

Eeva Lehtovuori

Kirjallisuusterapian menetelmistä virikkeitä

Opettajan työ on koettelevaa: lukujärjestyksen mukaisten opetustuokioiden ja opetussuunnitelmien pakkorytmitteä pyörystä, jossa sisällöt ja työskentelytavatkin useimmiten määräytyvät ulkoa päin. Samalla se on luovaa työtä, jossa pedagogisten valmiuksien ohella tarvitaan ihmistuntemusta ja vuorovaikutustaitoja.

On hallittava ryhmädynamiikka ja motivoinnin ja kannustuksen keinot. On osattava kohdella psykologisella herkkävaistoisuudella hankaliakin tapauksia, murrosikäisiä kapinallisia ja omissa maailmoissaan haaveilevia nuoria, pienistä alakoulun häiriköistä puhumattakaan. Tärkeintä opettajan haasteellisessa työssä, kuten elämässäkin, on säilyttää itsearvostuksensa ja kosketus omaan sisimpään.

Luova kirjoittaminen itsehoitokeinona

Kirjoittaminen on aina hoitavaa. Ei tarvitse olla kunnianhimoinen amatöörikirjoittaja tai edes aiemmin kirjoittamista harrastanut löytääkseen kirjoittamisen ilon ja hyödyn, vaikkapa itsetutkistelumenetelmänä perinteisen henkilökohtaisen päiväkirjan muodossa.

Jos et ole pitänyt päiväkirjaa teinivuosien jälkeen ja olet nyt ajautunut elämässäsi pisteeseen, jossa jonkinlainen uudelleenarviointi on välttämätöntä, osta päiväkirja.

Ala kirjoittaa siihen mitä tahansa nykyisessä elämäntilanteessasi sinua askarruttavaa ja selvittämistä kaipaavaa. Voit myös tehdä itsellesi kysymyksiä ja vastata niihin kuunnellen intuitiivisen "syväminäsi" viisautta. Tai voit ruveta merkitsemään muistiin uniasi. Hankalat asiat, jotka päivän kiireessä sysäämme syrjään tietoisuudestamme, ilmestyvät uniimme osoittamaan ongelmiamme ytimeen.

Kirjallisuusterapia antaa laajemman viitekehyksen sekä hoitavalle kirjoittamiselle että kaunokirjallisten tekstien uudellelaiselle, kokemusperäiselle tulkinnalle. Se on luovuus- tai ilmaisuterapiaa, joka on jokaisen ulottuvilla. Parhaiten se sopii niille, joille kirjoittaminen on luontainen ilmaisuväline, mutta muutkin voivat löytää siitä työkaluja itselleen. Toimintamalli ja tavoitteet kun eivät noudata perinteistä "hyvin" ja "oikein" kirjoittamisen normistoa.

Kasvuryhmä auttaa alkuun

Kirjallisuusterapeuttisissa kasvuryhmissä (developmental groups) pääsee kokeilemaan vapaata tekstin tuottamista. Kirjoitusta tuotetaan spontaanisti, pidäkkeettömästi ja "tajunnanvirranomaisesti" sovitusta teemasta. Virikkeenä voi toimia kuva, musiikki tai yksittäinen sana tai lauseenpätkä, josta lähdetään vapaasti assosioimaan mielikuvien virtaan.

Oikeinkirjoituksesta tai välimerkeistä ei tarvitse välittää, tärkeintä on purkaa sisäinen tunne paperille. Vasta tämän "primaariprosessin" tasolla tuotetun ilmaisun jälkeen on tekstin muokkaamisen vuoro, jos se katsotaan kirjoitusprosessin kannalta mielekkääksi. Aina jälkikäteistyöstöä ei edes tarvita.

Kirjallisuusterapiaan kuuluu myös lukeva toimintamuoto. Ryhmän ohjaaja tuo käsiteltäväksi erilaisia tekstejä – runoja, proosaa, satuja ym. –, joista keskustellaan avoimen subjektiivisesta näkökulmasta, omaa itseä ja elämää sanoista peilaten. Myös ihmissuhteita,

niin työpaikan kuin henkilökohtaisen elämänkin kuvioita, voi tarkastella kirjallisuuden avulla, satujen, myyttien ja unien arkkityyppisen henkilögallerian kautta.

Kasvuryhmiä suositellaan ihmiskeskeisessä työssä kuten sosiaali-, hoito- ja opetuslalla toimiville, mutta ammatti ei ole rajoitus. Kuka tahansa kirjoittamisesta ja kirjallisuudesta kiinnostunut voi löytää kirjallisuusterapian menetelmistä kipinää työssä ja elämässä jaksamiseen.

Uupuneille opettajille tarkoitettuja kertomusryhmiä on toteutettu ainakin Oulussa (Työsuojelurahaston rahoittama Into-hanke Oulun yliopistossa). Opettajat pitivät päiväkirjaa ja tekivät kirjoitustehtäviä. Ryhmä ei tietääkseni toiminut kirjallisuusterapeutin kasvuryhmän nimellä, mutta sen työskentelytavoissa oli samoja piirteitä, kuten omista kokemuksista kirjoittaminen ja ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus. Se on kannustavaa, tukevaa ja keskinäistä luottamusta lisäävää. Innostavassa kirjoittajaryhmässä kasvaa myös luottamus omiin selviytymiskeinoihin.

Kirjallisuusterapiaa luokahuoneessa

Kun opettajan luovuus on elpynyt kirjallisuusterapeutin kasvuryhmässä, hänen kannattaa ottaa samoja menetelmiä käyttöön opetuksessaan. Ylioppilaslaitteeseen oppilaitaan valmistava lukion äidinkielen opettaja voi aloittaa tuntinsa jollakin "kirjoituskättä" vapauttavalla mielikuvaharjoituksella. Se parantaa keskittymiskykyä ja rentouttaa oppilaita. Kirjoittaessa ei tarvitse muistaa pilkun paikkaa tai käyttää lauseenvastiketta, vaan saa antaa sanojen levitä vapaasti paperille.

Oppilaita voi myös panna listaamaan heitä huolestuttavia asioita tai kirjoittamaan rohkaisukirje itselleen. Tällaisiin harjoituksiin ei tarvitse käyttää aikaa kuin 10–15 minuuttia. Olennaista on saada oppilaat huomamaan, että he osaavat kirjoittaa, yhtä hyvin kuin osaavat puhua, kun kyseessä on omaa elämää koskettava asia.

Itse tuotettujen sanojen näkeminen paperille etäännyttynä ja keskustelu pienryhmässä antaa tyydytystä ja oivaltamisen iloa. Myös muiden oppiaineiden opetuksessa voi kokeilla kirjoittamista toiminnallisena menetelmänä. Ainakin uskonto/elämänkatsomustieto, psykologia ja terveystieto antavat mahdollisuuksia mielikuvien ja ajatusten tutkiskeluun kirjoittamisen keinoin.

Erityisopetusryhmissä tai koulukuraattorin luona tunteiden työstäminen kirjoittamalla voi helpottaa ongelmatilanteita. Kokeillaan esimerkiksi kirjeen kirjoittamista vaikealle henkilölle. Vaikeaa teemaa sivuavia runoja tai satuja luetaan ja käsitellään yhdessä. Oppilaita rohkaistaan ilmaisemaan kokemuksellisen näkökulma teksteihin analyttisen, "objektivoivan" lukutavan sijasta.

Oman sisäisen kokemuksen tunnistaminen ja tunnustaminen on yhtä tärkeää lapselle ja aikuiselle. Tärkeää on myös saada ilmaisulleen vastakaikua ymmärtävässä vuorovaikutuksessa.

www.kirjallisuusterapiayhdistys.net

www.imagenesis.fi/sanat

Kirjoittaja on filosofian tohtori, ranskan ja ruotsin kielen aineenopettaja ja kirjallisuudentutkija, joka toimii kirjallisuuden ja luovan kirjoittamisen aikuisopettajana sekä kirjallisuusterapeutina kansalais- ja työväenopistoissa.