

Mihin menet, kirjallisuusterapia?

Vuoden ensimmäisessä *Kirjallisuusterapia*-lehdessä kunnioitettiin Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen 40-vuotisjuhlavuotta historiakatsauksella. Tässä lehdessä katse käännetään eteenpäin: **Miltä näyttää kirjallisuusterapian tulevaisuus? Entä yhdistyksen? Miltä sen pitäisi näyttää?**



ANNAMARI TYPPÖ



TREVIN RUDY / UNSPLASH

Kirjallisuusterapian tulevaisuus Suomessa näyttää monella tapaa hyvältä. Yhdistyksemme – alan tienraivaaja – on saavuttanut kypsän 40 vuoden iän, uudistettu kolmiportainen koulutusohjelma on päässyt hyvään vauhtiin ja uusia innokkaita kirjallisuusterapiaohjaajia valmistuu tasaiseen tahtiin eri puolilla maata.

Jostakin syystä kirjallisuusterapian tunnettuus kuitenkin matelee vuodesta toiseen kaukana muiden luovien terapioiden perässä. “Olen itse toiminut tällä kentällä yli 20 vuotta ja aihepiiri on itselle niin tuttu, että on hämmästyttävää, kuinka usein tulee ilmi, että joku toinen ei ole kirjallisuusterapiasta ikinä kuullutkaan”, toteaa Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen puheenjohtajana vuodesta 2009 toiminut kriisi- ja traumapsyko-terapeutti Jaana Huldén.

Millä keinoin kirjallisuusterapian profiilia siten voisi nostaa? Pitääkö sitä nostaa? Mihin kirjallisuusterapiaa ylipäätään tarvitaan ja kenelle siitä on hyötyä? “Sitähän tarvitaan kaikkialla yhteiskunnassa!” puuskahtaa kirjallisuusterapiaohjaaja, työnohjaaja Linnea Alho. “Meiltä puuttuu kokoa-va visio. Meillä ei enää ole yhteistä päämäärää tai yhteisiä arvoja. Minä ajattelen, että kirjallisuusterapia voisi olla yksi tapa, jolla me voisimme niitä etsiä. Minulle kirjallisuusterapia on myös yh-

teisöllinen asioiden tutkimisen tapa, jonka avulla voisimme löytää uudenlaisia tapoja olla olemassa, tehdä asioita tai ajatella.”

Vuonna 2019 kirjallisuusterapiaohjaajaksi valmistunut Alho sanoo oppineensa vähitellen juhli-maan kirjallisuusterapian monimuotoisuutta ja sitä, miten kirjallisuusterapialla on tapana muotoutua soveltajansa näköiseksi. “Kirjallisuusterapiassa työskennellään sanojen ja käsitteiden kanssa mutta eri tavalla kuin miten niitä arkikielessä tai työelämässä käytetään. Siinä pystytään tuomaan sanojen ja kielen alueelle jotakin uutta esimerkiksi tunteiden tai intuition alueelta tai jopa hengelliseltä tai keholliselta tasolta”, Alho pohtii.

Alho viittaa professori Arto O. Salosen ja tutkija Maria Joutsenvirran ajatukseen uudesta edistyskertomuksesta, jota tarvittaisiin yhteiskunnallisessa tulevaisuustyössä taloutta ja rationaalisuutta yksinään painottavan kasvukertomuksen rinnalla. Salonen ja Joutsenvirta puhuvat integroivasta ja systeemisestä ajattelusta sekä kehollisten ja kokemuksellisten ulottuvuuksien tuomisesta järjen rinnalle. “Kirjallisuusterapia voisi olla aivan loistava työkalu tällaisen uuden kertomuksen luomisessa”, Alho pohtii.

Kaikkein eniten kirjallisuusterapiaa tarvittaisiin Alhon mukaan juuri nyt työelämässä – yritys-



johdosta ruohonjuuritason tiimeihin. “Se on ehkä se alue, jossa me olemme eniten jumissa yksipuolisen rationaalisen ajattelun kanssa. Minua kiehtoisi ihan hirveästi viedä kirjallisuusterapiaa sellaisille alueille, joista ensin ajattelisi, että eihän siellä nyt mitään kiteä tarvita.”

Alho on kokeillut kirjallisuusterapian menetelmiä menestyksekkäästi myös työskennellessään nuorten ja nuorten aikuisten parissa näiden pohiessa muun muassa maailman tilannetta ja tulevaisuutta. “Esimerkiksi ilmasto on osalle nuoria todella iso haaste, kun he suunnittelevat omaa tulevaisuuttaan. Kirjallisuusterapia toimii tässä hirveän hyvin, kun siinä voidaan paitsi käsitellä niitä asioita analyttisellä tasolla myös peilata omia tunteita ja ajatuksia ja löytää oma tasapaino ja kokemus siitä, että elämänsä voi käyttää jollakin tavalla merkityksellisesti. Minulla on totta kai siinä teks-

tien valikoijana suuri valta, mutta ei minun tarvitse työntää niitä asioita kurkusta alas vaan nuoret saavat itse reflektoida ja pohtia, mitä saavat teksteistä irti. Se on kätevä tapa salakuljettaa toivoa.”

Jaana Huldén laajentaa kysymyksen kirjallisuusterapian tarpeellisuudesta koskemaan koko taiteen kenttää. “Mihin taidetta tarvitaan?” hän kysyy. “Taide antaa uudenlaista näkökulmaa ihmisen elämäntilanteeseen. Itse puhun tietysti hoitavan kirjallisuusterapian maailmasta käsin enkä tiedä, miten kasvuryhmien ohjaajat ajattelevat, mutta minun nähdäkseni myös niissä tehdään taidetta. Silloin se kirjallisuusterapiaryhmän osallistujan tuotos on tärkeä myös. Minulle kirjallisuusterapia ei ole vain väline, jonka kautta pääsemme käsittelemään vaikeita tai tarpeellisia asioita, vaan käsiteltävät tekstit itse ovat yksi osa kirjallisuusterapian hoitavaa vaikutusta.”



Kirjallisuusterapiasta on moneksi. Esimerkiksi ilmastoahdistuksesta kärsiville nuorille se voi tarjota väylän omien tunteiden ja ajatusten peilaamiseen ja elämän merkityksellisyyden löytämiseen.

Kirjallisuusterapia tukee opettajaa työssään

Kirjallisuusterapiaohjaaja Merja Kauppinen, joka työskentelee äidinkielen ja kirjallisuuden pedagogiikan lehtorina Jyväskylän yliopiston opettajan-koulutuslaitoksessa, pitää kirjallisuusterapian lip-pua korkealla omassa työssään. “Se vaatii kovaa kenttätöitä, jalkautumista ja asian nostamista esille joka paikassa. Olen ottanut kirjallisuusterapian mukaan myös kaikkiin täydennyskoulutus-hankkeisiin, joissa olen ollut mukana”, Kauppinen kertoo.

Yksi tällainen hanke oli RINNALLA – Taide- ja kerrontalähtöinen mentoritoiminta lasten so-siaalisemotionaalisten taitojen oppimisen tukijana varhaiskasvatuksessa, jota Opetushallitus ra-hoitti joulukuusta 2018 joulukuuhun 2020. Hank-keen keskeisinä toimijoina olivat Turun ja Ou-lun yliopistot. Siinä kehitettiin lapsille soveltuvia, tutkimusperustaisia menetelmiä sosiaalisemotio-naalisten taitojen oppimiseen, ja keskiössä olivat taidelähtöiset, kirjallisuusterapeutit ja kerron-nalliset menetelmät (Deep Talk, Learning Story, Pritney, TARU, musiikki). Tavoitteena oli luoda lasten osallisuutta tukeva, autenttiossa ympäris-tössä tapahtuva täydennyskoulutuksen malli, joka edistää henkilökunnan yhdessä oppimista ja toi-minnan arviointia, kehittää menetelmiä ja lisätä varhaiskasvatuksen tutkijoiden ja opettajien ver-kostoitumista.

“Olen kouluttanut paljon lukemisen ja kirjal-lisuuskasvatuksen pedagogisista menetelmistä ja yrittänyt korostaa niissä kaikissa kirjallisuuden te-rapeutis-esteettistä puolta. Olen halunnut laven-taa kirjallisuuskäsitystä ja korostaa, että meistä jo-kainen on oman elämänsä kertoja ja kirjoittaja. Us-kon, että kun yksilö saa koulutuksessa omakohtai-sen kokemuksen kirjallisuusterapiasta – yhdelle nappaa jakaminen, toiselle se, että hän väsää teks-tinsä yksin lukulampun hiljaisuudessa ja oivaltaa siinä prosessissa jotakin – kokemus merkityksel-listyy ja siirtyy pedagogisiin yhteyksiin. Meillä on niin hyvin koulutetut ja taitavat opettajat, että he pystyvät siirtämään kokemuksensa pedagogiseksi tietotaidoksi ilman, että kenenkään ulkopuolisen tarvitsee sitä kehittää”, Kauppinen sanoo.

Kauppinen mukaan kirjallisuusterapia antaa opettajankouluttajalle eväitä itsensä paikoittami-seen muuttuvassa maailmassa sekä mahdollisuu-den ymmärtää kanssaihmiä ja näiden ratkaisuja, vaikka ne poikkeisivatkin omista. “Erityisesti näissä nykypäivän globaaleissa muutoksissa kir-jallisuusterapia auttaa löytämään oman paikan ja suhtautumistavan esimerkiksi tiedonvälityksen ja tutkitun tiedon asemaan tai ilmastokriisiin. Opet-tajuudessa on tärkeä saada käyttöönsä työkaluja ja menettelytapoja, joiden kautta voidaan hakea yhteisöllisiä tulokulmia, helpotusta ja lohtua sekä saada kykyä niiden soveltamiseen, kun huomaa luokassa tai opetusryhmässä sellaisen tarpeen.”

Kauppinen sanoo itse hyödyntäneensä aiem-min vastaavissa tilanteissa draamamenetelmiä. Kirjallisuusterapia on tuonut niihin uuden kul-man. “Sillä on paljon annettavaa opettajien jak-samiselle ja ammatilliselle osaamiselle erityisesti liittyen vuorovaikutus- ja tunnetaitoihin, ihmisten kohtaamiseen sekä oman opettajaidentitee-tin kehittämiseen.”

Kauppinen mukaan varhaiskasvatuksen ja alku-opetuksen opettajat kantavat suurta huolta lapsista, jotka eivät osaa lainkaan ilmaista itseään tai tekevät sen vain negatiivisesti, esimerkiksi pure-malla tai potkimalla. “Nämä opettajat ovat huomanneet, että kun he lähtevät kokeilemaan taide-terapeutisia menetelmiä, tällaisetkin lapset saat-tavat pikkuhiljaa löytää jonkin tavan tai väylän, jolla tehdä oman tunnetilansa tiettäväksi. Keino-valikoima rikastuu yhteisöllisesti ja mallioppimi-sen kautta, sitä tempautuu porukan mukaan, ko-kee olevansa osa yhteisöä ja ehkä rohkaistuu teke-mään jatkossa eri tavalla kuin ennen.”

Lähtisitkö kirjallisuusterapia-festivaaleille?

Kirjallisuusterapian tunnettuuden lisäämisessä yksi avaintekijä olisi Valviran myöntämä nimike-suojaus kirjallisuusterapeutin ammattinimikkeel-le. Se toisi kirjallisuusterapian samalle viivalle mui-den terapioiden kanssa. “Nyt kirjallisuusterapia ja muutkin luovuusterapiat rinnastetaan usein vaihtoehtohoitoihin, jos niitä nyt hoitoina näh-dään ylipäättänsä”, sanoo Huldén.



Hän pitää mahdollisena ja jopa todennäköisenä, että kun toiset 40 vuotta on kulunut, Valviran hyväksyntä on saatu. “Mutta mikä olisi realistinen aika, sitä en tiedä. En usko, että se on totta vielä viiden vuoden päästä, mutta ehkä kymmenen. Osataan meitä auttaa yhteiskunnallinen paine, kun terapeutteja on niin vähän. Se voi johtaa siihen, että muitakin terapiamuotoja hyväksytään. Toisaalta on tietysti hyvä, että Valvira pitää tiukkaa linjaa ja vaatii koulutukselta tasoa.”

Joissakin ihmisissä, myös kirjallisuusterapia-alan ammattilaisissa, sana terapia itsessään herättää epäilyksiä. Huldén arvelee, että terapiasta puhuminen voi tehdä koko aihepiiristä vaikeasti lähestyttävän. Myös Alho sanoo miettineensä, pitäisikö kirjallisuusterapia lanseerata uudelleen kokonaan toisella nimellä. “Toisaalta ajattelen, että me kaikki tarvitsisimme kollektiivista terapiaa, joten onko se välttämättä sittenkään sanana kovin huono?” Alho pyörittelee.

Mutta on haastateltavilla nimikekysymystä konkreettisempiakin ideoita kirjallisuusterapian profiilin nostamiseen. “Perustyötä on sinällään vaikea lähteä markkinoimaan, mutta jonkinlainen PR-kärki helpottaisi asiaa. Minä olen haaveillut kirjallisuusterapiafestivaaleista”, kertoo Alho. “Usein kirjoittaminen ja lukeminen mielletään yksinäiseksi puuhaksi, vaikka lukupiirit ovatkin olleet suosiossa. Kirjallisuusterapiassa on mahtavaa se yhteöllisen pohdinnan, jakamisen, reflektion ja jopa transformaation mahdollisuus. Kirjallisuusterapiafestareilla voisi olla erilaisia työpajoja ja myös esittävää taidetta kirjallisuusterapiaan yhdistettynä. Työpajoissa voitaisiin käsitellä esimerkiksi jotakin festareilla esitettävää näytelmäkappaletta tai laulua. Festareiden kautta kirjallisuusterapian sanomaa voisi levittää tehokkaasti niin, että se avautuisi myös ulkopuolisille”, Alho visioi.

Huldén innostuu festari-ideasta. “Festarisanasana on sellainen ilmava tunnelma. Se ei ole tapahtumana mikään pönöttävä seminaari. On positiivista, että ideoita lentelee. Sitten meidän pitää vain saada ihmisiä niitä toteuttamaan. Nyt on mennyt monta vuotta niin, että samat ihmiset ovat aina vastuussa samoista asioista. Se voi käydä uuvuttavaksi ja johtaa siihen, että saadaan aina yhtä ja samaa. Siksikin olisi hyvä saada uusia ihmisiä mukaan.”

Myös yhdistyksen pitää uudistua

Tästä päästäänkin kätevästi siihen, millä tavalla Kirjallisuusterapiayhdistyksen pitäisi tulevana vuosina uudistua. Yhdistyksen merkitystä sinänsä ei kukaan haastateltavista kiistä. “Yhdistyksellä on tärkeä rooli tällaisella alalla, jossa ihmiset toimivat hyvin eri sektoreilla ja toteuttavat ajatuksia kovin eri tavoin”, sanoo Kauppinen.

Kun Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys vuonna 1981 perustettiin, jäseniä oli 15. Ensimmäisen toimintavuosikymmenen aikana määrä kasvoi maltillisesti ja on nyt runsaat 170, joista kuniajäseniä on 9. Puheenjohtaja Jaana Huldén toivoo, että jäseniä saataisiin lisää – sitä kautta voisi näkyvyyksikin lisääntyä. “En tosin oikein tiedä, kummin päin sitä pitäisi lähestyä. Onko niin, että meidän pitäisi saada lisää jäseniä, jotta tämä ilosanoma leviäisi, vai onko niin, että jos me pystymme levittämään ilosanomaa, saamme lisää jäseniä. Molemmat vaihtoehdot joka tapauksessa tarkoittaisivat, että meillä olisi vireä yhdistys ja sitä kautta yhä enemmän jäseniä.”

Huldén pahoittelee, että niin monet kirjallisuusterapiakoulutuksen läpikäyneet jättävät liittymättä yhdistykseen. “Silloin he tavallaan tippuvat porukasta, kun he eivät saa lehteä eivätkä jäsenkirjeitä. Olisi tärkeää, että heillä olisi jonkinlainen side yhdistyksen toimintaan – sillä tavalla kirjallisuusterapiakin pysyisi mukana elämässä.”

Linnea Alho on samoilla linjoilla. Hän peräänkuuluttaa lisää matalan kynnyksen ammatillista verkostoitumista ja vertaistukea. “Se voisi olla verkkopohjaistakin ja järjestyä löyhien teemojen ympärille. Tukea tarvittaisiin esimerkiksi markkinointiin ja myyntiin ja ylipäänsä yrittäjäystöjen kehittämiseen.”

Haastateltavat korostavat myös *Kirjallisuusterapia*-lehden merkitystä. Huldén pitää tärkeänä nimenomaan painetun lehden säilymistä. “Voihan se olla, että 10 tai 20 vuoden päästä minäkin ajattelen toisin, mutta ainakin toistaiseksi olen pitänyt tärkeänä, että se on fyysinen lehti.”

“Ideat ja harjoitukset jalkautuvat hyvin lehden kautta. On tärkeää, että meillä on ajantasainen kanava, jossa voidaan jakaa ideoita ja vinkkejä”, sanoo puolestaan Kauppinen. Toisaalta hän korostaa myös akateemisen uskottavuuden tärkeyttä.

“Kirjallisuusterapia on monen tieteenalan ja oppisuunnan leikkauskohdassa. Tämä voi herättää keskustelua siitä, missä on kirjallisuusterapian koti. Jos pyrimme saamaan kirjallisuusterapialle laillistetun aseman, myös sen tieteellistä pohjaa pitäisi selkeyttää. Se tuo uskottavuutta. Toki tämä vaatii sitä, että on ihmisiä, jotka vihkiytyvät kirjallisuusterapiaan myös tieteellisesti ja tekevät sen tuloksia näkyviksi”, Kauppinen päättää.



Annamari Typpö on espoolainen toimittaja ja kääntäjä sekä sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaaja.

Takaraivoa hakkaa

*Laahaavin askelin, kumarassa,
nainen ränsistyneen talon ikkunan takaa kulkee
kuin suitset susilla ois.
Hän riuhtoo ja vetää,
rannetta karhea köysi repii.
Tuskanpuukko sydäntä raastaa.
Samean lähteen äärellä nainen ääneti on.
Vuodesta vuoteen äänettä huutaa ja huutaa.
Äänetön huuto ei vain lakkaa.
Tikarit takaraivoa hakkaa ja hakkaa, kun tuska lyö.
Hän rauhoittuu vasta, kun lunta sataa ja tuska hetkeksi lakkaa.
Sudet vapaana juoksee. Tuskan raivoisa ruoska lyö, kun lumi lakkaa.
Ja nainen takaraivoa hakkaa ja hakkaa ja hakkaa.
Eikö äänetön huuto milloinkaan lakkaa?*

Riitta Mäntylä