesti



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki, ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Syksy, 2018

Marjukka Kaitakorpi

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen ohjaustoiminta
Visamäki

| | | |
|---------------------|---|-------------------|
| Tekijä | Marjukka Kaitakorpi | Vuosi 2018 |
| Työn nimi | Runot – Tunteiden tulkit. Runotyöskentely omaisen hyvinvoinnin tukena läheisen sairastuessa psyykkisesti. | |
| Työn ohjaaja | Saija Karevaara | |

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten runot ja runotyöskentely voivat edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia sekä millaisia kokemuksia ja merkityksiä runotyöskentelyyn liittyy. Mielenterveysomainen on henkilö, jonka läheinen ihminen oireilee tai on sairastunut psyykkisesti. Aihe valikoitui tekijän kiinnostuksesta mielenterveyden, hyvinvoinnin, runojen ja kirjallisuusterapiain teemoihin. Vahva motivaatio tämän opinnäytetyön tekemiseen oli myös halu luoda keinoja mielenterveysomaisten hyvinvoinnin edistämiseen.

Teoreettinen viitekehys koostui mielenterveysomaisten hyvinvoinnin tutkimustiedosta, hyvinvointiteoriasta, kirjallisuudentutkimuksen eri suuntauksien näkökulmista, kirjallisuusterapiasta sekä runouden teoriasta. Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Prosessissa painottui toiminnallinen osuus, jossa opinnäytetyön tekijä toteutti runopajoja mielenterveysomaisille. Tutkimuksen aineisto saatiin pajojen palautteista sekä ennakko- ja jälkitehtävistä. Aineistoa tutkittiin sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimustulokset osoittavat, että runotyöskentely tuottaa monenlaisia tunnekokemuksia, mahdollistaa vertaistuen, voi auttaa rakentamaan vuorovaikutusta, toimii ilmaisukeinona ja tunteiden tulkkina sekä ennen kaikkea tuo toivoa ja lohtua elämään. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että runot ja runotyöskentely voivat edistää merkittävästi mielenterveysomaisten hyvinvointia. Runotyöskentelyä olisi hyvä hyödyntää tavoitteellisesti hyvinvoinnin tukena ja rohkaista omaisia myös itsenäisesti lukemaan, kirjoittamaan ja keskustelemaan runoista.

Avainsanat Kirjallisuusterapia, mielenterveysomainen, hyvinvointi, runot

Sivut 53 sivua, joista liitteitä 8 sivua

Degree Programme in Crafts and Recreation
Therapeutic Crafts and Recreation
Visamäki

| | | |
|-------------------|---|------------------|
| Author | Marjukka Kaitakorpi | Year 2018 |
| Subject | Poems as interpreters of emotions. Poetry in supporting the well-being of a person whose family member develops a mental disorder | |
| Supervisor | Saija Karevaara | |

ABSTRACT

The aim of this thesis was to explore how poems and poetry can promote the wellbeing of people whose family member has a mental health problem and to look at the experiences and meanings related to the poetry activities. In the Finnish language, the word “mental health relative” refers to a person whose family member exhibits psychological symptoms or has a mental health diagnosis. The subject was selected due to a personal interest in the worlds of mental health, well-being, poems and literature therapy.

The theoretical frame of reference was based on studies about the well-being of mental health relatives, different orientations of literature research, poetry therapy and theory about well-being. This thesis was a qualitative study. Most focus was on the practice-based part, which contained poetry workshops for mental health relatives. The materials were obtained through feedback survey as well as pre-workshop and post-workshop tasks. The material was examined by means of content analysis.

According to the results, working with poems and poetry generates diverse emotional experiences, enables peer support, can facilitate interaction and is a way of expressing oneself and one’s emotions. Most of all, poems can give hope and comfort. The outcome of the data analysis was that poems and poetry activities can be a significant way of promoting the well-being of mental health relatives. Poems and poetry should be used in a goal-oriented way to promote well-being. Mental health relatives should be encouraged to read, write and discuss poems even on their own.

Keywords Literature therapy, mental health relative, well-being, poems

Pages 53 pages including appendices 8 pages

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 1 |
| 2 | MIELENTERVEYSOMAISET JA HYVINVOINTI | 3 |
| 2.1 | Mielenterveysomaiset..... | 3 |
| 2.2 | Hyvinvointi – mielen hyvinvointi..... | 5 |
| 3 | KIRJALLISUUDENTUTKIMUKSEN NÄKÖKULMIA: MITEN KIRJALLISUUS VAIKUTTAA IHMISEEN? | 7 |
| 3.1 | Uuskritiikin tuulahduksia..... | 7 |
| 3.2 | Tunteet kirjallisuudentutkimuksen viitekehyksessä | 8 |
| 3.3 | Fenomenologinen kirjallisuudentutkimus, reader-response -teoriat ja reseptioestetiikka | 11 |
| 4 | KIRJALLISUUSTERAPIA JA RUNOUS..... | 13 |
| 4.1 | Kirjallisuusterapian perusteet | 13 |
| 4.1.1 | Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät ja ohjaaminen..... | 14 |
| 4.1.2 | Kirjoittamisen terapeuttisesti vaikuttavat tekijät | 15 |
| 4.2 | Runous..... | 15 |
| 4.2.1 | Runous kaunokirjallisuuden lajina..... | 16 |
| 4.2.2 | Runojen kieli ja metaforat | 17 |
| 4.2.3 | Runojen kirjoittamisen ja lukemisen parantava voima..... | 18 |
| 4.2.4 | Runojen vaikuttavuus fyysisesti | 19 |
| 5 | TOIMINNALLINEN OSUUS: RUNOPAJOJEN TOTEUTTAMINEN | 20 |
| 5.1 | Opinnäytetyöprosessin kuvaus | 20 |
| 5.2 | Runotyöskentely..... | 22 |
| 5.2.1 | Runopajojen ohjaus ja harjoitukset..... | 22 |
| 5.2.2 | Ensimmäinen runopaja: toteutus ja tunnelmia..... | 24 |
| 5.2.3 | Toinen runopaja: toteutus ja tunnelmia | 24 |
| 6 | TUTKIMUSOSUUS: TUTKIMUSKYSYMYS JA -MENETELMÄT | 25 |
| 6.1 | Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset | 25 |
| 6.2 | Tutkimusmenetelmät | 25 |
| 6.2.1 | Kokemukset ja niiden tutkiminen..... | 26 |
| 6.2.2 | Merkitykset ja niiden tutkiminen | 27 |
| 6.3 | Aineiston analyysimenetelmät..... | 28 |
| 6.4 | Runopajat tiedonkeruussa | 29 |
| 6.5 | Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys | 30 |
| 7 | TULOKSET: RUNOTYÖSKENTELY MIELENTERVEYSOMAISTEN KOKEMANA | 32 |
| 7.1 | Runotyöskentelyn tuottamat sisäiset tunnekokemukset | 32 |
| 7.2 | Vertaistukea antavat runot – en ole yksin | 33 |
| 7.3 | Runojen ympärille rakentuva vuorovaikutus | 34 |
| 7.4 | Runot ilmaisukeinona ja tunteiden tulkkina | 35 |
| 7.5 | Runot toivon ja lohdun tuojina | 36 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA | 37 |
| LÄHTEET | 42 |

Liitteet

| | |
|----------|---|
| Liite 1 | Runojen rannalla – runopajan mainos |
| Liite 2 | Saatekirje osallistujille |
| Liite 3 | Ennakkotehtävä |
| Liite 4 | Suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta |
| Liite 5 | Mitä runous on? -moniste |
| Liite 6 | Pantoum-runon ohjeet |
| Liite 7. | Palautelomake pajasta |
| Liite 8 | Jälkitehtävä |

1 JOHDANTO

Runon olemuksesta

*runo on silmät minusta maailmaan,
maailmasta minuun*

*runo on kaiku sisälläni,
pieni heijastus meistä*

*runo on ystävää,
aina valmis kuuntelemaan,
vastaamaan*

*Runossa rakkauden ja voimattomuuden sanat
luovat rivien väleissä
toivoa!*

– Marjukka Kaitakorpi 2.9.2018

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin tiedetään paljon. Suomesakin asiaa on tutkittu ja taideperustaisten menetelmien käyttö lisääntyy koko ajan. Kulttuuri- ja taidetoiminta voi edistää esimerkiksi luovuutta, oppimista, vuorovaikutussuhteiden toimivuutta ja koetun stressin vähene- mistä. Taide vaikuttaa ihmiseen ja sitä kautta hänen hyvinvointiinsa tunte- misen, näkemisen, kuulemisen ja kokemisen kautta. Lisäksi ympäristön es- tetiikka on osa ihmisiä ja vaikuttaa ihmiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7–8, 23–26.)

Ihminen onkin fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, kulttuurinen, henkinen ja taloudellinen kokonaisuus. Tärkeä osa ihmistä ja hänen toimintakykyään on mielenterveys. WHO on määritellyt, että ”mielenterveys on hyvinvoin- nin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elä- mään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhtei- sönsä toimintaan.” Mielenterveys on siis muutakin kuin vain sairauden puuttumista: se on monenlaisia taitoja, joita voi harjoitella, opetella ja yl- läpitää. (Suomen Mielenterveysseura 2018.)

Mielenterveys ja siihen liittyvät asiat ovat kiehtoneet minua jo pitkään. Olen työskennellyt koko työurani sosionomina mielenterveyskuntoutujien parissa. Monet kohtaamiset ja ihmisten tarinat ovat vahvistaneet ajatusta siitä, että haluan edistää mielen hyvinvointia ja vähentää mielenterveyden häiriöihin liittyvää stigmaa ja häpeää tässä yhteiskunnassa. Mielenterveys- omaiset ja heidän hyvinvointinsa kiinnostavat minua erityisesti nykyisen

työni vuoksi. Työskentelen omaistyöntekijänä järjestössä, joka tukee kaikenikäisiä ihmisiä, jotka ovat huolissaan läheisensä mielen hyvinvoinnista tai ongelmallisesta päihteiden käytöstä. Läheisen psyykinen sairaus voi merkittävästi kuormittaa läheisten hyvinvointia ja altistaa heidätkin sairastumiselle (Paattimäki, Huhtala, Joutsiluoma, Lampinen, Ojanen, Penttilä & Nordling 2015, 24). Tämän vuoksi on tärkeää tutkia mielenterveysomaisten hyvinvoinnin tukemista ja löytää tutkimuksen avulla siihen uusia keinoja ja tapoja.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, miten runot ja runotyöskentely voivat vaikuttaa ja edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia. Aihe lähti omasta kiinnostuksestani runoihin ja kirjoittamiseen. Runot tiivistävät tunteita ja voivat antaa merkittäviä tunnekokemuksia. Olen opiskellut kirjallisuusterapiaohjaajaksi, ja kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä ohjatessani olen nähnyt käytännön kautta, mitä runot voivat antaa ihmiselle. Olen myös henkilökohtaisesti kokenut, miten kirjoittaminen ja runojen lukeminen ovat auttaneet elämän muutosvaiheissa eteenpäin.

Opinnäytetyön tietoperustassa kuvataan aluksi mielenterveysomaisten elämäntilannetta. Tämän jälkeen määritellään hyvinvointia keskittyen eniten mielen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Runoutta lähestytään monesta näkökulmasta: kirjallisuudentutkimuksen eri suuntauksien sekä kirjallisuusterapian kautta. Erilaiset näkökulmat avaavat runojen lukemisen ja kirjoittamisen mahdollisuuksia yhtenä luovan toiminnan menetelmänä ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kirjallisuusterapeuttinen näkökulma on mielestäni välttämätön tutkittaessa runojen hyvinvointivaikutuksia. Se on myös ollut lähtökohta ja innostuksen alku työn syntymiselle.

Opinnäytetyöni on sekä toiminnallinen että tutkimuksellinen. Tutkimusote on laadullinen. Pyrin selvittämään, millaisia kokemuksia ja merkityksiä runot ja runotyöskentely voivat antaa mielenterveysomaisille. Tämän vuoksi työssä perehdytään myös kokemusten ja merkitysten tutkimiseen sekä kuvataan valitut tutkimus- ja aineistonanalyysimenetelmät. Tutkimuksen toteutin opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa eli runopajoissa, jotka järjestettiin mielenterveysomaisille.

2 MIELENTERVEYSOMAISET JA HYVINVOINTI

Tässä luvussa kuvataan mielenterveysomaisten elämää sekä heidän hyvinvointiinsa liittyvää tutkimustietoa sekä hyvinvointia käsitteenä opinnäytetyön vaatimassa laajuudessa. Hyvinvointi on laaja käsite, jota tässä opinnäytetyössä lähestytään hyvän elämän, koetun ja mielen hyvinvoinnin näkökulmista.

Mielenterveysomainen voi olla haastava käsite, koska monikaan ei välttämättä tunnista olevansa omainen. Kuitenkin ihmisen oireilu tai sairaus vaikuttaa aina jollain tavalla perheenjäseniin, ystäviin, sukulaisiin, kavereihin ja jopa lemmikkieläimiin. Tämän vuoksi on tärkeä tunnistaa mielenterveysomaiset ja pysähtyä myös heidän hyvinvointinsa tukemisen äärelle.

2.1 Mielenterveysomaiset

Mielenterveysomainen tarkoittaa henkilöä, jonka joku läheinen oireilee tai on sairastunut psyykkisesti. Mielenterveysomainen voi olla esimerkiksi vanhempi, puoliso, sisarus, lapsi, isovanhempi, muu sukulainen tai ystävä. Mielenterveysomaisia yhdistävät huoli ja muut tunteet, kuten pelko, häpeä, viha, turhautuminen, syyllisyys ja rakkaus, joita läheisen sairastuminen ja muuttunut arki herättävät. Jokainen omainen kokee kuitenkin tilanteen aina omalla tavallaan, joten siksi on tärkeä huomioida koko lähipiiri yhden ihmisen sairastuessa. (FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry 2018.)

Läheisen sairaus vaikuttaa omaisen elämään monella tavalla. Omaiset auttavat, tukevat ja kantavat vastuuta läheisen taloudesta, hygieniasta, asumisesta, sosiaalisista suhteista, ruokailuista, opiskelu- ja työasioista sekä unirytmistä. Tällaisessa tilanteessa omainen monesti sivuuttaa omat tarpeensa. Erityisen kuormittava omaisen tilanne on silloin, jos läheinen tarvitse paljon apua arjessa tai on vaara, että läheinen vahingoittaa itseään tai muita. Omaisten hyvinvointiin vaikuttaa myös se, millaista hoitoa läheinen saa. Jos hoito toimii hyvin, helpottaa se omaisten oloa. Myös omaisten huomioinen itsenäisinä tuen tarvisijoina sen lisäksi, että he ovat voimavara läheisensä hoidossa, on tärkeää. (Paattimäki ym. 2015, 8–9, 21–24.) Monesti omaisia kuormittaa vahva halu auttaa läheistä, mutta keinoja auttaa ei ole.

Muuttunut tilanne ja arki vaikuttavat koko lähipiiriin. Tällöin jokainen joutuu pohtimaan arjessa esimerkiksi suhtautumistaan ja asennoitumistaan moniin asioihin. Taulukossa 1 on kuvattu yleisiä arjen ristiriitatilanteita, joita omaiset joutuvat pohtimaan suhteessa omaan läheiseen ja tämän sairauteen. (Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry 2016, 43.)

Omaisien dilemmat

Toivon ylläpitäminen – Sairauden hyväksyminen

Puolesta tekeminen – Omatoimisuuteen tukeminen

Toisen auttaminen – Omasta jaksamisesta huolehtiminen

Vastuun kantaminen – Vastuun jakaminen

Kuva 1. Omaisien dilemmat

Läheisen sairaus ja sen tuomat muutokset arkeen vaikuttavat omaisten hyvinvointiin. Mielenterveysomaisten hyvinvoinnin tukeminen on tärkeää, koska heillä on suurentunut riski sairastua itse psyykkisesti. Noin 50 % mielenterveysomaisista kokee itse masennusoireita ja suurin osa kokee psyykkistä rasittuneisuutta. (Paattimäki ym. 2015, 8, 21–24.) Mielenterveysomaisten tukeminen on siis ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä.

Sairastuneen läheisen toipumis- ja kuntoutumisprosessin rinnalla omaisen käy lävitse oman sopeutumisprosessin. Omaisien sopeutumisprosessi sisältää neljä vaihetta: shokkivaihe, tilanteen realisoitumisen vaihe, selviytymisvaihe ja edunvalvontavaihe. Surutyö, luopuminen ja tilan luominen uudelleen suhtautumiselle kuuluvat kahteen ensimmäiseen vaiheeseen. Selviytymisvaiheessa omia ja toisten tarpeita arvioidaan ehkä jo uudella tavalla ja hyvinvoinnin edistämisen eteen toimitaan tavoitteellisesti. Edunvalvontavaiheessa sairaus on hyväksytty ja muuttunut osaksi elämää. Perhe oppii uusia toimintamalleja, omista tarpeista uskalletaan pitää kiinni ja usko tulevaisuuteen vahvistuu. (Luodemäki, Ray, & Hirstiö-Snellman 2009, 38–42.)

Omaisien sopeutumisprosessi alkaa jo ennen kuin läheinen on saanut diagnoosin ja saattaa kestää jopa vuosia. Prosessi on yksilöllinen ja vaiheet saattavat vuorotella. Sopeutumisprosessin aikana ihminen työstää omia tunteitaan, ajatuksiaan, arvojaan, käsityksiään elämästä sekä ihmisistä, ja nämä voivatkin muuttua merkittävästi. Sopeutumisprosessin eri vaiheissa omaisella on erilaisia tarpeita, ja esimerkiksi tuen ja tiedon tarpeen määrä saattaa vaihdella. Tämän vuoksi tukea tarjotessa on tärkeää huomioida prosessin vaihe, jossa omaisen on. (Luodemäki, Ray, & Hirstiö-Snellman 2009, 38–42.)

Suomessa mielenterveysomaisten äänitorvena ja tukijana toimivat Mielenterveysomaisten Keskusliitto – FinFami ry sekä 17 paikallisyhdistystä,

joiden tarkoitus on edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia sekä edistää heidän asemaansa. Yhdistykset tarjoavat mielenterveysomaisille muun muassa omaisneuvontaa, vertaistukiryhmiä, kursseja, koulutusta, virkistystä sekä kokemusasiantuntija-koulutusta. Yhdistykset tekevät myös paljon yhteistyötä ammattilaisten kanssa, jotta omaistyön hyvät käytännöt leviäisivät ja juurtuisivat palveluihin. (FinFami 2018.)

2.2 Hyvinvointi – mielen hyvinvointi

Hyvinvointi on hyvin laaja käsite, jota voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta eikä sille olekaan yhtä selkeää määritelmää. Laajimmassa merkityksessä hyvinvointi tarkoittaa niitä asioita, joita meillä on eläessämme sellaista elämää, joka on meille hyvää. Mikä sitten on hyvää elämää? Ihmisestä riippuen hyvä elämä voi olla esimerkiksi nautinnon korostamista tai hyveiden mukaisesti elämistä. (Mattila & Aarninsalo 2013, 21–22, 25.) Tässä työssä hyvinvointia tarkastellaan erityisesti psyykkisestä, sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta.

Hyvinvointi voidaan määritellä esimerkiksi kolmen osa-alueen kautta, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointia voidaan lähestyä niin yhteisön kuin yksilön näkökulmasta. Yksilön hyvinvointia voidaan tarkastella muun muassa sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden, mielekkään tekemisen ja omanarvontunnon näkökulmista. (THL 2015.) Kuten luvun alussa mainittiin, hyvinvointi on erittäin laaja käsite eikä sille ole vain yhtä määritelmää. Siksi tässä opinnäytetyössä painotetaan hyvinvoinnin sosiaalista ja psyykkistä ulottuvuutta sekä kulttuurin merkitystä. Työn ulkopuolelle on rajattu fyysisen ja taloudellisen hyvinvoinnin näkökulmat.

Hyvinvointi voi siis tarkoittaa yksinkertaisesti hyvää elämää. Nykyään puhutaan paljon onnellisuudesta. Onko hyvä elämä onnellisuutta? Mattilan ja Aarninsalon (2013, 21–22, 25, 27–28, 31) mukaan hyvinvointi nähdään onnellisuutta laajempänä käsitteenä. Eettisen eudaimonismien mukaan ihmisluonnon mukaisesti eläminen eli itsensä toteuttaminen on hyvinvointia. Hyvinvointia ei nähdä vain mielentilana vaan ihmisen toimintana. Näin voidaan ajatella, että onnellisuus on saavutus: ihminen on löytänyt itselleen parhaan tavan elää.

Amartya Senin ja Martha Nussbaumin teoria ihmiselle ominaisista kyvyistä perustuu eudaimonismiin ja on mielenkiintoinen ja puhutteleva. Sen mukaan ihmisen hyvinvoinnilla on kymmenen osatekijää, jotka toteutuessaan luovat hyvinvointia. Näitä ovat kyky elää täysimittainen ja täysipainoinen elämä, ruumiin terveys (sisältää myös riittävän ravinnon), ruumiin koskemattomuus, mahdollisuus oppia ja käyttää luovuutta, vapaus tunteisiin ja rakastamiseen, käytännöllinen viisaus, yhteys toisiin ihmisiin, kyky huolehtia eläimistä ja luonnosta, kyky nauraa ja leikkiä sekä kyky kontrolloida omaa ympäristöään ja vaikuttaa siihen. (Mattila & Aarninsalo 2013, 27–28, 31.)

Yllä kuvatuista hyvinvoinnin osatekijöistä opinnäytetyön tutkimukseen liittyvät erityisesti kyky elää täysimittainen ja täysipainoinen elämä, mahdollisuus oppia ja käyttää luovuutta, vapaus tunteisiin, yhteys toisiin ihmisiin, kyky nauraa ja leikkiä sekä kyky kontrolloida omaa ympäristöään ja vaikuttaa siihen. Rajaus pohjautuu omaisten kertomuksiin kokemuksistaan sairastuneen läheisen rinnalla kulkijana ja jo aiemmin kuvattuun tutkimustietoon mielenterveysomaisten hyvinvoinnista.

Samankaltaiseen listaukseen ovat päätyneet Ed Diener ja Robert Biswas-Diener psykologisen rikkauden teoriassaan. He näkevät hyvinvoinnin kokemuksen muodostuvan siitä, että elämme kiinnostavalla, palkitsevalla, merkittävällä ja nautittavalla tavalla. Filosofi Annas näkee hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi sen, miten muodostamme itsellemme toiminnan tavoitteita ja määrittelemme tekemisemme tarkoitusta. Tavoitteista muodostuu suunnitelmia, jotka muokkaavat elämäämme ja vaikuttavat siihen, millaisen elämäntavan muodostamme. (Mattila & Aarninsalo 2013, 29, 32–33.) Läheiset ihmiset ja heidän elämänsä vaikuttavat aina elämäämme ja toimintaamme. Kuitenkin erityisesti silloin, kun läheinen on sairastunut, omaisten mahdollisuudet määritellä omia tavoitteita ja suunnitelmia elämälleen on haastavampaa. Oman elämän eläminen esimerkiksi kiinnostavalla ja nautittavalla tavalla voi olla mahdotonta läheisen akuutissa sairausvaiheessa, koska monesti omaiset tukevat niin henkisesti kuin konkreettisesti sairastunutta läheistään niin paljon, ettei voimavaroja oman itsen hoitoon enää välttämättä jää.

Tässä työssä minua kiinnostaa juuri mielen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Kuten aiemmin jo kuvattiin, läheisen psyykkinen sairaus voi vaikuttaa monella tavalla omaisten elämään ja hyvinvointiin. Olen rajannut kuitenkin muun muassa fyysisen, taloudellisen ja poliittisen osa-alueen työn ulkopuolelle. Tässä työssä keskityn hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten luovuuteen, tunteiden kokemiseen ja niiden ilmaisemiseen sekä kykyyn nauraa ja leikkiä. Koen, että ne ovat asioita, jotka yhdistävät tutkimukseni keskeiset teemat, mielenterveysomaisten hyvinvointi ja runot. Seuraavaksi tutustutaankin tarkemmin runoihin ja siihen, miten ne vaikuttavat ihmiseen. Erityisesti tunteet kiinnostavat kovasti. Niiden merkitys hyvinvoinnissa on tärkeä, joten kiinnostavaa on, miten runoilla voi ilmentää ja käsitellä tunteita niin, että ne edistävät hyvinvointia.

3 KIRJALLISUUDENTUTKIMUKSEN NÄKÖKULMIA: MITEN KIRJALLISUUS VAIKUTTAA IHMISEEN?

Kirjallisuusterapian taustalla elävät useat kirjallisuudentutkimuksen suuntauokset. Ne antavat ymmärrystä siihen, miten kirjallisuus voi vaikuttaa lukijaansa. Kirjallisuudentutkimus sisältää useita suuntauksia, joilla on keskenään erilaisia, ristiriitaisia ja toisiaan poissulkevia käsityksiä kirjallisuudesta ja sen tutkimusnäkökulmista. Tässä työssä rajaan teorian koskemaan lukijatutkimuksen suuntauksia, affektiivista käännettä sekä uuskritiikkiä.

Valitut suuntauokset tuovat monipuolisia näkökulmia siihen, millaista kirjallisuuden kieli on, miten se vaikuttaa lukijaansa ja miten lukija tulkitsee lukemaansa sekä mitä syntyy teoksen ja lukijan välisessä vuorovaikutuksessa. Erityisen tärkeä näkökulma ovat kirjallisuuden tuottamat tunnereaktiot ja niiden merkitykset.

3.1 Uuskritiikin tuulahduksia

Uuskritiikki on kirjallisuudentutkimuksen suuntaus, joka syntyi Englannissa 1920-luvulla. Uuskritiikki keskittyi lähinnä runouden tutkimiseen itsenäisinä teoksina ja sanoina. Siinä pyritään erottamaan toisistaan runojen tulkinta ja muun muassa historialliset sekä kirjailijan henkilökohtaiset olosuhteet. Uuskriitikot keskittyivät tutkimaan teoksen yhtenäisyyteen ja kokonaisuuteen liittyviä asioita, kuten runon jännitteet, kuvallisuus ja paradoksit. (Korsisaari 2008, 292–295.)

Uuskriitikot käyttävät niin kutsuttua lähiluku-käsitettä. Lähiluku tarkoittaa sitä, että runoa luetaan huolellisesti tarkalla ja herkällä silmällä. Lähiluvussa keskitytään vain tekstin sisältämiin sanoihin. Tulkinnan ulkopuolelle jätetään kaikki kytkökset esimerkiksi historiallisiin tapahtumiin. Uuskritiikin mukaan teoksen merkitys löytyykin paperilla olevista sanoista, vaikka runo vastaa myös jossain määrin todellisuutta. Uuskritiikin tutkimuksen kohteena ovat itse runot, eivät niiden tunnevaikutukset. Kuitenkin yksi ensimmäisistä uuskritiikin kehittäjistä ajatteli toisin. (Korsisaari 2008, 292–295.)

Uuskritiikin periaatteita ensimmäisten joukossa muotoillut I. A. Richards arvioi, että kirjallisuuden kieli on sellaista, jonka tarkoitus on herättää lukijassa tunteita ja asenteita. Hän puhui emotiivisesta kielestä ja ajatteli tämän kirjallisuuden erityisenä ominaisuutena. Richards näki runoudessa valtavan voimavaran, koska se voi auttaa lukijaa saamaan tunteensa tasapainoon ja sitä kautta tukea eheän ja sopuisan maailman muodostumista. Toinen uuskritiikin muotoutumiseen vaikuttanut henkilö T.S. Eliot taas ei uskonut, että runous on emotiivista kieltä. Eliotin mielestä runous ilmaisee tunteet epäsuorasti toiminnan tai kuvan kautta, eikä kerro suoraan tunteista. Hän uskoi myös, että runo ei kuvaa vain runoilijan omia kokemuksia,

vaan niissä kuuluu myös aiempien runoilijoiden ääni. (Korsisaari 2008, 292–295.)

I. A. Richardsin näkökulma tunteista ja runon lukemisen vaikutuksesta lukijaansa on mielenkiintoinen. Se on merkittävä näkökulma tässä työssä, koska aiheena on runojen vaikutus hyvinvointiin. Tunteet ovat tärkeä osa hyvinvointia, ja kirjallisuuden avulla voimme päästä kosketuksiin ja käsittelemään niitä. Lukemisen avulla voimme herätellä erilaisia tunteita ja löytää keinoja tunnistaa ja oppia elämään niiden kanssa.

Muut kirjallisuudentutkimuksen suuntaukset ovat kuitenkin osittain sivuuttaneet uuskritiikkiä. Esimerkiksi juuri tämä näkökulma, jossa teosten tulkitseminen irrotetaan täysin ympäröivästä maailmasta, on saanut väistyä. Kuitenkin lähiluku-menetelmä on vielä käytössä kirjallisuudentutkimuksen alueella. (Korsisaari 2008, 292–295.) Runojen ja teosten irrottaminen ympäristöstään ja historiastaan on tässä työssä epäolennaista. Tärkeämpää ovat runojen herättämät tunnekokemukset sekä teoksen ja lukijan välinen vuorovaikutus. Sen vuoksi seuraavaksi paneudutaan näihin teemoihin enemmän.

3.2 Tunteet kirjallisuudentutkimuksen viitekehyksessä

Koska tunteet ja niiden kokeminen ovat merkittävä osa hyvinvointiamme, perehdytään hieman enemmän kirjallisuudentutkimuksen näkökulmaan tunteista ja tuntemisesta. Lukemisen kokemuksellisuutta sekä kirjallisuuden ja tunneilmioiden välisiä suhteita on kiinnostuttu tutkimaan entistä enemmän 2000-luvulla. Hellen ja Hollstenin (2016, 7–9) mukaan tutkijoita kiinnostaa, miten tunteet heräävät ja ilmenevät kaunokirjallisissa teoksissa ja niitä lukiessa. Tällöin saamme tietoa siitä, miten ja minkä avulla kirjallisuus ylipäättään vaikuttaa lukijaansa. Tämä on osa niin sanottua affektivistia käännettä, joka on osa ihmistieteitä ja kirjallisuudentutkimusta.

On kuitenkin hyvä muistaa, että tunteet on otettu tutkimukselliseen tarkasteluun jo Antiikin aikaan. Aristoteleen runousopissaan ilmaisema katharsis-käsite on edelleen merkittävä. Katharsis on puhdistava tai vapauttava kokemus, tunne, oivallus. Sen voi saavuttaa, kun teoksen jännityksen aiheuttamat piinavat tunteet ratkeavat teoksen lopussa. Tällöin tapahtuu niin sanottu puhdistuminen, kun teoksen aiheuttamien tunteiden kautta niistä voi vapautua. Katharsikselle voidaan määritellä myös muita merkityksiä, mutta tämä on niistä yleisin. (Heinonen, Kivimäki, Korhonen, Korhonen, Reitala & Aristoteles 2012, 157–169; Helle & Hollsten 2016, 10; Linnainmaa 2008b, 15; Hosiailuoma 2003, 402.)

Kirjallisuuden tunnevaikutukset voidaan nähdä kahdesta näkökulmasta. Teoksen kertojan tai henkilöihahmon kokemat tunteet herättävät lukijassa tunteita. Toisesta näkökulmasta katsottuna jokin kuvaus herättää lukijassa omia tunteita, vaikka itse tekstissä ei näitä kuvattaisi. Ihmisen mieliala, elä-

mäntilanne ja kulttuuri vaikuttavat luettavan teoksen tulkintaan, mutta teoksessa voi olla myös sisäänrakennettuja rakenteita, joilla se tavoittelee tietyn tunnereaktion syntymistä. (Lyytikäinen 2016, 37–38.) Kognitiivisen kirjallisuustieteen mukaan kirjallisuus antaa tietoa siitä, minkälaisen mallien avulla ihminen tulkitsee maailmaa ja miten nämä tulkintamallit näkyvät hänen elämässään (Hosiaisluoma 2016, 458–459). Voidaan puhua kognitiivisista kehyksistä, joiden avulla uusia kokemuksia jäsennetään. Nämä kehykset perustuvat aiempiin kokemuksiimme, ja niitä ovat esimerkiksi stereotyyppit ja käyttäytymismallit. Nämä mallit ovat muuttuvia ja voivat muokkautua lukemamme kirjallisuuden kautta saamiemme uusien kokemusten myötä. (Lyytikäinen 2016, 38–39.)

Lyytikäinen (2016, 46–49, 52) kuvaa Hoganin ajatuksia, joiden mukaan kirjallisuuteen liittyvät tunnereaktiomme pohjautuvat empatiaan. Empatiaa kokiessaan ihmiseen siirtyvät toisen ihmisen tunteet tai väljemmin määriteltynä toisen ihmisen tunteet koskettavat tätä. Kuitenkin tiedämme tekstien olevan fiktiivisiä, joten pystymme yleensä erottamaan todellisuuden ja fiktiivisen maailman. Kirjallisuus pystyy tarjoamaan näitä tunnekokemuksia todellisuuden jäljittelyn ja sen kuvaamisen sekä käytetyn kielen kautta. Kokemuksellisuus on merkittävä asia kirjallisuuden voimalle. Kirjallisuus pystyy tuottamaan mielikuvia ja simuloimaan kokemuksia, joiden kautta se herättää tunteita. Kuvaus tai jo yksittäinen sana, joka sisältää arvolatauksen, herättää meissä tunteita tai nostaa pintaan tunnemuistoja. Mitä tunteet sitten ovat tässä yhteydessä?

Tunteisiin liittyviä käsitteitä on monia. Pääkäsitteinä pidetään affektia, emootiota ja tunnerakennetta, ja nämäkin voidaan määritellä monin tavoin. Affekti voidaan nähdä sateenvarjokäsitteenä, jonka alle kuuluvat emootio (emotion), tunteet (feelings), mielialat (moods), sävyt ja tunnelmat (tones) sekä passiot (passions). (Hell & Hollsten 2016, 12, 19.) Nyt keskitytään tunnerakenteeseen, affekteihin ja emootioihin.

Tunnerakenne (structure on feeling) on Raymond Williamsin luoma käsite. Tunnerakenne tarkoittaa jonkin yhteisön tai ryhmän yhteistä kulttuurisen kokemuksen rakennetta. Williamsin mukaan kirjallisuus voi tuoda esiin ja kuvata erilaisten ryhmien kokemusmaailmoja ja niihin liittyviä tunteita. (Helle & Hollsten 2016, 13). Millainen on sitten mielenterveysomaisten tunnerakenne? Mielenterveysomaisia yhdistävät samankaltaiset tunnekokemukset sairastuneen läheisen rinnalla kulkijoina. Esimerkiksi vertaisryhmässä osallistujat monesti kuvaavat hyvin samankaltaisia tunteita ja ovat helpottuneita siitä, että muutkin ovat kokeneet niitä. Omat tunteet ovatkin tuolloin yhteisiä ja osa yhteistä tunnerakennetta, eikä ihminen enää koe olevansa niin yksin.

Affektin yhden määritelmän on tehnyt Gilles Deleuze, jonka mukaan affektit ovat tiedostamattomia voimia ja niitä on kaikkialla. Deleuze on määritellyt affektin olevan jonkin asian tai ihmisen vaikutusta toiseen ihmi-

seen; tuntemus joka ei ole sisäsyntyinen tunne. Näin ollen lukiessa kauno-kirjallista teosta voi syntyä tuntemuksia, joita voi olla vaikea tunnistaa tai nimetä. Deleuze näki affektien merkityksen siinä, että ne voivat joko vahvistaa tai heikentää ihmisen toimintakykyä. Kirjallisuus voi tuottaa sekä lannistavia että innostavia affekteja ja lisäksi aivan uudenlaisia kokemuksia. (Helle & Hollsten 2016, 12–15.) Affektit luovat uusia yhteyksiä ajattelun ja eletyn välille, ja niihin liittyy vahvasti muutos. Affektioprosessi taas on kokonaisvaltainen vaikuttumisen prosessi, joka sisältää myös fyysiset reaktiot. (Kurikka 2016, 87–88.) Affektioprosessi on yhteneväinen kirjallisuusterapeutin prosessin kanssa, jolloin ihminen saa työstettyä ja jäsennehtyä kokemuksiaan.

Emootiot puolestaan ovat tietoisia tunteita, joiden aiheuttajan sekä itse tunteen ihminen pystyy nimeämään. Emootiotkin voi määritellä monella tavalla. Mielenkiintoisen näkökulman emootioihin tuo Sara Ahmed, jonka mukaan emootiot auttavat meitä erottamaan minän meistä. Emootiot eivät ole vain sisäsyntyisiä tunteita, vaan ne kuvaavat reaktioitamme toisiin ja siten auttavat vetämään rajan itsen ja muiden välille. (Helle & Hollsten 2016, 16–19.) Tämä on merkittävä asia, koska monesti omaisten vointi muuttuu sairastuneen läheisen voinnin mukana. Kun läheisen vointi heikkenee, lisääntyy omaisen huoli ja hätä. Oman ja läheisen tunteiden erottaminen toisistaan on tärkeää, jotta läheisen tunnekuorma ei siirry liikaa omaisen tunteiksi. Tärkeä asia hyvinvoinnin näkökulmasta on kyky erottaa omat ja toisen ihmisen tunteet toisistaan.

Tutkija Nigel Thrift on kuvannut affektin ja emotion suhdetta niin, että tiedostamaton affekti voi muuttua tietoiseksi emootioksi, kun ihminen tulkitsee affektiaan oman kulttuurinsa lävitse. Thriftin mielestä emootiot voivat olla kulttuurisidonnaisia käsityksiä affekteista. (Helle & Hollsten 2016, 19.) Affektit ja emootiot ovat tärkeitä näkökulmia, kun mietitään runojen vaikuttavuutta ihmiseen. Mielenkiintoista on, miten runot voivat niin tiedostamattomasti kuin tietoisesti vaikuttaa meihin ja antaa meille erilaisia tunnekokemuksia. Mitä vaiheita lukemiseen kuuluukaan? Helle ja Hollsten (2016, 21–22) kuvaavat artikkelissaan kirjallisuudentutkija Rita Felskin ajatuksia, joiden mukaan lukemisen henkilökohtaisuus eli se, miten kirjallisuus liikuttaa meitä, antaa kirjallisuudelle sen voiman. Felski on erotellut kirjallisuuden ja lukijan välisestä vuorovaikutuksesta neljä kategoriaa: tunnistamisen (recognition), lumoutumisen (enchantment), tiedon (knowledge) ja tyrmistymisen (shock).

Näin ollaan kirjallisuudentutkimuksen ja kirjallisuusterapian, jota kuvataan tarkemmin luvussa 4, vahvassa yhtymäkohdassa. John D. Teasdale on tutkinut tiedon käsittelyä ja mielen toimintaa. Hänen mukaansa tarvitaan sekä propositionaalisia että implisiittisiä merkityksiä kielessä, jotta muutos ihmisessä voisi tapahtua. Nämä kummatkin ovat kokemuksen eri puolia: propositionaalinen on järjen yksiselitteistä puhetta ja implisiittinen on vihaavaa, monimerkityksellistä sekä tunnelmaista puhetta, kuten runot ovat. Terapeuttisessa kirjoittamisessa käytetään näitä kumpiakkin merkityksiä,

jolloin se antaa mahdollisuuden eheytyä ja jäsenyyttä. Tällöin mahdollistuu uudenlaisten toimintamallien syntyminen. (Lindquist 2009, 74.)

3.3 Fenomenologinen kirjallisuudentutkimus, reader-response -teoriat ja reseptioestetiikka

Kun uuskritiikissä keskitytään tutkimaan runoutta ja teoksia, fenomenologinen kirjallisuudentutkimus ja reseptioestetiikka keskittyvät tutkimaan enemmän lukijoita. Kirjallisuudentutkimuksen suuntauksena lukijatutkimus on syntynyt vasta 1960–1970 -luvulla, mutta se on sitäkin merkityksellisempää (Alanko-Kahiluoto 2008, 207).

Fenomenologia on saksalaisen filosofin Edmund Husserlin myös 1900-luvun alussa kehittänyt filosofia. Fenomenologian mukaan jokainen ihminen, subjekti, luo merkityksiä ja koemme todellisuuden vain itsemme kautta. Ihminen ei siis voi saada suoraa tietoa ympäröivästä todellisuudesta, vaan tulkintaa värittää aina oma sisäinen todellisuus. (Korsisaari 2008, 295.)

Fenomenologisessa kirjallisuudentutkimuksessa erotetaan toisistaan itse teos ja lukija. Lukija täydentää ja luo merkityksiä lukiessaan teosta. Samasta teoksesta voi tehdä monenlaisia tulkintoja ja täyttää sen tarinaa erilaisilla mielikuvilla. Sen vuoksi lukiessaan ihminen luo samanaikaisesti lukemaansa teosta sekä itseään. Ihmisen kuva maailmasta ja omasta itsestään saattaa muuttua kirjallista teosta lukiessa. (Korsisaari 2008, 295–297.) Lukeminen nähdään aktiivisena toimintana, ei vain passiivisena vastaanottamisena (Alanko-Kahiluoto 2008, 209).

Fenomenologisen kirjallisuudentutkimuksen perustaja Roman Ingarden kuvaa kirjallisen teoksen sisältävän niin kutsuttuja epämääräisyyskohtia eli toisin sanoen aukkoja. Aukot johtuvat kielestä, ja lukija joutuu mielikuvituksensa avulla täyttämään ne. Aukkoja voivat olla esimerkiksi paikka, jossa tapahtumat tapahtuvat tai henkilöiden ulkonäkö. Lukiessaan lukija konkretisoi lukemansa mielessään ja luo näin lukuelämyksen. (Alanko-Kahiluoto 2008, 209–210.) Aukot haastavat lukijaansa ja tämän mielikuvitusta, mikä voi auttaa uudenlaisten ajatusten ja oivallusten muodostumisessa. Tämä voi olla esimerkiksi mahdollisuus mielenterveysomaiselle purkaa omia kokemuksiaan, käsitellä niitä lukien.

Reader-response -teoriat voidaan jakaa kolmeen kategoriaan sen mukaan, keskittyvätkö ne lukevaan ihmiseen, tekstiin vai tekstin ja lukijan väliseen vuorovaikutukseen. Kaikki reader-response -teoriat pohjautuvat jossain määrin identiteetin muodostumisen näkemyksille. Esimerkiksi kirjallisuudentutkija Norman Holland on päätellyt, että lukija tulkitsee tekstiä aina persoonallisuutensa kautta ja heijastaa omia toiveitaan ja pelkojaan siihen. Tätä tekstin ja lukijan kohtaamista hän kutsuu transaktioksi, vastavuoroiseksi toiminnaksi. Transaktiossa lukija näkee omia salattuja tunteitaan ja toiveitaan sosiaalisesti hyväksytyssä symbolisessa muodossa tekstissä,

mikä tuottaa lukijalle mielihyvän kokemuksen. (Alanko-Kahiluoto 2008, 208–214.)

Reseptioestetiikka perustuu taas hermeneuttiseen filosofiaan (Korsisaari 2008, 295–297). Hermeneutiikka on tulkintaa koskeva teoria. Hermeneutiikassa uskotaan, että tieto muodostuu tekstin, tulkitsijan ja asiayhteyden välillä. Tulkitsijan ennakkokäsitykset muokkautuvat tässä vuoropuhelussa, ja tehdyt tulkinnat ohjaavat tulevia tulkintoja. Kyseessä on jatkuva kehämäinen ymmärtämisen prosessi. Jotta ihminen pystyy tulkitsemaan jotain, sen täytyy ensin tuntua siltä, että se on mahdollista tulkita. Asian on siis oltava ensin jotenkin ymmärrettävä. Tämä tuo esiin ennakoajatuk- sia ja tekee asioita näkyväksi. (Mikkonen 2008, 65–67.)

Reseptioestetiikassa korostuu lukijoiden ja teosten historiallisuus. Ihminen on siis aina sidoksissa tiettyyn aikaan, paikkaan ja tilanteeseen, jotka vaikuttavat ihmiseen. Lukijan tilanne vaikuttaa teokselle syntyvään merkitykseen, ja näin ollen kirjallisilla teoksilla on merkityksiä, jotka rakentuvat vasta lukiessa. Tekijän ja teoksen lisäksi myös siis lukijalla nähdään olevan merkittävä osa. (Korsisaari 2008, 295–297.) Lukija käsittelee koko ajan lukemaansa suhteessa aiemmin lukemaansa ja samalla lukija myös ennakoii luettavaa aiemmin lukemansa perusteella. (Mikkonen 2008, 67.)

Nämä ajatukset tulkinnoista, maailman näkemisestä itsemme kautta ja minuuden rakentumisesta lukemisen kautta herättävät paljon ajatuksia työtäni varten. Jos lukemalla voi muokata identiteettiään, kokemuksiaan ja ajatuksiaan, ei ole yhdentekevää, mitä lukee. Lukemalla voi siis kehittää itseään ja käydä vuoropuhelua erilaisten asioiden, tapahtumien ja henkilö- hahmojen kanssa. Näin voi harjoitella erilaisia tilanteita ja haastaa omia käsityksiään. Lisäksi ryhmässä keskusteleminen luetusta tekstistä tai runosta voi olla erityisen hedelmällistä. Näin tulevat näkyviin ne monet erilaiset tulkinnat ja ajatukset, joita sama teksti voi herättää eri ihmisissä. Tämä antaa mahdollisuuden laajentaa omaa kokemusmaailmaa.

Itsensä kehittyminen, omien kokemusten jäsentäminen, tunteiden käsittely ja oivallusten saaminen ovat tärkeitä myös kirjallisuusterapiassa, jossa kirjallisuuden vaikutuksia hyödynnetään tietoisesti. Näin voidaan päästä vielä syvemmälle kirjallisuuden terapeuttisissa vaikutuksissa ja ihminen myös oppii nimeämään ja tiedostamaan itsessä heränneitä reaktioita ja tunnelmia.

4 KIRJALLISUUSTERAPIA JA RUNOUS

Tässä luvussa kuvataan kirjallisuusterapiaan ja runouteen liittyviä asioita, jotka ohjaavat vahvasti opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttamista. Esittelen kirjallisuusterapian perusteet, koska ne ovat lähtökohta opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli runopajojen käytännön toteutuksessa. Kirjallisuuden ja kirjoittamisen hyvinvointivaikutuksia katsotaan kirjallisuusterapian näkökulmasta ja yhdistetään kirjallisuudentutkimuksen aiemmin esitettyihin mainintoihin.

Luvussa kuvataan lisäksi runoutta: mitä se oikeastaan on, millaista on runouden kieli sekä niitä vaikutuksia, joita runoudella voi olla ihmiseen. Runouteen tutustutaan, koska se on yksi kirjallisuusterapian hyödyntämä keino sekä materiaali ja koska se on tässä opinnäytetyössä pääosassa.

Sivuan lyhyesti runojen kirjoittamista myös teknisestä näkökulmasta, koska se antaa näkökulmia toiminnallisen osuuden sisältöön. Olen kuitenkin pääosin rajannut opinnäytetyön ulkopuolelle runouden tekniset osat alueet, koska työn tarkoitus on keskittyä hyvinvointiin ja runojen sisältöön enemmän kuin niiden tekniseen toteutukseen.

4.1 Kirjallisuusterapian perusteet

Kirjallisuusterapia on yksi luovuusterapioiden muoto, jossa kirjoittamista ja lukemista käytetään ihmisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Kirjallisuusterapiasta käytetään myös rinnakkaisia nimityksiä, kuten runoterapia, sanataideterapia, lukemisterapia ja kirjoittamisterapia. Kirjallisuusterapian teoriausta on rakentunut useista eri teoreettisista suuntauksista, eikä siten sillä ole selkeää tiettyä teoriataustaa. Kirjallisuusterapiaan on vaikuttanut muun muassa aiemmin kuvaamani fenomenologia ja henkilöt, kuten Sigmund Freud, C.G. Jung, Alfred Adler, Fritz Perls ja Joseph Zinker. (Linnainmaa 2008b, 11–13, 17–19.)

Kirjallisuusterapia voidaan jaotella myös hieman erilaisiin osa-alueisiin: psykoterapeuttiseen, kehitykselliseen ja pedagogiseen kirjallisuusterapiaan. Psykoterapeuttinen kirjallisuusterapia voidaan yhdistää psykoterapian eri suuntauksiin, ja sitä voidaan hyödyntää niin hoito-, kuntoutus- kuin ennaltaehkäisevässä työssä. Kehityksellinen kirjallisuusterapia voi puolestaan esimerkiksi kehittää vuorovaikutustaitoja ja persoonallisuutta. Pedagoginen kirjallisuusterapia antaa mahdollisuuden monipuolisiin oppimistilanteisiin ja sitä kautta tuottaa uusia oppimiskokemuksia. (Ihanus 2009, 20.)

Kirjallisuudella on monia tehtäviä, ja se antaa mahdollisuuden esimerkiksi innostumiseen, mielikuvituksen käyttämiseen, toden ja epätoden välillä liikkumiseen, ihmettelyn kautta virkistytymiseen, asioiden yhdistämiseen

sekä uuden luomiseen. Kirjallisuusterapian näkökulmasta katsottuna kirjallisuuden merkitys ja tehtävä liittyvät erityisesti mahdollisuuteen käsitellä minuuteen, vuorovaikutussuhteisiin ja eettisiin kysymyksiin liittyviä teemoja. Kirjallisuusterapian avulla voi kehittää omaa identiteettiään ja elämäntaitojaan. Olennaisia keinoja ovat keskusteleminen ja pohtiminen, joiden kautta asioiden merkitykset rakentuvat. (Ihanus 2009, 18.)

Kirjallisuusterapian tavoitteena on siis kehittää itseilmaisua, lisätä itsetuntemusta ja edistää vuorovaikutustaitoja. Lukeminen ja kirjoittaminen antavat keinoja lähestyä ja käsitellä itselle vaikeita asioita turvallisella tavalla. Kirjallisuusterapian tavoitteena on muutos, jossa ihminen oppii tiedostamaan tunteitaan ja ajatuksiaan. (Linnainmaa 2008b, 11–13.)

4.1.1 Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät ja ohjaaminen

Linnainmaa (2008b, 12–14) kuvaa kirjallisuusterapian monimuotoisuutta. Se voi olla kaikenlaista kirjoittamista päiväkirjan kirjoittamisesta ryhmässä toteutettavaan kirjoittamiseen. Virikkeinä voidaan käyttää kaikenlaisia valmiita tekstejä, runoja, esineitä, kuvia, musiikkia, aistihavaintoja jne. Myös digitalisaatio ja verkkomaailman kehittyminen ovat luoneet uusia mahdollisuuksia ja haasteita kirjallisuusterapialle (Ihanus 2009, 21). Lukemistaakaan ei pidä unohtaa kirjallisuusterapiassa. Kirjallisuusterapian tavoite ei ole tuottaa kaunokirjallista valmiita tekstiä, vaan pääosassa on prosessi ja se, mitä itse kirjoittaminen ja lukeminen ihmisessä herättävät. (2008b, 12–14.)

Kirjallisuusterapeuttinen prosessi sisältää neljä vaihetta, jotka voivat edetä liukuvasti. Prosessin vaiheet ovat tunnistaminen, tarkastelu, liittäminen ja omakohtainen soveltaminen. Tunnistamisvaiheessa jokin tekstissä herättää ihmisessä reaktion ja hänen huomionsa kiinnittyy siihen. Tarkasteluvaiheessa ihminen tutkiskelee tätä reaktiota, tunnevastetta, jonka teksti sai aikaan. Liittämävaiheessa reaktioita ja saatuja vaikutelmia verrataan ja tutkitaan eri näkökulmista. Omakohtaisen soveltamisen vaiheessa ihminen pohtii, miten tämä asia, oivallus liittyy minuun ja voinko tai haluanko liittää sen omaan elämään. Nämä vaiheet voivat ilmentyä pidemmän ajan kuluessa tai jo yhtä tekstiä lukiessa tai kirjoittaessa. (Linnainmaa 2008b, 29–31.)

Useimmiten kirjallisuusterapiaa toteutetaan ryhmissä, joita ohjaa koulutettu ohjaaja. Sitä voidaan toteuttaa kuitenkin myös yksilöterapiana. Nykyään kirjallisuusterapiaa sovelletaan paljon myös niin kutsutuissa kasvuryhmissä, jotka eivät ole terapiaa mutta voivat olla terapeuttisia. Kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn liittyvät vahvasti eettiset periaatteet, jotka ohjaavat työskentelyä. Esimerkiksi luottamuksellisuus ja kunnioitus ovat olennaisia asioita ryhmässä. Tärkeintä kirjallisuusterapiassa on kuitenkin ihmisen, tekstin, ryhmäläisten ja ohjaajan välinen vuorovaikutus, joka liikkuu näiden kaikkien elementtien välillä. (Linnainmaa 2008b, 11, 14, 25–26.)

4.1.2 Kirjoittamisen terapeuttisesti vaikuttavat tekijät

Lindquist (2009, 71–73) nostaa esiin artikkelissaan sen, miten monissa tutkimuksissa on todettu ihmisen psyykkisen ja fyysisen terveydentilan kohentuneen merkittävästi tämän kirjoitettua omista tunnekokemuksistaan. Vaikka vaikeasta asiasta kirjoittaminen voi tuntua raskaalta ja kipeältä, psyykkinen vointi voi kohentua pidemmällä aikavälillä. Terapeuttisen kirjoittamisen voima voi perustua siihen, että se tarjoaa mahdollisuuden reflektoida, oivaltaa, arvostaa itseään ja kokea hallinnan tunnetta. Ennen kaikkea terapeuttinen kirjoittaminen auttaa jäsentämään omaa elämää ja tarjoaa uudenlaisia selviytymiskeinoja.

Miten kirjoittaminen sitten mahdollistaa nämä kokemukset ja mitä kirjoittaessa tapahtuu? Kirjoittamisesta terapeuttista tekevät muun muassa elementit, joita kuvataan seuraavissa kahdessa kappaleessa. Elementit kulkevat limittäin kirjoittamisprosessissa, ja niitä voi olla muitakin. (Lindquist 2009, 79, 84.)

Kirjoittaminen on keino purkaa pään sisältöä omaan tahtiin ja omalla tavalla. Tunteiden, ajatusten ja kokemusten sanoittaminen tekee niistä konkreettisempia ja helpommin käsiteltäviä. Kirjoittaessa asiaa työstää, löytyy uusia näkökulmia ja ehkä myös ratkaisukeinoja, syntyy tunteita ja samalla mieli jäsentää asioita eheämpään muotoon. Näin kaoottisillekin kokemuksille saadaan järjestys. Samalla kirjoittaessa altistuu vaikeaksi kokemalleen asialle ja tällöin sen vaikutus pienenee. (Lindquist 79–81.)

Kirjoittaminen on myös keino säädellä etäisyyttä: tunteisiin ja kokemuksiin saa eroa ja niitä voi käsitellä objektiivisemmin. Näin esimerkiksi vahvat tunnekokemukset ja oma minuus erottuvat, jolloin tunteisiin syntyy uudenlainen suhde eivätkä ne vyöry päälle, vaan niitä voi käsitellä ja siten liittää osaksi itseä uudella tavalla. Tällöin tapahtuu eheytymistä. Kirjoittaminen mahdollistaa myös hallinnan tunteen kokemuksen. Kirjoittaessa voi itse määritellä, missä muodossa ja esimerkiksi aikaperspektiivissä kokemukseen kirjoittaa. Tämä tuo hallinnan tunnetta: kokemukseen voi ottaa etäisyyttä ja aktiivisena toimijana käsitellä omaa kokemustaan. Myös juuri tunteille sanojen saaminen synnyttää uusia oivalluksia ja sitä kautta hallinnan tunnetta. Olennaista kirjoittamisessa on myös mahdollisuus viestiä itselleen ja muille. (Lindquist 2009, 81–83.)

4.2 Runous

Kirjallisuusterapiassa voidaan käyttää monenlaisia materiaaleja, tekstejä ja keinoja hyödyksi. Runot ja niiden käyttäminen on yksi tärkeä osa kirjallisuusterapian ulottuvuuksia ja myös tämän opinnäytetyön mielenkiinnon kohteita. Seuraavissa alaluvuissa kerrotaan runoudesta, sen keinoista ja vaikutuksista.

4.2.1 Runous kaunokirjallisuuden lajina

Runous on historian aikana muuttunut, ja runon muotoja on mitä erilaisimpia. Aikojen saatossa runon eri ominaispiirteitä on painotettu eri tavoin ja runokäsityksiä on monenlaisia. Runon yksiselitteinen tai lopullinen määrittely onkin mahdotonta ja toisaalta myös tarpeetonta. Runoudelle ominaista on sen jatkuva muutos ja kehittyminen sekä normittomuus. Runoudessa ei ole juurikaan vakiintuneita sääntöjä. (Parkko 2011, 13–14, 25.) Tässä luvussa kuitenkin esitetään näkökulmia runouteen ja sen ominaispiirteisiin, mikä helpottaa runojen lähestymistä.

Runoudesta puhuttaessa puhutaan sanataiteesta, kaunokirjallisuudesta ja lyriikasta. Lyriikka on yksi sanataiteen päälajeista draaman ja epiikan ohella. Se koostuu vaihtelevanmittaisista säkeistä ja säkeistöistä, joiden tarkoitus on yleensä kuvata kertojan ajatuksia, tunteita ja havaintoja. Lyriikan tyypillisiä piirteitä ovat runomitta, riimillisuus sekä säe- ja säkeistö-rakenteet. Nämä eivät ole kuitenkaan pakollisia runoissa. Runo voi olla vapaamittainen ja vapaarytmisen, jolloin se ei noudata edellä mainittuja säännönmukaisuuksia. Lyriikalle ominaista on sen sijaan kuvallisuuden ja symboliikan korostaminen sekä soinnillisuus (Hosiaislouma 2003, 540, 807, 994–997.)

Hosiaislouma (2003, 802–803) on määritellyt runon seuraavasti: ”Runo on säkeisiin jaettu, yleensä pienimuotoinen sanataideteos, joka voi noudattaa runomittaa tai olla vapaamittainen tai -rytmisen.” Runon rytmiset ja kuvalliset ominaisuudet luovat maagisuutta ja salaperäisyyttä, johon runosanan alkuperäkin (etymologia) viittaa. Runon yksi ominaisuus on kyky tarjota jotain uutta, uusia näkökulmia ja uusia sanoja. Uusien sanojen ja sanontojen kautta runot voivat kuvata niin tuttuja kuin uusia kokemuksia. Runon avulla voidaan myös rakentaa todellisuutta uudelleen kuvaamalla uusia tuntemuksia ja sanoittamalla uusia asioita (Parkko 2011, 24.)

Edellä mainittujen lisäksi runojen ominaispiirteitä ovat typografia eli tekstin asettelu sivulla, joka erottaa runouden muusta kirjallisuudesta. Kertomakirjallisuudesta runouden erottaa myös ei-kerronnallisuus. Runossa harvemmin on juonta, joka kertoisi tapahtumien syy- ja seuraussuhteista. Runon kieli on yleisempää ja epämääräisempää. Runon tapahtumat rakentuvat pikemminkin mielikuvien ja ajatusten yhdistymisen kuin selkeän juonen kautta. Kuvallisuus on runouden tärkeä ominaisuus, jota avataan tarkemmin omassa kappaleessaan myöhemmin. (Parkko 2011, 14–22.)

Toisto on tyypillistä runoudessa. Toiston eli toistuvien rakenteiden tai ilmaisun käyttäminen runossa tuo siihen intensiivisyyttä ja monimerkityksellisyyttä. Runoissa korostuu juuri niiden monimerkityksisyys ja monitulkittaisuus, mistä johtuen runojen lukeminen saattaa tuntua vaikealta. Runoudelle ovat tyypillistä universaalit totuudet ja sellainen painava sisältö, jota ei ole muissa kirjallisuudenlajeissa tai arkipuheessa. Kuitenkin runossa

tärkeintä on se, miten se on kirjoitettu eikä se, mitä siinä sanotaan. Ilmaistamisen tapa saattaa olla juuri se tekijä, joka avaa uusia kokemuksia ja oivalluksia lukijalle. (Parkko 2011, 14–22, 33.)

Runous on siis laaja käsite, josta voidaan tunnistaa tiettyjä ominaispiirteitä. Runo voi olla hyvin monenlainen, kuten proosaruno, ääniruno, kuvaruno, videoruno, kansanruno, taideruno jne. (Hosiaislouma 2016, 799, 803). Proosaruno on runo, jossa käytetään runoudelle tyypillisiä keinoja, mutta joka on kirjoitettu proosan muotoon. Proosarunot alkoivat 1600-luvun lopulla rikkoa proosan ja runon raja-aitoja. (Hosiaislouma 2003, 742.) Monimuotoisuudessaan runous antaa paljon mahdollisuuksia lukijalleen, ja jokainen varmasti löytääkin runon, joka herättää tunteita, elämyksiä, kokemuksia ja antaa samaistumispintaa. Runoissa on tärkeää niiden kieli, johon paneudutaan seuraavaksi.

4.2.2 Runojen kieli ja metaforat

Runojen kieli on poeettista kieltä. ”Poeettinen kieli viittaa laajoihin merkitysyhteyksiin, ruumiiseen ja ruumiillisiin aistimuksiin, tunnelmiin, aistillisiin ja esteettisiin puoliin” (Mertanen 2002, 164). Mertanen (2009, 233) kuvaa poeettisen kielen olevan tiivistettyä kieltä, joka on yhteydessä ihmisen eri kerroksiin. Poeettinen kieli on siis sellaista, jota voi ymmärtää monella tavalla.

Runoterapiassa poeettinen kieli on yksi tärkeimmistä asioista. Runo voi sisältää viestejä mielen eri kerroksista, ja poeettisen kielen teho perustuukin juuri siihen, että tekstin kirjoittajan ja vastaanottajan kosketuspohja tekstiin on monikerroksinen. Tällainen kieli tavoittaa myös ihmisen ruumiillisen, aistillisen ja metaforisen tason. Näillä tasoilla on paljon voimaa ja tietoa, jota ei välttämättä tavoita arkikielellä. Näihin tasoihin liittyvät vahvasti myös tunnelmat ja tuntemukset. Poeettisen kielen avulla voi tavoittaa esimerkiksi kehossamme olevia aistimuksia, joita ei muuten pysty kuvaamaan. (Mertanen 2002, 164–173.) Poeettisen kielen ja aiemmin kuvattujen affektien yhteys on mielenkiintoinen. Miten paljon poeettinen kieli itsessään aiheuttaa affekteja ja miten affektit voi tavoittaa poeettisen kielen avulla?

Runon kieli on siis kuvallista ja metaforista. Kuvallisen kielen avulla voidaan tehdä mahdottomasta mahdollinen ja yhdistää asioita sellaisella tavalla, joka ei ole arkitodellisuudessa mahdollista. Kuvallisia ilmaisuja ei pystykään välttämättä ymmärtämään suoraan kirjaimellisesti. Kuvallisuus luo siis kieltä, joka on samanaikaisesti sekä monimielistä että monitulkintaista. (Parkko 2011, 49–55.) Esimerkiksi ”sisälläni on kasvava musta aukko” tai ”höyhenenkevyet ajatukset” ovat kielikuvia, jotka eivät arkitodellisuudessa ole mahdollisia, mutta silti niistä syntyy vahva mielikuva olost, joka niiden lausujalla mahdollisesti on. Metafora on ihmisen omaa puhetta syvistä kerroksista (Mertanen 2002, 170).

Metaforat ovat kielikuvia, jotka antavat asioille erilaisia merkityksiä kuin yleensä on totuttu (Kantola 2008, 271). Niiden avulla pystyy tekemään outoa tutuksi ja tuttua oudoksi. Toisiinsa yleensä kuulumattomat sanat ja niiden merkitykset liitetään metaforassa yhteen. Lukijan täytyy kuitenkin pystyä tunnistamaan metaforassa liitettyjen asioiden välinen yhteys, vertailu, konflikti tai vuorovaikutus, jotta metafora toimii. (Parkko 2011, 59–61.) Vertauskuvien avulla sanat muuttuvat kokemuksiksi (Linnainmaa 2008b, 24).

Runot voivat vaikuttaa suoraan tunteisiin ja ajatteluun metaforien kautta. Ne myös kuvastavat omia uskomuksiamme, ja kun tiedostamme ne, niihin voi vaikuttaa. Metaforien käyttäminen antaa mahdollisuuden käsitellä vaikeita asioita turvallisesti: silloin ei puhu suoraan kipeästä asiasta vaan sen voi turvallisesti etäännyttää metaforan avulla. (Linnainmaa 2008a, 119.) Joitain asioita, kokemuksia tai tunteita kuvaamaan eivät riitä tavalliset sanat ja sanamuodot, jotka eivät esimerkiksi tavoita kipeän tunteen syvyyttä. Sen sijaan metaforan avulla pystyy tavoittamaan ja kuvaamaan muuten tavoittamattomissa olevia tunteita. Runo antaa mahdollisuuden muutokselle (Linnainmaa 2008a, 119).

4.2.3 Runojen kirjoittamisen ja lukemisen parantava voima

Kirjoittaminen ja lukeminen eivät ole itsessään terapiaa, mutta ne voivat tuottaa terapeuttisen vaikutuksen (Linnainmaa 2008b, 24). Runojen kirjoittaminen mahdollistaa itseilmaisun ja antaa keinoja jäsentää omia tunteita ja ajatuksia. Kirjoittamisen avulla voi saada paremman kosketuksen tunteisiinsa, ja se jopa auttaa tunnistamaan tunteita. Näin kirjoittamisen avulla voi saada kokemuksen tunteiden hallinnasta. (Linnainmaa 2008a, 120.)

Esimerkiksi traumaattisessa tilanteessa kokemukset jäävät ei-sanalliseen muistiin kehon aistimuksiksi ja tunnetiloiksi. Ne on kuitenkin saatava sieltä kielelliseen muistiin, jotta niitä voi käsitellä. Kokemuksista voidaan muodostaa esimerkiksi runoja, jolloin ne saavat ymmärrettävämmän muodon. Runojen kirjoittaminen tai lukeminen auttavat tilanteen jäsentymisessä. (Linnainmaa 2008a, 117.) Jo pelkästään itse kirjoitetun tai toisen kirjoittaman runon lukeminen saattaa avata mielen lukkiutumia. Jos runoa lisäksi käsitellään ryhmässä, toisten kommentit ja näkökulmat voivat avata uusia oivalluksia. (Mertanen 2002, 164.) Läheisen psyykkinen sairastuminen on kriisi, joka voi olla myös traumaattinen tapahtuma omaisille. Omaisten on tärkeä saada purkaa ja jäsenellä kokemuksiaan, jotta ne eivät jää kuormittamaan mieltä.

Valmiiden runojen lukeminen on hyödyllistä, koska näin voi samaistua runoon tai sen herättämään mielikuvaan ja tunteeseen. Valmiista runosta on monesti helpompi ja turvallisempi puhua kuin että ihminen puhuisi suoraan itsestään. Näin tunteiden ilmaisu muuttuu luvalliseksi. Runo on keino

päästä nopeasti kosketuksiin ajatusten, muistikuvien ja tunneperäisten kokemusten kanssa. (Linnainmaa 2008a, 117–118.) Myös aiemmin työssä mainittu Aristoteleen katharsis eli puhdistava kokemus on mahdollinen runojen kautta. Herättämällä lukijassaan erilaisia tunteita ja kokemuksia runot mahdollistavat jännityksestä vapautumisen ja levollisen olotilan.

Karoliina Kähmi (2015, 208, 215–219) tutki väitöskirjassaan runoterapian ja metaforien merkitystä skitsofreniaa sairastaville henkilöille. Hän toteutti vuoden mittaisen runoterapiaprosessin. Runoterapiaprosessin merkityksellisimmiksi tekijöiksi muodostuivat vuorovaikutus, turvallisuus sekä itseilmaisu (yhdessä) kirjoittaen. Osallistujat kuvasivat yhteisöllisen kirjoittamisen merkityksiä seuraavanlaisesti: kirjoittaminen oli mahdollisuus itseilmaisuun ja sen avulla koettiin elämän mielekkäämpänä sekä ajatusten jäsentäminen helpompana. Vuorovaikutukselliset tehtävät puolestaan paransivat itseluottamusta ja antoivat mahdollisuuden kehittää vuorovaikutustaitoja. Metaforien kuvattiin antavan mahdollisuuden käsitellä vaikeita asioita ja toivon kuvattiin heränneen runoterapiaryhmässä kirjoittaessa. Terapeuttisen merkityksen lisäksi kirjoittaminen koettiin sanataiteeksi, mikä nähtiin myös itseisarvona.

Runot voivat siis monella tavalla vahvistaa ihmistä ja hänen hyvinvointiaan. Miten runous resonoi meissä kehollisesti ja fyysisesti?

4.2.4 Runojen vaikuttavuus fyysisesti

”Liikuttava runokuva koskettaa syvyyksiä ja väreilyttää pintaa” (Ihanus 1995, 127). Runot herättävät meissä tunteita, mielikuvia ja ajatuksia. Runo pystyy puhuttelemaan meitä monella tasolla ajasta tai paikasta riippumatta. (Ihanus 1995, 127.) Murto (1995, 142) kuvaa runoutta matkana itseensä. Runous on mahdollisuus löytää tunteita ja jakaa niitä toisten kanssa. Kupiaisen (1964, 12–13) mukaan runous antaa lukijalleen erityisesti esteettisen vaikutuksen eli se herättää erilaisia tunteita. Hän ei kuitenkaan rajaa runoutta vain tunteiden herättäjäksi, vaan tuo vahvasti esiin sen, että runous voi vastata monenlaisiin muihinkin ihmisen tarpeisiin.

Monet ihmiset ovat kokeneet runouden lukemisen ja kirjoittamisen vaikutukset henkilökohtaisesti. Runouden lukemisen fyysisyyttä ja fyysisiä vaikutuksia ei sovi unohtaa. Todisteita runouden vaikutuksista aivoihin ja mieleen on saatu esimerkiksi Liverpoolin yliopistossa tehdyissä tutkimuksissa.

Liverpoolin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan runous terapoi mieltä paremmin kuin esimerkiksi itseapukirjallisuus. Tutkimuksessa koehenkilöiden aivoja kuvattiin, kun he lukivat klassikkokirjallisuutta, kuten William Shakespearen tai T.S. Eliotin teoksia. Tämän jälkeen tekstit käännettiin helpompaan muotoon ja tuloksia verrattiin. Alkuperäiset tekstit saivat koehenkilöiden aivoissa aikaan enemmän toimintaa, ja lisäksi näitä lukiessa ai-

vojen herääminen asialle kesti pidempään kannustaen lukijaa lukemaan lisää ja siten siirtäen aivotoiminnan uudelle tasolle. Helpotetun version lukeminen piti taas aivotoiminnan samalla tasolla koko ajan. (Yle 2013.)

Tutkimuksessa nähtiin, että runouden lukeminen aktivoi toimintaa erityisesti oikeassa aivopuoliskossa. Juuri tämä aivopuolisko käsittelee ihmisen elämäkerrallisia muistoja, ja näin ollen lukeminen auttaa arvioimaan kokemuksia tekstin avulla uudelleen. Tutkimusta toteuttanut professori Philip Davis arvioikin tutkimuksen perusteella, että kirjallisuus voi luoda uusia ajatuksia ja asioiden välisiä yhteyksiä ja näin ollen muuttaa mielen käytäviä. Professori Davis toteaa: ”Runoudessa ei ole kyse vain tyylistä. Siinä on kyse kokemuksen syvistä versioista, jotka lisäävät tiedolliseen kokemukseen tunteellisen ja elämäkerrallisen.” (Yle 2013.)

Olen myös itse huomannut ohjatessani kirjoittajaryhmiä, itse kirjoittaessani ja asiasta useampien ihmisten kanssa keskusteltuani, että jokin runo saattaa aiheuttaa fyysisen reaktion, kun sen kuulee. Runo koskettaa syvältä ja tuntuu kehossa, mutta sitä ei kuitenkaan oikein osaa sanoin selittää. Tälle on kuitenkin tutkittu fysiologinen selitys. Linnainmaa (2008b, 24) toteaa, että todistetusti esimerkiksi lukeminen tai runon kuuleminen vaikuttaa keskushermoston limbisen järjestelmän kautta tunteiden fysiologiaan. Limbisen järjestelmän rakenteet vaikuttavat muistitoimintoihin, tunteiden ilmentymiseen ja käyttäytymiseen.

5 TOIMINNALLINEN OSUUS: RUNOPAJOJEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden eli runopajojen suunnittelua ja toteutusta. Kuvaan opinnäytetyöprosessiani sekä tutkimuksellisen osuuden aineiston hankintaa eli runopajojen toteutusta.

5.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessini on alkanut jo useampi vuosi sitten ajatuksen tasolla. Kiinnostukseni kirjallisuusterapiaan on ollut hyvin vahva jo pitkään, minkä vuoksi oli itsestään selvää, että työni tulee liittymään jotenkin kirjoittamiseen. Olen myös aina pitänyt runoista, niiden erityisestä kielestä ja kyvystä muutamalla harkitulla sanalla koskettaa ihmistä. Olen ihmetellyt, miten runot voivat tuottaa niin voimallisia tunnekokemuksia ja miten runo voi antaa paremmin sanat jollekin kokemukselle kuin puhuttu tavallinen kieli. Aiheeni rajautumisessa ja valikoitumisessa meni kuitenkin aikaa, mutta keväällä 2017 sain ideani kiteytettyä nykyisiin tutkimuskysymyksiin ja lähdinkin heti sitä edistämään.

Neuvoteltuani opinnäytetyötäni ohjaavan opettajani kanssa ja päädyttyäni ideaan runopajoista lähestyin kolmea organisaatiota, joiden kautta pitäisin

pajat ja tavoittaisin niihin osallistujia. Yhteistyötahojen nimiä ei kerrota tässä opinnäytetyössä osallistujien anonymiteetin turvaamiseksi. Tein pajoista mainokset toukokuussa 2017 (Liite 1.) ja yhteistyöorganisaatiot lähitivät mainostamaan niitä. Kesällä 2017 tutustuin teorian tietoon ja suunnittelin ryhmiä. Itse ryhmät toteutuivat elokuussa 2017.

Suunnitelluista kolmesta pajasta toteutui kaksi. Yhteen pajaan tuli vain yksi ilmoittautuminen, ja yhteistyökumppanin kanssa päätimme olla toteuttamatta tätä pajaa. Kahteen toteutuneeseen pajaan osallistui yhteensä viisi osallistujaa: toiseen kaksi ja toiseen kolme. Ensimmäiseen näistä oli enemmän ilmoittautuneita, mutta juuri ennen pajan toteutumista tuli useampi peruuntuminen.

Lähetin osallistujille noin pari viikkoa ennen runopajaa lisätiedot pajasta (Liite 2.) ja ennakotehtävän (Liite 3.) Varsinaisia alkuhaastatteluja en osallistujille pitänyt, koska kyseessä ei ollut pidempiaikainen kirjallisuusterapeuttinen prosessi. Opinnäytetyössä ja pajoissa keskityttiin enemmän runoihin ja niiden vaikutuksiin kuin ryhmän tai prosessin vaikuttavuuteen, joista on jo paljon tutkimustietoa.

Tärkeä osa prosessia oli satojen runojen lukeminen ja niiden runojen valinta, joita pajassa käytettiin. Tähän käytin paljon aikaa, koska runojen valinta oli olennaista. Paljon pohdin sitä, mitkä runot ovat oikeita, sillä koskaan ei voi tietää, mikä runo kolahtaa kehenkin ja mikä runo herättää mitään tunteita. Koin tärkeäksi, että ennakotehtävänä jokainen osallistuja sai tuoda oman runon pajaan, sillä tällöin olisi varmasti ainakin yksi runo, joka merkitsee osallistujalle jotain. Toisaalta myös se, että mikään runo ei kolahta, on tutkimustulos. Runojen valinnassa käytin apuna Nicolas Mazzan tekemää tarkistuslistaa runoterapiaryhmän ohjaajalle (Mazza 2017, 204). Lisäksi luetutin valitsemani runot kahdella ihmisellä ja pyysin heiltä kommentteja. Teemoina runojen valinnassa olivat erilaiset tunteet, vuorovaikutus sekä ihmissuhteet, ja pyrin valitsemaan tyyliään erilaisia, erityyppisiä ja myös neutraaleja runoja.

Kirjoitusharjoitukset ja tehtävät valitsin sen pohjalta, mistä saisin rakennettua eheän kokonaisuuden ja mitkä harjoitukset tukisivat tutkimustehtävää. Valitsin useita strukturoituja ja rakenteellisia tehtäviä, sillä niistä on helpompi lähteä liikkeelle ilman paineita, mikäli ei ole paljoa kirjoittamiskokemusta. Halusin pajojen sisältävän sekä lukemista että kirjoittamista ja niiden yhdistelyä. Mazza (2017, 17–18) toteaaakin, että runoterapian osialueita on kirjallisuuden vastaanottaminen, luova ja ilmaiseva kirjoittaminen sekä metaforien ja tarinankerronnan käyttäminen.

Aineiston analyysi toteutui vuonna 2018. Opinnäytetyöprosessini oli pitkä ja siihen mahtui myös taukoja, jolloin en tehnyt opinnäytetyötäni. Vaikka prosessi pitkittyi itsestäni riippumattomista syistä, loppujen lopuksi oli hyvä, että näin kävi. Pitkän prosessin aikana koen, että ymmärrykseni ja näkemykseni on kasvanut ja olen päässyt työssä syvemmälle.

5.2 Runotyöskentely

Tässä luvussa kuvaan tarkemmin runopajojen suunnitelmaa ja käytännön toteutusta. Ensin kerron ja perustelen, millainen runopajojen runko oli ja miksi olen tehnyt tietyt ratkaisut menetelmien ja sisältöjen suhteen. Lopuksi kuvaan vielä erikseen kummankin pajan toteutumista.

5.2.1 Runopajojen ohjaus ja harjoitukset

Runotyöskentely koostui siis jo kuvaamistani ennakkotehtävästä ja jälkitehtävästä sekä itse runopajasta. Kummassakin runopajassa oli samanlainen ohjelmarunko, johon pohjasin toiminnan. Tässä luvussa kuvaan runopajan aikataulun ja sisällön. Lisäksi kuvaan kummassakin pajassa tapahtuneita asioita, jotka hieman eroavat toisistaan. Pajoihin oli varattu neljä tuntia, ja kummassakin ryhmässä käytettiin melkein tämä koko aika. Kesto oli neljä tuntia, koska jokaiselle ryhmälle oli vain yksi tapaaminen. Pidempi tapaamisaika mahdollisti enemmän harjoituksia, keskustelua ja kunnon välipalatauon pitämisen.

Ennen runopajojen alkua järjestelin tilat ryhmälle sopiviksi ja valmistelin välipalat, jotta tauolla ne olisi helppo nostaa vain esille. Kun pajojen osallistujat olivat saapuneet paikalle, aivan ensimmäiseksi luin heille Jukka Itkosen runon: Runo on seuraa vailla. Sillä halusin virittää tunnelmaa runoja kohti ja koin, että se olisi selkeä aloitus tilanteelle. Tämän jälkeen esittelin itseni ja kerroin tarkemmin opinnäytetyöhöni liittyvästä tutkimuksesta ja teemasta. Kävimme läpi tutkimukseen osallistumiseen liittyvät suostumuslomakkeet (Liite 4.) ja osallistujat allekirjoittivat ne.

Lisäksi teimme ryhmälle omat säännöt, joihin kaikki sitoutuivat. Säännöiksi muodostuivat: luottamus, kunnioitus, kaikki tunteet sallittu, puhelimet äännettömällä, tauon paikka. Keskustellen avasimme, mitä nämä säännöt tarkoittavat juuri tässä ryhmässä. Puhuimme myös siitä, että kirjoittaminen ja omien tekstien jakaminen on täysin vapaaehtoista. Kuitenkin sanoin rohkeasevani kumpaankin, koska näin voi saada uusia oivalluksia. Teimme ryhmälle säännöt, koska se lisää luottamusta ja turvallisuutta ryhmässä: kun jokainen tietää toimintatavat, voi keskittyä itseensä ja pajan sisältöön.

Kun olimme saaneet tehtyä nämä valmistelut, rupesimme keskustelemaan ennakkotehtävien (Liite 3.) runojen pohjalta ja jokainen sai samalla esitellä itsensä ja kertoa, millainen suhde heillä on runoihin. Lisäksi osallistujat saivat kertoa omista odotuksistaan pajan suhteen. Keskustelimme myös siitä, mitä runot herättävät meissä muissa ja miksi kukakin oli valinnut juuri sen runon. Tässä yhteydessä jaoin myös keräämäni monisteen: ”Mitä runous on?” (Liite 5.), ja sen pohjalta keskustelimme ajatuksista, kokemuksista ja ennakkoluuloista runouteen liittyen. Tämän tarkoituksena oli avata runouden maailmaa ja esimerkiksi hälventää mahdollisia pelkoja liittyen runojen kirjoittamiseen. Puhuimme myös runojen merkityksistä ihmisille.

Pajan ensimmäinen varsinainen tehtävä oli pilkottu runo. Olin tulostanut ja leikannut säkeisiin kaikille valmiiksi Tommy Tabermannin runon Tie. Tämän olin valinnut siksi, että se kuvastaa matkaa ja siinä on metaforia ja monitulkintaisuutta. Ohje oli, että jokainen järjestää säkeet mieleiseensä järjestykseen eli tekee näin siis runon. Tämä on hyvin matalan kynnyksen harjoitus, jolla halusin näyttää, miten helppoa runon tekeminen voi olla. Mielenkiintoisen harjoituksesta tekee myös se, että vaikka kaikilla on samat sanat, runoista tulee aina erilaisia ja yksilöllisiä. Tekemisen jälkeen jokainen sai lukea oman tuotoksensa ja keskustelimme niistä heränneistä ajatuksista.

Pilkotun runon jälkeen siirryimme tekemään uusiorunoja. Minulla oli valmiina kaikille monistettuna erilaisia runoja, yhteensä 17 kpl. Runot olivat erilaisia ja erityyisiä muodoltaan sekä sisällöltään. Runoja oli eri aikakausilta, ja ne kuvasivat erilaisia tunteita, kokemuksia ja vuorovaikutusta; niissä oli pohdintaa elämästä, menneestä, tulevaisuudesta, rakkaudesta, menettämisestä ja itsensä rakastamisesta. Ohjeena oli ensin lukea kaikki runot läpi ja merkitä sitten 4–5 runoa, jotka jollain tavalla juuri nyt puhuttelee itseä. Tämän jälkeen näistä valituista runoista sai alleviivata sanoja ja lauseita, jotka eniten puhuttelevat itseä. Lopuksi käyttämällä vain näitä alleviivattuja sanoja osallistujat saivat kirjoittaa niistä runoja. Kirjoittamisen jälkeen oli jälleen mahdollisuus jakaa ja keskustella syntyneistä runoista.

Tässä välissä pidimme kummassakin ryhmässä noin puolen tunnin välipalatauon. Tauon jälkeen palasimme uudestaan monistettujen runojen äärelle ja kävimme näistä runoista keskustelua. Mitä runot herättivät? Millaisia ajatuksia tai tunteita nousi pintaan? Mitä runot kuvasivat itselle? Mitä runoista kuului ja näkyi? Keskustelun jälkeen pyysin osallistujia miettimään kysymyksiä omaan jaksamiseen, hyvinvointiin, tunteisiin tai omaan elämäntilanteeseen liittyen sekä tekemään näistä kysymyksistä listan. Kun jokaisella oli muutama kysymys listalla, pyysin valitsemaan niistä yhden kysymyksen, joka itseä tällä hetkellä eniten mietityttää. Tämä kysymyslause oli aloituslause pantoum-runon kirjoittamiselle (Liite 6.), jonka ohjeistin kirjoittamaan vaiheittain. Kirjoittamisen jälkeen oman runonsa sai lukea ääneen ja keskustelimme niistä.

Viimeinen runotehtävä pajassa oli aakkosruno, jonka avulla oli tarkoitus lähteä laskeutumaan ryhmästä taas kohti omaa arkea. Pyysin osallistujia kirjoittamaan oman nimensä allekkain paperille ja miettimään omia vahvuuksia ja adjektiivia, joilla voisi kehua itseään. Jokaiselle oman nimen kirjaimelle piti keksiä jokin vahvuus tai adjektiivi. Kun nämä sanat olivat löytyneet, jokaisen piti kirjoittaa itselleen kehu-runo näitä sanoja käyttäen. Ohjeena oli myös se, että nyt saa kehua itseään oikein reippaasti. Lopuksi jokainen sai lukea tämän runon ääneen.

Lopuksi annoin osallistujille palautelomakkeet (Liite 7.) täytettäväksi ja käytimme myös aikaa suullisen palautteen antamiseen ja keskusteluun. Palautteenannon jälkeen annoin ohjeet jälkitehtävää (Liite 8.) varten ja kiihtin osallistumisesta. Pajan päätimme siihen, että luin Tommy Tabermannin

runon, joka alkaa sanoilla: Elämä ottaa meitä kädestä. Halusin lopettaa tähän runoon, koska se on toiveikas ja rohkaisee kulkemaan elämässä eteenpäin luottaen siihen, että elämä kantaa.

Kummatkin toteutuneet pajat toteutuivat siis saman ohjelman mukaan. Seuraavissa luvuissa kerron tarkemmin vielä huomioita kummankin toteutuksesta vielä erikseen.

5.2.2 Ensimmäinen runopaja: toteutus ja tunnelmia

Tässä pajassa kolmesta osallistujasta kaksi tunsivat toisensa entuudestaan. Silti ryhmä toimi hyvin ja ryhmässä oli tilaa sekä olla hiljaa että puhua. Ilmapiiri oli keskittynyt, rauhallinen ja lämmin. Ryhmän alussa oli jonkin verran pientä jännittyneisyyttä, mutta illan aikana tunnelma vapautui ja keskustelut syvenivät. Yksi osallistuja totesikin, että uskalsimme olla ihmisiä toisillemme.

Harjoituksista uusioruno oli uusi tuttavuus, ja se herätti paljon innostusta. Osallistajat mieltivät, että tätä voisi kokeilla kotonakin. Pantoum sen sijaan koettiin haastavana, erikoisena ja mielenkiintoisena. Osallistujilta tuli paljon puhetta ”en osaa” tai ”tää nyt on vaan tällainen”. Silti osallistajat lukivat kaikki tekstinsä ääneen lukuun ottamatta yhden ihmisen yhtä tekstiä.

Osallistujilta nousi esiin toive pidemmästä ryhmäprosessista. He kokivat, että olivat jo tästä saaneet enemmän kuin mitä olivat odottaneet. Ryhmän jälkeen oloa kuvattiin hyväksi ja rauhalliseksi. Aikataulullisesti ryhmä kesti koko sen neljä tuntia, joka siihen oli varattu aikaa.

5.2.3 Toinen runopaja: toteutus ja tunnelmia

Toisessa pajassa oli myös rento ja lämmin ilmapiiri. Osallistajat tunsivat toisensa entuudestaan. Alkuun osallistajat kertoivat, että pieni ryhmä vähän jännittää. Kirjoittamaan lähteminen koettiin helppona, ja tämä puolestaan koettiin osittain yllättävänä. Runot ja niistä keskusteleminen koettiin hyvänä keinona tutustumiseen: ei tarvinnut heti puhua itsestään suoraan.

Osallistajat kertoivat, että ryhmässä uskalsi sanoa ääneen erilaisia tulkintoja eikä pelottanut puhua omista mielipiteistään ääneen. Tätä kuvasti myös se, että osallistajat lukivat ääneen kaikki pajassa kirjoittamansa runot. Ohjaajan persoonan koettiin luovan osaltaan rauhallista ja luottamuksellista ilmapiiriä. Myös tässä pajassa nousi esiin halu jatkaa ja toivottiin pidempikestoista ryhmäprosessia.

Ajallisesti paja kesti hieman alle neljä tuntia. Tämä kertoo sen, miten paljon keskustelua syntyi, vaikka ryhmä oli pieni. Jos ryhmä olisi ollut isompi, joltain harjoituksista olisi pitänyt jättää pois.

6 TUTKIMUSOSUUS: TUTKIMUSKYSYMYS JA -MENETELMÄT

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöni tutkimusosuutta. Esittelen tutkimuskysymykset sekä aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät ja perustelen niiden valinnat.

6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoite oli tutkia sitä, miten runojen lukeminen ja kirjoittaminen voisi edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia. Tarkoitus oli selvittää, voivatko mielenterveysomaiset runojen avulla jäsentää omaa elämänsä ja tunteitaan, mikä auttaisi heitä jaksamaan paremmin. Aihe rajattiin nimenomaan runojen ympärille, niiden kirjoittamiseen ja lukemiseen. Kiinnostuksen kohteena olivat runot ja niiden erityisyys.

Kohderyhmänä olivat psyykkisesti oireilevien tai sairastuneiden henkilöiden läheiset ja omaiset. Tutkimuksen kohteena olivat osallistujien eli mielenterveysomaisten henkilökohtaiset kokemukset runoista ja runotyöskentelystä.

Varsinaisiksi tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Miten mielenterveysomaiset kokevat runotyöskentelyn?
2. Mitä runotyöskentely merkitsee mielenterveysomaisille?
3. Miten runotyöskentely voi edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia?

Runotyöskentelyllä tarkoitetaan tässä työssä runojen lukemista, kirjoittamista ja keskustelemista niiden pohjalta. Runotyöskentely voi tapahtua sekä yksin että ryhmässä.

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on löytää ihmisten omia kuvauksia heidän kokemastaan todellisuudesta. Näin pyritään löytämään ne asiat, jotka ihminen kokee tärkeiksi ja merkityksellisiksi. Nämä ihmiselle tärkeät asiat näkyvät ajatuksina, tekoina ja toimintana. Laadullisessa tutkimuksessa ei tavoitella absoluuttisen totuuden löytämistä, vaan pyritään tutkimaan asiaa välittömiä havaintoja syvemältä tasolta. Laadullisen tutkimuksen yksi tehtävä on myös olla emansipatorinen, eli osallistajat eivät ole vain tutkimuksen tiedonantajia, vaan he voivat myös itse oppia ja kehittyä sen avulla. (Vilka 2015, 118, 120, 125.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voi kerätä monella tavalla, kuten haastatteluilla, lomakkeilla tai kirjoitelmilla. Aineistoa voivat olla esimerkiksi kuvat, tekstit, päiväkirjat, kirjeet, sanomalehdet jne. sekä paperi- että verkkoversioina. (Vilkkä 2015, 122.) Tutkimusasetelman ollessa vapaa on luontevaa käyttää omaelämäkertoja, keskustelua ja havainnointia aineistonkeruumenetelmänä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71).

Seuraavissa kappaleissa tutustutaan hieman tarkemmin kokemusten ja merkitysten määrittämiseen sekä niiden tutkimiseen. Lisäksi kuvaan, miksi olen päättänyt valitsemaan juuri nämä aineistonkeruu- ja analysointimenetelmät.

6.2.1 Kokemukset ja niiden tutkiminen

Tavoitteeni on tutkia mielenterveysomaisten kokemuksia runotyöskentelestä ja heidän sille antamia merkityksiä. Mitä sitten tarkoitetaan sillä, kun puhutaan kokemuksesta? Ensin on hyvä erottaa kokemus ja käsitys toisistaan, vaikka niitä ei aina ole helppo erottaa. Kokemus on aina oma-kohtainen asia, kun taas käsitykset ovat monesti perinteisiä tapoja ajatella ja liittyvät esimerkiksi yhteisöön, jossa yksilö elää. Ihmisen kokemus muodostuu monista tekijöistä: yksilön oman merkityksenannon ja kulttuurin kautta sekä suhteessa erilaisiin asioihin kuten aikaan ja paikkaan. (Vilkkä 2015, 118, 161.)

Fenomenologian mukaan kokemus on suhde, joka sisältää subjektin (ihminen), hänen tajunnallisen toimintansa sekä kohteen, johon tämä toiminta suuntautuu. Ihmisen tajunnallinen toiminta voidaan jakaa psyykkiseen ja henkiseen toimintatapaan. Ne toimivat eri tavalla, mutta niiden tarkoitus on tehdä elämäntilanne merkitykselliseksi ihmiselle. Ihminen kokee siis elämyksiä ja kokemuksia, kun hänen mielensä suuntautuu jotakin kohti. Nämä kohteet voivat olla näkyviä tai näkymättömiä, eikä aina välttämättä saada selville, mistä suhteesta kokemus on syntynyt. (Perttula 2005, 116–117.)

Mielessämme on kaksi kokemusten ymmärtämisen tapaa: aiheeseen uppoutunut ymmärtäminen ja rakentava ymmärtäminen. Aiheeseen uppoutunut ymmärtäminen syntyy psyykkisen toimintamme kautta, ja se on suoraa vaikuttumista jostakin asiasta, johon mieli on keskittynyt. Rakentava ymmärtäminen taas liittyy enemmän ihmisen henkiseen yleistävään toimintaan eli kykyyn pohtia, rakentaa ja luoda itselle merkityksiä ja elämäntilanteita. Rakentavassa ymmärtämisessä kokemukseen pystyy ottamaan etäisyyttä ja muokkaamaan sitä. Tämän kautta ihminen voi löytää erilaisia näkökulmia, pohtia menneitä ja ennakoita tulevaa sekä muuttaa käsityksiä. Rakentavaan ymmärtämiseen liittyvät myös yhteisön sosiaaliset ja kulttuuriset merkitykset sekä niiden merkitykset ihmisen kokemukselle. (Perttula 2005, 120–122.)

Kokemuksemme syntyvät kehossamme ja sen kautta. Suurin osa esimerkiksi ihmisen elämäntilanteesta välittyy ihmiselle kehon kautta ja suhteessa siihen ympäristöön, missä kehomme on. Ymmärrämme ja käsittelemme kokemuksia eri tavoin, ja näin sen kautta syntyy erilaisia kokemuslaatuja, jotka voidaan jakaa neljään pääluokkaan: tunteeseen, intuitioon, tietoon ja uskoon. Muistot, mielipiteet, ajatukset, arvaukset, selitykset, kuvitelmat jne. voidaan taas nähdä näiden neljän pääluokan erilaisina yhdistelminä. Karkeasti voidaan ajatella, että tunne ja intuitio syntyvät aiheeseen uppoutuneen ymmärryksen kautta ja tieto sekä usko rakentavan ymmärtämisen kautta. (Perttula 2005, 120–124.)

Koska kokemuksia voi tutkia monella tavalla, on tärkeää, että kerätty aineisto ja tutkimuskysymykset vastaavat toisiinsa. Ennen aineistonkeruuta on tärkeää pohtia, millaisia tutkittavat kokemukset ovat luonteeltaan ja miten niitä voidaan kerätä. Yksi haaste kokemusten tutkimisessa on se, että ne särkyvät, kun niihin kiinnittää huomion. (Moilanen & Räihä 2015, 59.)

Tämä tutkimus keskittyy siihen, millaisia kokemuksia runot herättävät ja mitä runot voivat merkitä ihmiselle. Runot voivat herättää vaikuttamisen kokemuksia ja vahvoja tunteita, joita ei välttämättä voi kuvata sanoin. Lähtökohtani on, että runot herättävät tunnekokemuksia. Lisäksi niiden kautta voi kuitenkin myös etäännyttää ja pohtia esimerkiksi omaa elämäntilannettaan. Tällöin ihminen voi käsitellä kokemuksiaan ja jäsentää elämäänsä. Ihminen voi lähestyä runoja siis kummankin ymmärtämisen tavan kautta, jolloin ne voivat herättää erilaisia kokemuslaatuja. Tässä on vahva yhtymäkohta luvussa 3.2 kuvattuihin affekteihin ja affektioprosessiin sekä siihen, miten ne syntyvät ja voivat kokonaisvaltaisesti vaikuttaa ihmiseen.

Moilanen ja Räihä (2015, 60) kuvaavat protokollakirjoittamisen olevan hyvä tapa, jolla kokemuksia voidaan kerätä. Protokollakirjoittamisessa kirjoittaja pyrkii kuvaamaan mahdollisimman aidosti kokemuksensa ilman, että selittää tai tulkitsee sitä. Hän siis eläytyy ja siirtyy mielessään kokemukseen ja kirjoittaa siitä.

Tämän vuoksi valitsin aineistonkeruumenetelmiksi erilaiset kirjoittamistehtävät. Kyseessä ei ole varsinaisesti kyselylomake, vaan tutkimuksessa käytetään enemmän avoimia kysymyksiä ja lauseenalkuja kokemusten ja merkitysten keräämisessä. Tähän ratkaisuun päädyin, koska se sopii tutkittavaan teemaan luonnollisesti. Avoimet kysymykset ja lauseenalkujen avulla tehdyt tekstit antavat mahdollisuuden kuvata omia kokemuksia avoimesti ilman, että kysymys rajoittaa tai ohjaa vastausta.

6.2.2 Merkitykset ja niiden tutkiminen

Toinen tutkimustavoitteeni on tutkia mielenterveysomaisten antamia merkityksiä runoille ja runotyöskentelylle. Merkitys on käsite, joka voidaan tulkita monella tavalla. Merkityksien antaminen ja tuottaminen on koko

ajan läsnä ihmisten elämässä. Elämme merkityksien keskellä, ja ne auttavatkin jäsentämään maailmaa. Annamme koko ajan merkityksiä asioille pohtimisen, tulkitsemisen, tarkkailemisen ja tarinoinnin kautta. Merkitykset voivat kuitenkin muuttua, ja ne ovatkin osittain tilapäisiä. On hyvä muistaa, että merkitykset ovat niin aikaan, paikkaan kuin kulttuuriin sidottuja. Merkitykset liittyvät aina kontekstiin, jossa ne annetaan. (Vilka 2015, 160.)

Merkitykset muodostuvat aina suhteessa johonkin. Esimerkiksi esineillä tai asioilla ei ole itsessään merkityksiä, vaan ihminen antaa niille merkitykset aiempien kokemusten ja merkitysten avulla. Samalla asialla voi olla siis täysin erilainen merkitys eri ihmisille eri kulttuureissa. Merkitysten ymmärtämisessä on pitkälti kyse tulkinnasta. Merkitykset eivät kuitenkaan ole vain henkilökohtaisia, vaan ne voivat olla myös yhteisöllisiä ja lisäksi joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Taulukossa 1. kuvataan Siljanderin ja Karjalaisen tekemä jaottelu, joka kuvaa merkitysten eri tasoja. (Moilanen & Rähä 2015, 52–54.)

Taulukko 1. Merkityksen tasot

| | Tiedostettu | Tiedostamaton |
|----------------------------------|--|---|
| Yksilöllinen | 1. tiedostetut tunteet, tavoitteet, uskomukset | 2. piilotajunta |
| Yhteisöllinen | 3. yhteisön – rooliodotukset – normit – ihanteet – moraali | 4. yhteisön – rutinoituneet toimintarakenteet – perusmyytit – toiminnan piilevät säännöt |
| Universaali yhteisöllinen | 5. yleispätevät tiedostetut ideat ja moraali | 6. yleispätevät generatiiviset sääntöjärjestelmät |

Kun tutkitaan merkityksiä, haetaan jonkin asian mieltä. Silloin kysytään kysymyksiä: miten, miksi, millainen? Valitut kysymykset vaikuttavat siihen, millaisia merkityksiä niillä on mahdollisuus tavoittaa. On myös muistettava ja tunnistettava, että tutkijan omat kokemukset ja merkitykset vaikuttavat hänen toimintaansa. Myös tutkimuskysymykset voivat kehittyä ja muuttua tutkimuksen aikana, kun aineistosta nousee merkittäviä teemoja. Merkitysten kuvausten tulee nousta aineistosta, ei tutkijan mielestä. Tästä lisää aineistonanalyysikohdassa. (Moilanen & Rähä 2015, 56–57.)

6.3 Aineiston analyysimenetelmät

Kerättyä aineistoa lähestytään aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Vilkan (2015, 163, 171) mukaan sisällönanalyysi on menetelmä, jonka

avulla voidaan etsiä merkityssuhteita ja kuvata tutkittavien merkitysmaailmaa. Saatu tieto esitetään sanallisina tulkintoina, ei esimerkiksi numeroina. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on luonteva valinta analyysimenetelmäksi, koska tarkoitus on tutkia juuri mielenterveysomaisten henkilökohtaisia kokemuksia ja merkityksiä.

Sisällönanalyysi etenee tutkimuskohteen valinnan jälkeen aineiston pelkistämiseen. Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että tutkimusaineistosta karsitaan kaikki tutkimuskysymyksen kannalta epäolennainen pois kuitenkin hukkaamatta olennaista tietoa. Aineistoa tiivistetään ja pilkotaan osiin tutkimuskysymysten avulla. Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään tai teemoitellaan uudeksi kokonaisuudeksi. Aineisto on nyt ryhmitelty sen mukaan mitä siitä etsitään, ja saaduille ryhmille annetaan yläkäsitteet. Näistä ryhmitteleistä muodostuu käsitteitä tai luokitteluja, joiden avulla pyritään ymmärtämään tutkittavien merkityskokonaisuuksia. (Vilkka 2015, 163–164.) Esimerkiksi käsittekarttojen tekeminen teemoitelluista löydöistä auttaa merkitysrakenteiden näkyväksi tekemisessä ja löytämisessä (Moilanen & Rähä 2015, 62).

Merkityksiä tutkittaessa ja etsittäessä on tärkeää, ettei jäädä vain kuvailun tasolle. Monesti merkitykset eivät välttämättä tule julki puheessa tai kirjoituksessa, vaan tutkija joutuu etsimään niitä syvemmältä aineiston antamista vihjeistä. (Moilanen & Rähä 2015, 63.) Kun aineisto on saatu luokiteltua, analyysi jatkuu saatujen tulosten peilaamisella teoreettiseen tietoon ja viitekehukseen. Lisäksi tuloksia vertaillaan aiempaan tutkimustietoon. (Vilkka 2015, 170.)

Aloitin analyysin lukemalla kaiken aineiston lävitse useampaan kertaan. Tämän jälkeen väritin aineistosta eri väreillä sanoja ja lauseita, jotka liittyivät samaan aihealueeseen. Seuraavassa vaiheessa kirjoitin väritysten pohjalta sanat post it -lapuille ja aloin järjestelemään niitä teemoittain. Lopulta teemoittelun avulla aineistosta löytyi viisi pääteemaa. Piirsin myös käsittekarttoja, joiden avulla tein näkyväksi asioiden välisiä merkityssuhteita.

6.4 Runopajat tiedonkeruussa

Jotta voisin tutkia mielenterveysomaisten kokemuksia ja merkityksiä runoihin liittyen, suunnittelin kolmea runopajaa eri paikkakunnilla, joista kaksi toteutui. Päätin pitää yksittäisen pajan aina yhdelle ryhmälle, jotta pääsisin tutkimaan erityisesti runojen vaikuttavuutta. Aluksi ajattelmani pidempi ryhmäprosessi oli toinen vaihtoehto, mutta sitä ei valittu, koska prosessissa näkyy ja korostuu aina ryhmä ja sen sisäinen vuorovaikutus. Jakaminen ja keskusteleminen ovat tärkeitä, mutta ne eivät olleet nyt tutkimuksen keskiössä.

Mielenterveysomaisten kokemuksia keräsin ennakotehtävällä (Liite 3) ja palautelomakkeella (Liite 7) pajan yhteydessä. Ennakotehtävässä osallis-

tujat saivat vapaasti kirjoittaa, millaisia kokemuksia heillä on runoihin liittyen. Lisäksi osallistujat etsivät ja toivat mukanaan pajaan itselleen tärkeän runon. Pajan palautelomakkeen avulla sain selville kokemuksia juuri tähän pajaan osallistumiseen ja siinä toteutuneeseen runotyöskentelyyn liittyen. Palautelomakkeessa oli avoimia lauseenalkuja, joita osallistujat saivat intuitiivisesti täydentää ja jatkaa. Näin pyrin saamaan heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan esimerkiksi runojen kirjoittamisesta, lukemisesta ja keskustelemisesta ohjaamatta osallistujia mihinkään tiettyyn suuntaan. Näissä tehtävissä hyödynsin aiemmin kuvaamaani protokollakirjoittamista. Pyysin myös ajatuksia siitä, miten osallistujat kokevat runojen ja niiden kirjoittamisen/lukemisen voivan edistää mielen terveysomaisten hyvinvointia.

Pajojen päätteeksi ja palautelomakkeen lisäksi suunnittelin käyttäväni puhupiiri-menetelmää osallistujien kokemusten keräämisessä. Palautekeskustelu lähti kummassakin ryhmässä luontevasti ja spontaanisti liikkeelle, joten en kokenut tarpeelliseksi lähteä ohjaamaan sitä erityisen menetelmän kautta. Palautekeskustelu oli tärkeä osa pajaa, koska siinä osallistujat kuuluivat myös toistensa kokemuksia. Tutkimuksen alussa harkitsin myös havainnoinnin käyttämistä aineistonkeruussa, mutta tämän päädyin jättämään pois. Ohjasin pajat yksin enkä uskonut, että olisin pystynyt luotettavasti ja järjestelmällisesti havainnoimaan ohjaamisen kanssa samaan aikaan.

Osallistujien runotyöskentelylle antamia merkityksiä tutkin ennakkotehtävän, palautelomakkeen ja jälkitekhtävän avulla. Erityisesti jälkitekhtävän avulla oli tavoitteena selvittää, millainen merkitys runoilla, niiden lukemisella ja kirjoittamisella on ollut osallistujien mielestä ja erityisesti hyvinvoinnin näkökulmasta. Jälkitekhtävässä käytettiin myös protokollakirjoittamista. Lisäksi minua kiinnostivat omaisten omat tulkinnat itse kirjoittamista runoistaan. Mitä omaiset näkevät omissa runoissaan?

Kaikki osallistujat antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta. Kaikki viisi osallistuivat runopajaan ja olivat tehneet ennakkotehtävän. Yksi osallistuja ei halunnut antaa runopajassa kirjoittamiaan tekstejä tutkimuksen materiaaliksi, neljä osallistujaa antoi kaikki kirjoituksensa. Jälkitekhtävän palautti kolme osallistujaa viidestä. Palautetta runopajasta antoivat kaikki viisi osallistujaa. Kaikki osallistujat olivat naisia ja iältään 30–62 vuotta.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkijan tulee tutustua ja nähdä omat ennakko-olettamuksensa tutkimusta tehdessä. On tärkeää huomioida, miten ne voivat vaikuttaa tutkimuksen etenemiseen ja esimerkiksi tehtyihin tulkintoihin. Tutkija voi tutustua omiin olettamuksiinsa kirjoittamalla niitä auki, tutustumalla kirjallisuuteen ja keskustelemalla niistä toisen ihmisen kanssa. (Moilanen & Rähän 2015, 58.)

Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden kannalta on siis tärkeää, että tutkija tutustuu omiin ennakkokäsityksiinsä. Tutkimusprosessin aikana tutustuin laajasti kirjallisuuteen ja teoreettiseen viitekehykseen, jolle perustin tutkimukseni. Lisäksi kävin keskusteluja läheisten ihmisten kanssa, jotka auttoivat erilaisten näkökulmien saavuttamisessa ja siten tutkimuksen luotettavuuden lisäämisessä. Ennakko-oletukseni tutkimukselle oli, että runot ja runotyöskentely voi edistää hyvinvointia. Tämä hypoteesi muodostui omien kokemusten ja teorian perusteella. Kuitenkin lähdin analysoimaan avoimesti aineistoa: miten hyvinvointia edistävä vaikutus syntyi ja millaisia kokemuksia työskentelyyn liittyi? Tuloksiin on varmasti kuitenkin vaikuttanut se, että runopajoihin osallistui teemasta kiinnostuneita ihmisiä. Tulokset voisivat olla erilaisia, mikäli osallistujina olisi ollut henkilöitä, joilla on erilainen, kriittisempi, suhtautuminen runoihin.

Moilanen ja Rähä (2015, 63) kuvaavat artikkelissaan Malinowskin kolme keinoa tutkimuksen validiteetin lisäämiseksi. Ensinnäkin on tärkeää kuvata tarkasti niin aineistonhankinta kuin prosessi, jonka kautta saatuihin johtopäätöksiin on päädytty. Olennaista on myös tarkka raportointi, jotta lukija voi itse arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Kolmanneksi tärkeintä merkitysten tutkimisessa on se, että teoriat ja tulkinnat erotetaan selkeästi suorista havainnoista ja lausunnoista.

Olen pyrkinyt lisäämään opinnäytetyöni luotettavuutta kuvaamalla, miten keräsin aineiston ja miten sen analyysi eteni. Olen erottanut teorian lähdeviitteillä, aineistolainaukset on merkitty selkeästi ja omat tulkintani ilmaisen erikseen. Johtopäätöksissä yhdistän tutkimuksen tuloksia ja vertaan niitä työn teoreettiseen viitekehykseen, jolloin lukija voi myös pohtia, päätyykö samaan johtopäätökseen.

Eettisesti toteutettuun tutkimukseen kuuluu ehdottomasti myös tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden suojaaminen. Tutkijan on kerrottava osallistujille selkeästi ja ymmärrettävästi tutkimuksen tavoite, menetelmät ja mahdolliset riskit. Osallistujien osallistumisen pitää olla täysin vapaaehtoista, ja heillä on oikeus perua suostumuksensa ja kieltää heitä koskevan tiedon käyttö missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Lisäksi osallistujien anonymiteetti on turvattava. Tutkimuksen tietoja on käsiteltävä luottamuksellisesti, eikä niitä saa luovuttaa tai käyttää muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131).

Kummankin runopajan aluksi kerroin osallistujille opinnäytetyöstäni ja siihen liittyvästä tutkimuksesta. Muistutin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siitä voi vetäytyä milloin vain. Osallistujien tutkimukseen antamia aineistoja olen säilyttänyt kotona niin, ettei kukaan muu ole voinut päästä niihin käsiksi. Lisäksi osallistujien nimiä ei ole aineistossa näkyvissä, vaan koodasin osallistujat kirjaimilla A, B jne. Kun opinnäytetyöni on hyväksytty ja julkaistu, tuhoan kaiken aineiston silppuamalla.

Tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta voidaan lisätä peilaamalla sen tuloksia aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja niiden antamiin selityksiin (Moilanen & Rähkä 2015, 66). Tämän vuoksi teoreettinen viitekehys sisältää tietoa kansainvälisestä tutkimuksesta sekä kotimaisesta väitöskirjatutkimuksesta.

7 TULOKSET: RUNOTYÖSKENTELY MIELENTERVEYSOMAISTEN KOKEMANA

Tutkimuksen tulokset, joilla pyritään vastaamaan tutkimusongelmiin, on saatu analysoimalla osallistujien antamia palautteita (kirjallinen ja suullinen) sekä ennako- ja jälkitehtäviä. Osallistujien itse kirjoittamia runoja en ole lähtenyt analysoimaan, koska koen, ettei se ole ollut tarkoituksenmukaista.

Tulosluvussa ensimmäisenä käsittelen runotyöskentelyn tuottamia sisäisiä kokemuksia: miltä runojen kirjoittaminen, lukeminen ja keskusteleminen ovat tuntuneet? Kuvaan, millaisilla tunnesanoilla runotyöskentelyä on kuvattu. Toisena kuvaan aineistosta vahvasti esiin nousutta vertaistuen teemaa: miten runot voivat toimia vertaistukena?

Aineistosta nousi esiin tärkeänä elementtinä myös vuorovaikutus ihmisten välillä, jota runotyöskentely monipuolisti ja helpotti. Tarkastelen siis myös sitä, miten runojen lukeminen ja kirjoittaminen koettiin tunteiden ja ajatusten ilmaisukanavana ja ennen kaikkea sitä, miten runot voivat tuoda toivoa ja lohtua omaisen elämään.

7.1 Runotyöskentelyn tuottamat sisäiset tunnekokemukset

Runopajoihin osallistuneilla omaisilla oli hyvin erilaisia lähtökohtia runotyöskentelyyn. Osa oli kirjoittanut ja lukenut aikaisemmin paljon runoja. Osalla taas oli vähän tai ei lainkaan kokemusta runojen kirjoittamisesta, vaikka kiinnostusta oli. Osallistujien aikaisemmat kokemukset liittyen runoihin olivat siis erilaisia. Kaikki olivat lukeneet vähintään jonkin verran runoja. Yksi osallistuja kuvasi, että kuormittavassa elämäntilanteessa läheisen sairastaessa hän ei ole pystynyt kirjoittamaan runoja itse. Mutta runojen lukeminen on silti säilynyt elämässä.

Runojen kirjoittaminen pajassa tuotti osallistujille vastakkaisia kokemuksia: osa koki kirjoittamisen helppona ja toiset kokivat, että kirjoittamalla kirjoittaminen oli vaikeaa. Tällä tarkoitettiin sitä, että kirjoittaminen tehtävän tai harjoituksen mukaan tuntui haastavalta. Helpommaksi kuvattiin vahvan tunnetilan kautta kirjoittamista.

Samoin omien runojen lukeminen tuotti hyvin erilaisia kokemuksia. Osallistujat kuvasivat sekä neutraaleja, tyytyväisiä että tyytymättömiä tunteita runojaan kohtaan. Kummatkin reaktiot ovat yhtä hyviä, sillä ne antavat hyvän pohjan jatkotyöskentelylle. Nämä kaksi lainausta kuvaavat tätä eroa:

Kun luen runojani, tulee tosi hyvä olo. Nämä ovat hienoja.

En ole tyytyväinen runopajassa tekemiini runoihin. Niihin ei tullut oikeaa tunnelmaa, ne tuntuvat pinnallisilta.

Merkittävänä asiana koettiin se, että pääsi itse konkreettisesti kirjoittamaan sekä oppimaan uusia tekniikoita. Harjoituksia pidettiin hyvin valituina. Runotyöskentelyä kuvattiin muun muassa seuraavilla adjektiiveilla: ihanaa, haastavaa, helppoa, hauskaa, terapeutista, rauhoittavaa, ilostuttavaa, mielenkiintoista ja uutta.

Runotyöskentelyn aiheuttamaa tunnekirjoa kuvaa hyvin tämä yhden osallistujan kirjoittama runo. Hän kuvasi itse, että näki runossa positiivisen sanoman, ja oli iloinen, että haasteista huolimatta hän rohkeasti heittäytyi mukaan runotyöskentelyyn.

Uusi jännittävä tilanne
innolla mukaan.
Vaikeaa
suututtaa
vihainenkin.
Ihanaa, että rohkaistuin.

7.2 Vertaistukea antavat runot – en ole yksin

Vertaistuki nousi läpi koko aineiston vahvasti esiin merkityksellisimpänä asiana. Runot toimivat vertaistukena - olivat ne sitten itsen tai toisen kirjoittamia. Runoa lukiessa voi huomata, että joku toinen on kokenut samankaltaisia asioita ja tunteita ja selvinnyt niistä. Tämä antaa tärkeän kokemuksen siitä, ettei ole yksin haasteidensa kanssa. Vertaisuus luo lohtua ja toivoa sekä auttaa jaksamaan. Kolme osallistujaa ilmaisi, että runot antavat voimia elämään ja arkeen.

Runosta tuli ystävä, niiden kautta sai pahimman olon lieventymään.

Lisäksi runotyöskentelyn kuvattiin mahdollistavan uudenlaiset oivallukset sekä näkökulmat, jotka auttavat jaksamaan. Runot herättävät erilaisia ajatuksia ja mietteitä, jotka voivat auttaa esimerkiksi tunnesolmussa eteenpäin. Tätä on kuvattu seuraavassa lainauksessa:

Juuri se, että joku toinen on jo aiemmin kulkenut vähän samanlaisia polkuja, on tärkeää. Ehkä saan häneltä voimaa samoihin haasteisiin tai uutta näkökulmaa kohdata vaikeudet. Saatan oivaltaa runoista uusia asioita, tummalta pilveltäkin voi löytyä hopeareunus. Asioiden jakaminen on tärkeää. Oma mielenmaisema kevenee, kun runossa jaetaan syvällisiä tunteita – oli se sitten toisen laatima runo tai itse kirjoitettu.

Runot nähtiin rinnalla kulkijoina, elämänohjeina ja opastajana eteenpäin. Runoja kuvattiin muun muassa sanoilla: aarre, ystävä, lahja, polkuja ja taidetta. Nämä kuvaavat osallistujien runoille antamia positiivisia merkityksiä. Runojen kautta pystyy peilaamaan omaa elämäänsä: tämän runon kirjoittanut henkilö on selvinnyt, minäkin selviän. Runon kautta voi astua toisen ihmisen maailmaan, mikä vahvistaa ajatusta, etten ole yksin haasteideni kanssa. Tämä on vertaistukea parhaimmillaan, ja kokemuksen voi tuottaa sekä runon lukeminen että kirjoittaminen.

Mitä runot sitten merkitsevät minulle? Väylää tunteiden tuliksi, tapaa etsiä ja löytää yhtymäkohtia kirjoittajan mielenmaisemaan, sanojen rikkautta, elämän selittämätöntä monimuotoisuutta, polkua eteenpäin.

7.3 Runojen ympärille rakentuva vuorovaikutus

Runopajan merkittävimmäksi asiaksi palautteissa nousivat vuorovaikutukseen liittyvät asiat. Keskusteleminen runoista ja niiden herättämistä ajatuksista nousi esiin kaikilla. Jakaminen sekä runojen ja keskustelun herättämät ajatukset koettiin tärkeinä. Tässäkin nousi esiin vertaistuen teema: nähtiin tärkeänä, että sai kuulla muilla olevan samankaltaisia ajatuksia.

Merkittävintä minulle oli jakaminen, ajatusten/runojen, keskustelu.

Osallistajat kuvasivat mielenkiintoisena sitä, että jokainen tulkitsee runoja omista lähtökohdistaan ja tulkinnat voivat olla hyvinkin erilaisia. Runoista keskustelemalla voi siis oppia tuntemaan itseään ja toisia paremmin. Tärkeänä koettiin myös se, että oman mielipiteensä saa ilmaista ja sitä kunnioitetaan. Erilaisten tulkintojen, ajatusten ja kokemusten jakamisen myötä runot laajenivat ja saivat erilaisia merkityksiä.

Runoista keskusteleminen on mukavaa. Usein toisille on herännyt samantyyliä mielitteitä. Runojen kautta on helppo peilata ajatuksia omaan arkielämään. Eriäviäkin mielipiteitä voi tulla, on tärkeä saada sanoa oma mielipide.

Muilta saatu palaute omista runoista nousi myös vahvasti esiin. Kun rohkaistui lukemaan itse kirjoittamansa runon ja sai hyvää palautetta siitä, se

tuntui hyvältä onnistumisen kokemukselta. Toisaalta taas keskustelua heräsi myös siitä, miten esimerkiksi läheisten ihmisten negatiivinen suhtautuminen ja kommentointi tyrehdyttävät oman kirjoittamisen, ei tule kirjoitettua lainkaan. Eräs osallistuja kuvasikin, että pajassa oli helpompi kirjoittaa kuin yksin kotona.

Palautteissa nousi vahvasti esiin myös ohjaajan toiminnan merkitys, vaikka siitä ei erikseen kysytty. Osallistujat kuvasivat, miten ohjaajan myönteisyys ja osaaminen oli tärkeää luottamuksellisen ja sallivan ilmapiirin syntymiselle sekä omalle kirjoittamiselle.

Merkittävintä minulle oli ohjaajan myönteisyys ja oikealla tavalla innostavan ilmapiirin luominen sekä hyvin valitut harjoitukset.

7.4 Runot ilmaisukeinona ja tunteiden tulkkina

Runot koettiin keinona sanoittaa ja puhua omaiskokemuksesta. Runokielen metaforat ja symbolit nostettiin esiin. Niiden kautta voi puhua omaistilanteestaan epäsuorasti, mikä helpottaa asiasta puhumista. Aina ei tarvitse puhua suoraan ja paljastaa niin paljoa. Runojen koettiin olevan keskustelussa väline ja turvallinen keskustelun herättäjä.

Omaa tarinaa ei tarvitse kertoa suoraan. Voi käyttää metaforia.

Runojen koettiin myös auttavan omaiskokemusten ja tunteiden pukemista sanoiksi, joiden kautta niitä pystyi käsittelemään. Osallistujat kokivat, että runoihin pystyy purkamaan kaikenlaisia tunteita, myös niitä kaikkein vaikeimpia ja ihanimpia. Tunteiden sanoittamisen avulla oli mahdollista kokea helpotusta ja tyyntymistä.

Runojen kautta on helppo sanoittaa omaa tilannetta ja kertoa siitä muille.

Runoissa tiivistyy muutama sanaan se, mitä muuten kirjoittaisi pitkästi. Lisäksi eräs osallistuja kertoi, että runoja jaksaa lukea paremmin kuin pitkää tekstiä. Runojen kuvattiin myös saavan tunteet liikkeelle, jolloin olo helpottuu.

Runoihin voi pistää karmeimmat ja herkimät kokemuksensa ja tuntemuksensa, tunteensa. ... Vuodattaa sieluaan. Helpottavaa, tyyntyttävää.

7.5 Runot toivon ja lohdun tuojina

Toivon ja lohdun kokemuksen saaminen runojen kautta näkyi kaikissa vastauksissa hyvin vahvasti. Toivoa ja lohtua koettiin niin vertaistuen, vuorovaikutuksen kuin ilmaisemisen kautta. Erilaiset näkökulmat ja kokemukset runoihin sekä omaisena olemiseen liittyen rakensivat toivoa ja antoivat lohtua: tästäkin voi selvitä.

Runot antaa voimia.

Joku on kokenut saman. En ole yksin haasteideni kanssa.

Toivoa herättivät myös runon antamat mahdollisuudet näkökulman vaihtamiseen. Ensin synkältä näyttävä tilanne voikin näyttäytyä uudessa valossa ja antaa toivoa. Tässä yhden osallistujan kirjoittamassa pantoum-runossa näkyvät erilaiset näkökulmat.

Toivottavasti tytär ei tee mitään hätiköiden
maltti on valttia
niin sanotaan.
Aurinko paistaa risukasaankin.

Maltti on valttia
Kaikki järjestyy.
Aurinko paistaa risukasaankin.
Turha hätäily pois.

Kaikki järjestyy
elämä opettaa.
turha hätäily pois
mietitään yhdessä

Elämä opettaa
niin sanotaan
mietitään yhdessä
Toivottavasti tytär ei tee mitään hätiköiden.

Aineistosta nousi esiin hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä mahdollisuus uppoutua ja ottaa aikaa itselleen. Runojen lukeminen ja kirjoittaminen auttavat saamaan ajatukset pois turhasta murehtimisesta, jolloin vapautuu voimia taas jatkaa eteenpäin. Runotyöskentely tarjosi mahdollisuuden omaan aikaan ja ajatusten keskittämiseen. Tämä mahdollisti tauon huolesta, joka liittyy läheisen sairauteen.

Merkittävintä minulle oli saada ajatukset pois hetkeksi ja saada omaa aikaa.

Mahdollisuus keskittyä johonkin aivan muuhun kuin huoleen antaa mahdollisuuden pysähtyä omien tarpeiden äärelle. Hetkellinenkin lepotauko ja mahdollisuus jäsentää omia kokemuksia vahvistivat toivoa tulevaisuudesta.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa kuvataan tutkimuksen tulosten ja teoreettisen viitekehyksen vuoropuhelun avulla syntyneitä johtopäätöksiä. Luku sisältää myös pohdintaa oman asiantuntijuuden kehittymisestä ja tulevaisuuden tuulia.

Kaikkien osallistujien mielestä runot ja runotyöskentely voivat edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia. Aineistosta nousi selkeästi neljä teemaa, joiden kautta hyvinvointia lisäävän vaikutuksen koettiin tulevan. Nämä teemat olivat:

1. Vertaistuki
2. Keino sanoittaa omaiskokemus
3. Keino käsitellä tunteita
4. Toivon ja lohdun kokemukset

Tulokset ovat yhteneväisiä luvussa 2.2 kuvattujen Amartya Senin ja Martha Nussbaumin teorian mukaisten ihmisen hyvinvoinnin osatekijöiden kanssa. Näitä olivat muun muassa kyky elää täysimittainen ja täysipainoinen elämä, mahdollisuus oppia ja käyttää luovuutta, vapaus tunteisiin, yhteys toisiin ihmisiin, kyky nauraa ja leikkiä sekä kyky kontrolloida omaa ympäristöään ja vaikuttaa siihen. (Mattila & Aarninsalo 2013, 27–28, 31.) Runotyöskentely mahdollistaa näiden osatekijöiden toteutumisen. Runotyöskentelyn kautta on lupa ja mahdollisuus käsitellä sekä ilmaista tunteita, mahdollisuus oppia ja päästä yhteyteen toisten ihmisten kanssa. Runotyöskentelyn kautta saadut oivallukset ja vahvistuminen edistävät sitä, että ihminen voi elää täysipainoista elämää ja tekee myös omia ratkaisuja omien mielenkiinnon kohteiden ja tarpeidensa mukaan.

Runojen ympärille rakentuvassa vuorovaikutuksessa on mahdollisuus saada hyviä kokemuksia kuulluksi tulemisesta. Omaisilla saattaa olla kokemuksia siitä, etteivät sairastuneen läheisen hoitotahot kohtaa heitä. Muutenkin elämässä saattaa kokea, ettei tule nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. Oman äänen löytäminen, vahvistaminen ja arvostaminen on tärkeää. Ajatus siitä, että minun mielipiteelläni on väliä ja minunkin kokemukseni ovat tosia ja oikeutettuja, lisää hyvinvointia. Vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja luetun tekstin kanssa voi kyseenalaistaa omia totuttuja toimintamalleja ja ajatuksia. Vertaistuen, oli se sitten toinen ihminen tai runo, kautta saa perspektiiviä omaan tilanteeseen ja näkee myös erilaisia suhtautumis- ja toimintatapoja. Tämä yhtyy kognitiivisen kirjallisuustieteen

ajatukseen kognitiivisista kehyksistä, joiden avulla uusia kokemuksia jäsenetään. Lyytikäisen (2016, 38–39) mukaan nämä mallit ovat muuttuvia ja ne voivat muokkautua kirjallisuuden kautta saamiemme uusien kokemusten myötä.

Kummankin runopajan jälkeen minulle tuli vahvasti olo, että pidempi runotyöskentelyprosessi olisi parempi. Nyt osallistujat saivat hyviä onnistumisen kokemuksia ja avauksia runojen maailmaan, mutta täyden terapeutisen potentiaalin saavuttaminen mahdollistuisi paremmin pidemmässä ryhmäprosessissa. Tuolloin ihmisellä olisi aikaa työstää ja prosessoida kokemuksiaan paremmin. Osallistujat nostivat runopajan tärkeänä elementtinä esiin vuorovaikutuksen runojen ja muiden osallistujien välillä. Pidemmässä luottamuksellisessa prosessissa päästäisiin myös vuorovaikutuksessa vielä syvemmälle tasolle. Tätä ajatusta tukee Linnainmaan (2008b, 29–31) kuvaama kirjallisuusterapeutin prosessin ajatus erilaisine vaiheineen.

Osa vertaistuen valtavasta voimasta selittyy varmasti yhteisen tunnerakenteen kautta. Tunnerakenteella tarkoitetaan jonkin yhteisön tai ryhmän yhteistä kulttuurisen kokemuksen rakennetta. Kirjallisuus voi tuoda esiin ja kuvata erilaisten ryhmien kokemusmaailmoja ja niihin liittyviä tunteita. (Helle & Hollsten 2016, 13.) Tuloksissa nousi vahvasti esiin vertaistuen sekä sen kokemuksen, etten ole yksin, merkitys mielenterveysomaisille. Runot ja kirjallisuus pystyvät siis kuvaamaan ja tuomaan näkyväksi mielenterveysomaisten yhteisiä tunnerakenteita, jotka tuovat vertaistukea ja lohtua niitä lukeville omaisille. Tämä tuo helpotuksen ja toivon kokemuksia, jotka lisäävät mielenterveysomaisen jaksamista ja hyvinvointia.

Runotyöskentely voi mahdollistaa Kurikan (2016, 87–88) kuvaaman affektioprosessin, joka on kokonaisvaltaisen vaikuttumisen prosessi. Affektit luovat uusia yhteyksiä ajattelun ja eletyn välille ja voivat tuottaa muutoksia. Kun mielenterveysomainen saa vapaasti ilmaista kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan, mahdollistaa se omaisena olemisen kokemusten jäsentymisen, uudet oivallukset ja sitä kautta vaihtoehdon toimia toisin. Tärkeä näkökulma on myös se, että runotyöskentelyn kautta tiedostamattomat affektit voivat muuttua tietoisiksi emootioiksi, jolloin niitä on helpompaa tarkastella ja tutkia. Lindquist (2009, 81–83.) kuvaa sitä, miten kirjoittaminen on myös keino säädellä etäisyyttä: tunteisiin ja kokemuksiin saa eroa ja niitä voi käsitellä objektiivisemmin. Näin esimerkiksi vahvat tunnekokemukset ja oma minuus saavat välimatkaa, jolloin tunteisiin syntyy uudenlainen suhde ja eheytyminen. Ne eivät vyöry päälle, vaan niitä voi käsitellä ja siten liittää osaksi itseä uudella tavalla. Kirjoittaminen mahdollistaa myös hallinnan tunteen kokemuksen.

Mertasen (2002, 164–173) mukaan runojen poeettinen kieli tavoittaa ihmisen sisäiset eri tasot, joilla on paljon tietoa, jota ei tavoiteta arkikielellä. Näihin tasoihin liittyvät vahvasti tunnelmat ja tuntemukset. Poeettisen kielen avulla voi tavoittaa esimerkiksi kehossamme olevia aistimuksia, joita ei

muuten pysty kuvaamaan. Runo voi sisältää asioita mielen eri kerroksista. Nämä ajatukset näkyivät myös runopajoissa. Runojen avulla koettiin, että omia tuntemuksia voi vuodattaa ulos ja erityisesti metaforat nousivat esiin. Runojen metaforat antoivat sanoja ja kuvia ilmaista omia kokemuksia turvallisesti suojassa ilman, että joutuu paljastamaan itsestään liikaa. Ne antoivat myös mahdollisuuden sanoittaa omaiskokemusta. Metaforien avulla tavoitettiin tunteita ja kokemuksia, joille ei ehkä aiemmin ollut sanoja.

Tämän opinnäytetyön tulokset ovat yhdensuuntaisia aiempien tutkimusten tulosten kanssa runojen vaikuttavuudesta. Esimerkiksi myös Kähmin (2015, 208, 215–219) väitöskirjassa nousi merkittävänä tekijänä esiin vuorovaikutus, turvallisuus ja itseilmaisuus. Myös tämän tutkimuksen osallistujat kuvasivat sitä, miten metaforat ovat keino käsitellä vaikeitakin asioita turvallisesti.

Luvussa 3.3. kuvatun reader-response -teorian näkökulma identiteetin muodostumisesta on myös huomioitava. Tekstin ja lukijan kohtaaminen nähdään vastavuoroisena toimintana, jolloin lukija voi heijastaa tekstiin omia toiveita, pelkoja ja tunteita hyväksytyllä tavalla. (Alanko-Kahiluoto 2008, 208–214.) Kirjallisuusterapian näkökulmasta katsottuna kirjallisuuden merkitys ja tehtävä liittyvät erityisesti juuri mahdollisuuteen käsitellä minuuteen, vuorovaikutussuhteisiin ja eettisiin kysymyksiin liittyviä teemoja. Näin voi kehittää omaa identiteettiään ja elämäntaitojaan. (Ihanus 2009, 18.) Mielenterveysomaista tämä auttaa vahvistamaan muita elämän rooleja ja osa-alueita: olen muutakin kuin mielenterveysomainen. Mitä minä haluan ja toivon? Voimavarojen ja kiinnostavien asioiden vahvistaminen elämässä on tärkeää omaisen hyvinvoinnin kannalta. Kuten Lindquist (2009, 71–73) on todennut, terapeutin kirjoittamisen voima voi perustua siihen, että se tarjoaa mahdollisuuden reflektoida, oivaltaa, arvostaa itseä ja kokea hallinnan tunnetta. Ennen kaikkea terapeutin kirjoittaminen auttaa jäsentämään omaa elämää ja tarjoaa uudenlaisia selviytymiskeinoja.

Tyypillinen vähättelevä puhe itseään ja omia taitojaan kohtaan kuului runopajoissa. Tämän itsekriitikon työstäminen varmasti vahvistaa runojen vaikuttavuutta ja sitä kautta hyvinvointia. Kun ihmisen ei tarvitse miettiä onnistumista tai epäonnistumista tai miltä nämä runot nyt kuulostavat, hän uskaltaa heittäytyä ja antaa sisältään nousta runoihin intiimimpiä asioita. Uskon, että kun ihminen saa keinoja, luottamusta ja rohkeutta antautua runojen maailmaan, pääsee hän tuolloin lähemmäs runojen syvyyttä ja niiden täyttä terapeutista potentiaalia. Positiiviset kokemukset kirjoittamisesta ja lukemisesta vahvistavat sitä, että näihin keinoihin ehkä tarttuu joskus itsenäisestikin. Näin runotyöskentelystä voi tulla tapa lisätä ja vahvistaa omaa hyvinvointia arjen keskellä.

Runojen lukeminen, kirjoittaminen ja runoista keskusteleminen tuottivat keskenään samankaltaisia kokemuksia ja niille annettiin samankaltaisia

merkityksiä. Kaikki nämä ovat hyödyllisiä runotyöskentelyn muotoja, ja onkin tärkeä valita, mikä itselle sopii kulloisessakin elämänvaiheessa. Luodemäen, Rayn, & Hirstiö-Snellmanin (2009, 38–42) kuvaama omaisen sopeutumisprosessi on hyvä huomioida suunniteltaessa mielenterveysomaisten tukitoimia. Runotyöskentelyä voidaan hyödyntää prosessin eri vaiheissa eri tavoin ja eri painotuksin. Ohjaajan ammattitaitoa on se, että tarjoaa oikea-aikaista ja oikean tyyppistä runotyöskentelyä omaisen sopeutumisprosessin vaiheen huomioiden.

Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä käytettäessä on tärkeää, että ohjaaja on tarpeeksi perehtynyt aiheeseen. Runotyöskentely voi herättää hyvin vahvoja tunteita ja nostaa kipeitä asioita pintaan. Ohjaajalla pitää tuolloin olla ymmärrystä kirjallisuusterapeuttisesta prosessista ja ammattitaitoa ohjata tilannetta. Ohjaajan taito innostaa ja rohkaista runojen pariin on myös tärkeä, koska usein runot koetaan vaikeasti lähestyttäviksi tai ettei niitä ainakaan itse osaa kirjoittaa.

Jatkotutkimusaiheina minua kiinnostaisi pitkän runoprosessin ohjaaminen ja sen vaikutusten tutkiminen. Lisäksi olisi mielenkiintoista kehittää omaisen sopeutumisprosessin huomioivaa runotyöskentelyä. Miten ja millaisin eri harjoituksin sopeutumisprosessin eri vaiheissa olevat omaiset voisivat saada runoista ja runotyöskentelystä tukea? Kolmantena tutkimusajatukseksi mieleen on tullut runotyöskentely lapsiomaisten hyvinvoinnin edistäjänä. Myös toivon kokemusten tarkempi tutkiminen olisi mielenkiintoista.

Kuten jo aiemmin totesin, opinnäytetyöprosessini on ollut pitkä ja kestänyt kolmisen vuotta. Koen kuitenkin, että tämä on ollut hyvä asia. Olen kokenut asian niin tärkeänä, että olen halunnut panostaa ja uppoutua prosessiin. Päivätyön takia opinnäytetyön tekemisessä on ollut pitkiä taukoja, mutta asia on mennyt koko ajan eteenpäin. Prosessi on ollut todella antoisa ylä- ja alamäkineen, ja olen oppinut paljon. Kirjallisuudentutkimuksen suuntaukset ja teoriat olivat minulle suurilta osin uusi tuttavuus. Ne avasivat kyllä hyvin paljon sitä, miten kirjallisuus vaikuttaa ja mihin se vaikuttavuus perustuu, jota olen itse kokenut ja nähnyt muissa.

Kumpikin toteutunut runopaja oli hieno kokemus oivaltavine keskustelui-
neen ja koskettavine kohtaamisineen. Olen iloinen siitä, että pystyin mahdollistamaan runopajojen avulla tämän ja toivon, että pystyn tekemään sitä jatkossa vieläkin enemmän. Prosessin aikana itselleni on entisestään vahvistunut tieto siitä, että kirjoittaminen ja runotyöskentely ovat minulle sydämen asia ja että juuri tätä haluan tehdä.

Aineistoa läpikäydessäni ja tuloksia kirjoittaessani minulta syntyi runo, joka johdanto-kappaleessa aloittaa koko työn. Sen viimeinen säkeistö on minulle erityisen tärkeä:

*Runossa rakkauden ja voimattomuuden sanat
luovat rivien väleissä
toivoa!*

Kokemus siitä, että vaikka mitä sanoja käyttäisi, ihania tai rumia, niiden kautta voi löytää toivoa. Monesti kipeästä ja ikävästä asiasta voi olla vaikea kirjoittaa, ja voi olla vaikea myöntää kokevansa negatiivisina pitämiään tunteita. Mutta kun niille antaa tilan tulla ulos, syntyy tilaa myös uudelle: lohdulle ja toivolle. Aivan huomaamatta oma mieli ja käsi tuottavat paperille tulevaisuuteen suuntaavaa tekstiä.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana aloin koota omaisten runokirjaa. Mielenterveysomaiset saavat vapaasti lähettää minulle itse kirjoittamiaan runoja omista kokemuksistaan. Tavoite on saada kirja julkaistua, jotta mahdollisimman moni pääsisi halutessaan kokemaan runojen vertaistuel-lisen voiman.

*runo on kaiku sisälläni,
pieni heijastus meistä*

*runo on ystävä,
aina valmis kuuntelemaan,
vastaamaan.*

LÄHTEET

Alanko-Kahiluoto, O. (2008). Lukijasta lukemiseen, tulkinnasta elämykseen: lukijan käsite kirjallisuudentutkimuksessa. Teoksessa O. Alanko-Kahiluoto & T. Käkelä-Puumala (toim.) *Kirjallisuudentutkimuksen peruskäsitteitä*. 3. painos. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 206–239.

FinFami (2018). *Kun yksi sairastuu monen maailma muuttuu*. Haettu 9.9.2018 osoitteesta <https://finfami.fi/>

FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry. (2018). Haettu 13.10.2018 osoitteesta <http://www.omaisyhdistys.com/>

Heinonen, T., Kivimäki, A., Korhonen, K., Korhonen, T., Reitala, H. & Aristoteles. (2012). *Aristoteleen runousoppi. Opas aloittelijoille ja edistyneille*. Helsinki: Teos.

Helle, A. & Hollsten, A. (2016). Tunnetko kirjallisuutta? Johdatus suomalaisen kirjallisuuden tutkimukseen tunteiden ja tuntemusten näkökulmasta. Teoksessa A. Helle & A. Hollsten (toim.) *Tunteita ja tuntemuksia suomalaisessa kirjallisuudessa*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 7–33.

Hosiaislouma, Y. (2003). *Kirjallisuuden sanakirja*. Helsinki: WSOY.

Hosiaislouma, Y. (2016). *Kirjallisuusoppi. Aapisesta äänirunoon*. Helsinki: Avain.

Ihanus, J. (1995). Runon elämysvirrat. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Vaieta vai sanoa. Kirjallisuusterapia kasvutyössä*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 127–138.

Ihanus, J. (2009) Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 13–48.

Kantola, J. (2008). Runoja, metaforia ja symboleja. Teoksessa O. Alanko-Kahiluoto & T. Käkelä-Puumala (toim.) *Kirjallisuudentutkimuksen peruskäsitteitä*. 3. painos. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 271–289.

Korsisaari, E.-M. (2008). Keskeisiä kirjallisuudentutkimuksen suuntauksia. Teoksessa O. Alanko-Kahiluoto & T. Käkelä-Puumala (toim.) *Kirjallisuudentutkimuksen peruskäsitteitä*. 3. painos. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 290–309.

Kupiainen, U. (1964). *Lyhyt runousoppi*. 5. painos. Porvoo: WSOY.

Kurikka, K. (2016). Kolmen pisteen tunteet. Irmari Rantamalan Harhama ja eksessin affektit. Teoksessa A. Helle & A. Hollsten (toim.) *Tunteita ja tunteuksia suomalaisessa kirjallisuudessa*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 85–107.

Kähmi, K. (2015). "Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun." Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Väitöskirja. SCRIPTUM Creative Writing Research Journal, Vol 2, issue 3. Haettu osoitteesta 9.9.2018
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6252-4>

Lindquist, A. (2009). Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 70–96.

Linnainmaa, T. (2008a). Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) *Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim, 106–124.

Linnainmaa, T. (2008b). Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) *Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim, 11–33.

Luodemäki, S., Ray, K. & Hirstiö-Snellman, P. (2009). *Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja*. Helsinki: Omaiset mielenterveystyöntukena keskusliitto ry.

Lyytikäinen, P. (2016). Tunnevaikutuksia eli miten kirjallisuus liikuttaa lukijaa. Johdatusta tunteiden kognitiivisen poetiikan tutkimiseen. Teoksessa A. Helle & A. Hollsten (toim.) *Tunteita ja tunteuksia suomalaisessa kirjallisuudessa*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 37–57.

Mattila, A. S. & Aarninsalo, P. (2013). *Onnentaidot. Kohti hyvää elämää*. Helsinki: Duodecim.

Mazza, N. (2017). *Poetry Therapy. Theory and practice*. 2. painos. Iso-Britannia: Routledge.

Mertanen, H. (2002). Poeettinen kieli ja runoterapia. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, 164–177.

Mertanen, H. (2009). Poeettinen ja metaforinen kieli terapiatyössä. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 233–253.

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry. (2016). *Omaisien ABC-koulutus. Opas ohjaajalle*. Haettu 13.10.2018 osoitteesta <https://www.innokyla.fi/documents/305501/8bad1cd9-06da-4545-b2d0-3e66e997f52d>

Mikkonen, K. (2008). Lukeminen tulkintana. Teoksessa O. Alanko-Kahiluoto & T. Käkelä-Puumala (toim.) *Kirjallisuudentutkimuksen peruskäsitteitä*. 3. painos. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 64–90.

Moilanen, P. & Rähä, P. (2015). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja aineistonanalyysimenetelmiin*. 4. uudistettu painos. Juva: PS-kustannus, 52–73.

Murto, P. (1995). Parantavat sanat – sanat parantavat. Kasvamassa runojen juurella. Kokijana kirjoittamisterapiakursseilla. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Vaieta vai sanoa. Kirjallisuusterapia kasvutyössä*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 139–161.

Paattimäki, H., Huhtala, O., Joutsiluoma, J., Lampinen, S., Ojanen, P., Penttilä, P. ja Nordling, E. (2015). *Omaistyön hyvät käytännöt mielenterveys- ja päihdetyössä. Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä -projektin (2010–2014) loppuraportti*. THL – Työpaperi 32/2015. Haettu 13.10.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-580-6>

Parkko, T. (2011). *Kirjoita runo! Opas aloittelevalle runoilijalle*. Helsinki: Avain.

Perttula, J. (2005). Kokemus ja kokemuksen tutkimus. Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 115–162.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2015). *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti*. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:17. Haettu 5.10.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3578-5>

Suomen Mielenterveysseura (2018). *Mitä mielenterveys on?* Haettu 5.10. osoitteesta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

THL (2015). Hyvinvointi. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Haettu 1.9.2018 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriavoisuus/hyvinvointi>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. 4. uudistettu painos. Helsinki: PS-kustannus.

Yle (2013). Tutkijat: Runous on itseapukirjallisuutta parempaa terapiaa.
Yle uutiset. Haettu 13.6.2017 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-6450998>

RUNOJEN RANNALLA - RUNOPAJOJEN MAINOS



Runo voi herättää ajatuksia ja kysymyksiä, tuoda lohtua ja oivalluksia.

Lähde risteilylle runojen maailmaan ja katso, mihin runojen laineet sinut kuljettavat?

Matka runojen maailmaan tapahtuu **xx.xx.xxxx klo 16–20**

Ennen matkaa navigoidaan pienen ennakkotehtävän avulla ja kurssi-illan jälkeen matka jatkuu henkilökohtaisella jälkitehtävällä.

Tälle matkalle osallistuminen ei edellytä runojen tuntemusta eikä aiempaa kokemusta runojen kirjoittamisesta. Punakynät ovat pannassa kurssilla.

Lisätiedot ja **ilmoittautuminen xx.xx.xxxx mennessä** Marjukka Peltola, marjukka.peltola(at)student.hamk.fi / p. xxx xxx xxx

Runojen rannalla -kurssi on osa Marjukka Peltolan opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on tutkia, miten runot voivat edistää mielenterveysomaisten hyvinvointia?

SAATEKIRJE OSALLISTUJILLE



Kiva, että olet kiinnostunut osallistumaan Runojen rannalla – runopajaan!

Kerron vielä hieman lisää pajan taustasta.

Runopajat liittyvät opinnäytetyöhöni, jota teen valmistuakseni ohjaustoiminnan artenomiksi (AMK) Hämeen ammattikorkeakoulusta. Vallitsin teemaksi runot, koska olen itse niistä kiinnostunut ja olen innostunut runojen maailmasta. Halusin lähteä tutkimaan sitä, miten runot voivat tukea mielenterveysomaisten hyvinvointia vai voivatko ne tehdä sitä? Tutkin myös sitä, millaisia kokemuksia ja merkityksiä runoihin ja niiden kanssa työskentelyyn voi liittyä? Yhteensä toteutan kolme runopajaa kolmella eri paikkakunnalla.

Runopaja sisältää ennakkotehtävän, pajatyöskentelyn ja jälkitehtävän. Kaikki tekeminen liittyy jotenkin runojen lukemiseen tai kirjoittamiseen. Aiempaa kokemusta runoista ei kuitenkaan tarvita, vaan runojen maailmaan voi sukeltaa kylmiltään. Pajassa ei tieteellisesti arvioida runoja eikä puututa niiden teknisiin kirjoitustapoihin. Me sukellamme runojen herättämiin ajatuksiin, tunteisiin ja maailmoihin ja tutkimme niitä. Jokaisen henkilökohtainen kokemus on tärkeä. Tässä pajassa et voi kokea, ymmärtää tai kirjoittaa runoa väärin vaan jokainen saa tehdä omalla tavallaan.

Jos sinulle tulee jotain kysyttävää mieleen, ota rohkeasti yhteyttä!
marjukka.peltola(at)student.hamk.fi tai p. XXX XXX XXXX

Ystävällisin terveisin Marjukka Peltola

ENNAKKOTEHTÄVÄ

Tervetuloa runopajaan!

Kiitos, että osallistut Runojen rannalla – runopajaan xx.xx.xxxx osoitteessa xxx. Meille on varattu pajaan neljä tuntia aikaa, käytämme siitä niin paljon kuin tarvitsemme. Ilta sisältää välipalatarjoilun.

Pajaan tarvitset mukaan vain avointa mieltä ja mieluisan vihkon sekä kynän. Lisäksi pyydän sinua tekemään, nämä pienet ennakotehtävät, jotka virittävät sinut runojen maailmaan ja auttavat minua opinnäytetyöni tutkimuksen tekemisessä.

Ennakotehtävät

1. Etsi itsellesi tärkeä tai sinua jollain tavalla puhutellut runo. Olet ehkä saanut runosta voimaa tai se on kuvannut oloasi hyvin. Voit valita juuri sen runon, jonka tällä hetkellä haluat. Tuo runo mukanasi runopajaan.
2. Tässä tehtävässä saat vapaasti kirjoittaa alla olevasta otsikosta. Tekstin pituudella tai muodolla ei ole väliä, se voi olla lyhyt tai pitkä. Ihan sellainen mikä nyt on tullakseen. Voit esimerkiksi kertoa millaisia kokemuksia sinulla on runojen kirjoittamisesta tai lukemisesta ja mitä runot sinulle merkitsevät? Kirjoita siis vapaasti irralliselle paperille, mitä sinulle tulee mieleen otsikosta:
Runot elämässäni...

Tuo kummatkin ennakotehtävät mukanasi runopajaan.

Ystävällisin terveisin

Marjukka Peltola

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Suostumuslomake opinnäytetyöhön osallistumisesta

Annan suostumukseni osallistua Runojen rannalla – runopajaan, joka on toiminnallinen ja tutkimuksellinen osa ohjaustoiminnan artemomi AMK – opiskelija Marjukka Peltolan opinnäytetyötä ”Runojen rannalla - Runot omaisen hyvinvoinnin tukena läheisen sairastuessa psyykkisesti”.

Annan luvan käyttää ja julkaista kirjoittamaani materiaalia anonymisti opinnäytetyön raportoinnissa. Laita rasti niihin kohtiin, joihin annat suostumuksesi:

- ennakkotehtävät
- pajassa kirjoittamani runot
- pajasta antamani palaute
- jälkitehtävät

Voin peruuttaa suostumukseni, missä tahansa prosessin vaiheessa ja kieltää tekstieni käyttämisen tutkimuksessa.

Huom! Kaikki opinnäytetyön raportissa olevat tekstit julkaistaan anonymisti, eikä niistä voi tunnistaa ketään. Raportissa ei kokonaisuudessaan julkaista kenenkään tekstiä, vaan tekstipätkiä ennako-, palaute- ja jälkitehtävistä. Runoja voidaan julkaista kokonaisina. Raportissa puhutaan mielenterveysomaisista ja pajaan osallistuneista henkilöistä käyttämättä nimiä tai muita tunnistettavia seikkoja.

Opinnäytetyö julkaistaan Theseus.fi verkkosivulla, jossa julkaistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Raportissa ei mainita millä paikkakunnilla pajoja on pidetty.

Opinnäytetyön valmistumisen ja hyväksymisen jälkeen, tutkija hävittää asianmukaisesti tutkimusaineiston.

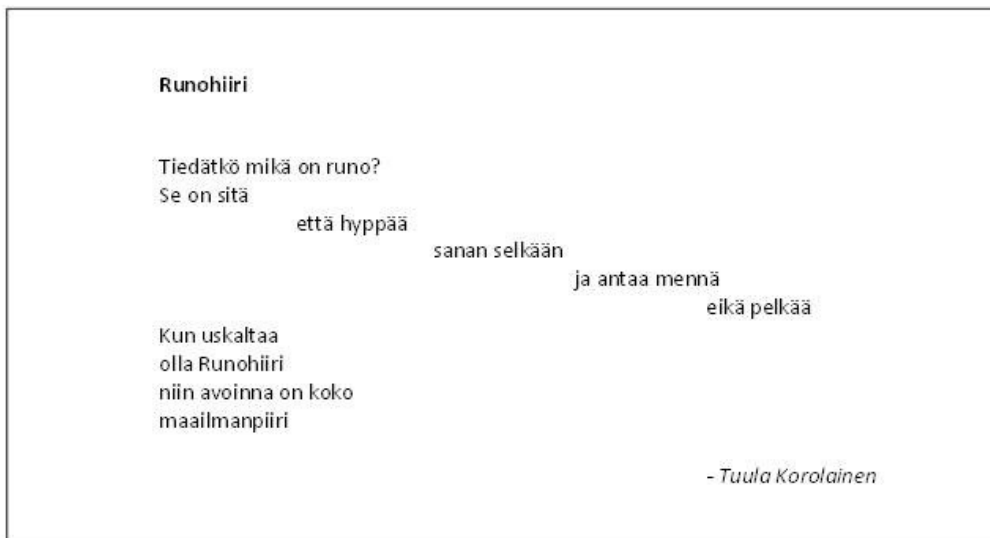
Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimenselvennys

MITÄ RUNOUS ON? -MONISTE

AJATUKSIA RUNOISTA



"Runo on säkeisiin jaettu, yleensä pienimuotoinen sanataideteos, joka voi noudattaa runomittaa tai olla vapaamittainen tai – rytminen."

- Yrjö Hosiainluoma

Runous on historian aikana muuttunut ja runon muotoja on mitä erilaisimpia.
Runon yksiselitteinen tai lopullinen määrittely onkin mahdotonta ja toisaalta myös tarpeetonta.

Runouden piirteitä ovat mm. kielikuvat ja kuvallisuus, symboliikka, soinnillisuus, toisto, tekstin asettelu ja rytmi. Runo voi olla esimerkiksi proosaruno, ääniruno, kuvaruno, videoruno, kansanruno, taideruno.

Runoissa korostuvat niiden monimerkisyisyys ja monitulkintaisuus, mistä johtuen runojen lukeminen saattaa tuntua vaikealta. (Älä anna sen kuitenkaan lannistaa!)

Runot voivat herättää tunteita, ajatuksia, muistoja ja oivalluksia.

- Tommi Parkko, Kirjoita runo! Opas aloittelevalle runoilijalle.

Poetry gives you permission to feel.
- James Autry

Runojen rannalla – runopaja 2017 / Marjukka Peltola

PANTOUM-RUNON OHJEET

Pantoum

Pantoum on malesialainen runomitta, jossa toistuu kahdeksan lausetta, kuudellatoista rivillä ja neljässä kappaleessa.

Runon lauseet voivat olla pitkiä tai lyhyitä. Kirjoittamista helpottaa, jos numeroit lauseet ja kirjoitat ne allekkain.

Lausejärjestys:

1. Kirjoita runosi ensimmäinen lause
2. toinen lause
3. kolmas lause
4. neljäs lause

2. Kirjoita tähän uudestaan toinen lauseesi
5. kirjoita tähän uusi lause, viides lause
4. kirjoita tähän uudestaan neljäs lauseesi
6. kirjoita tähän uusi, kuudes lause

5. kirjoita tähän uudestaan viides lauseesi
7. kirjoita tähän uusi lause, seitsemäs lauseesi
6. kirjoita tähän uudestaan kuudes lauseesi
8. kirjoita tähän uusi lause, kahdeksas lause

7. kirjoita tähän uudestaan seitsemäs lauseesi
3. kirjoita tähän uudestaan kolmas lauseesi
8. kirjoita tähän uudestaan kahdeksas lauseesi
1. kirjoita tähän uudestaan ensimmäinen lauseesi.

PALAUTELOMAKE PAJASTA

Ihmisen mieli on runoja tuottava organismi

- Sigmund Freud

Runojen rannalla – runopaja

Palaute: Mieti tämän iltaista runopajaa ja jatka lauseita haluamallasi tavalla. Mielellään kirjoita enemmänkin kuin yksi lause – vaikka sekin riittää. Tarvittaessa jatka paperin toiselle puolelle.

Runot ovat kuin...

Runojen kirjoittaminen...

Runojen lukeminen...

Runoista keskusteleminen...

Merkittävintä minulle oli...

Voivatko runot edistää omaisten hyvinvointia mielestäsi? Jos voivat, miten? Kerro vapaasti.

JÄLKITEHTÄVÄ

Aivan kuin runo olisi valmiina jossakin.

- Johanna Niskanen

Runopajan jälkitehtävä

Sydämelliset kiitokset runopajaan osallistumisesta! Tässä vielä pieni tehtävä, joka jatkaa sukeltamista runojen maailmaan.

1. Ota itsellesi rauhallinen aika ja paikka noin kaksi viikkoa runopajan jälkeen.
2. Lue runopajassa kirjoittamasi runot läpi.
3. Kirjoita vapaasti, mitä näet, oivallat, tulkitset runoistasi. Tekstimuoto on vapaa ja ajatuksiasi voit kirjoittaa sen verran kuin haluat, yhtenäisenä tekstinä tai yksittäisinä lauseina ja ajatuksina.
Mitä koet, kun luet runojasi uudestaan?
Mitä muistat niiden kirjoittamisesta?
Sanoiko joku runopajassa teksteistäsi jotakin, millaisia ajatuksia se herätti?
4. Lue nyt tämä juuri kirjoittamasi teksti(t) läpi ja alleviivaa sieltä sanoja, lauseita, jotka sinua tällä hetkellä eniten puhuttelevat.
5. Kirjoita runo käyttäen vain alleviivaamiasi sanoja, joita saa taivuttaa.
6. Lue syntynyt runo ja kirjoita yksittäisinä sanoina tai lauseina tai yhtenäisenä tekstinä, mitä näet siinä?
7. Lähetä tekstit tai niiden kopiot/skannaukset 31.8.2017 mennessä osoitteeseen marjukka.peltola(at)student.hamk.fi tai osoitteeseen xxx. Suosituksena on säilyttää tekstit myös itselläsi ja lähettää teksteistä kopiot.

Kiitos ja hyvää syksyä!