

**TAMPEREEN YLIOPISTO**

## Dialogisia kohtaamisia-

Narratiivinen tutkimus kasvusta elämän muutostilanteissa

Kasvatustieteiden yksikkö

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma

ANU RUOTSALAINEN

Huhtikuu 2015

Kasvatustieteiden yksikkö

ANU RUOTSALAINEN: Dialogisia kohtaamisia. Narratiivinen tutkimus kasvusta elämän muutostilanteissa

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma, 96 sivua, 4 liitesivua

Huhtikuu 2015

---

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata elämänmuutoksen aiheuttamaa kasvua ja kasvuprosessiin liittyviä tekijöitä. Teoriassa sivutaan psykologian luomaa psyykkisen kestävyuden ja inhimillisen kasvun käsitteistöä, mutta pääpaino työssä on sivistyksellinen näkökulma ihmisen kasvusta elämän muutostilanteessa. Tutkimus sai vahvan viitekehyksen sosiaalipedagogiikasta, jossa ihminen nähdään aktiivisena, omaan elämäänsä vahvasti vaikuttavana subjektina, persoonana.

Tutkimuksen tavoitteena oli kerätä kertomuksia monenlaisista elämänmuutoksista. Tutkittavat päädyttiin etsimään erilaisten yhdistysten ja potilasjärjestöjen kautta. Tutkimusaineisto koostuu haastatteluista ja kirjoitetuista kertomuksista. Haastattelu toteutettiin kuudelle henkilölle. Kirjallisia kertomuksia kerättiin yhdeksän, jotka kaikki otettiin tutkimukseen mukaan. Kertomukset sisälsivät mm. seuraavia elämänmuutoksia: oma/ läheisen/ lapsen sairastuminen, työttömyys, läheisen kuolema, ryöstö, yrityksen perustaminen, ulosotto, perheväkivalta, avio/avoero, siirtolaisuus ja koulukiusaaminen.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin narratiivista tutkimusotetta ja analyysitapana narratiivien analyysiä, eli narratiiveja tematisoitiin ja luokiteltiin. Sosiaalipedagogiikassa tärkeä käsite on toimijuus ja aineistolle siten esitettiin toimijuuteen liittyviä kysymyksiä. Lisäksi aineisto luokiteltiin käyttämällä Zeno Vendlerin (2005 [1967]) aikakehysanalyysia. Aineistoista etsittiin tilan, aktiviteetin, suorituksen/saavutusten ja kasvun kokemusten luokituksia. Aikakehysanalyysin avulla analysoitiin kertomusten dynaamisuuden ja henkilöiden toimijuuden asteita.

Tutkimuksessa esiin tulleet positiiviseen kasvuun johtaneet tekijät tukevat niitä tuloksia, joita posttraumaattisesta kasvusta ja resilienssistä on saatu aiemmin. Muutosprosessi sisältää monenlaisia tunne- ja olotiloja, tekemisen ja ajattelun prosesseja, suorituksia ja saavutuksia sekä lopulta kasvun kokemuksia. Tutkimustulokset ovat kuvailevia. Niiden perusteella saatiin tulokseksi, että vaikka muutostilanteet olivat hyvin erilaisia, kertomukset sisälsivät erilaisuudestaan huolimatta yhteisen tyyppikertomuksen, joka kuvaa yksilön kasvun prosessia. Tyyppikertomuksessa päähenkilö muuttui muutostilanteen edetessä vastaanottajasta toimijaksi. Roolin muutos tapahtui yksilön sisäisten keskusteluiden, monien dialogien avulla, joita hän kävi itsen ja ”toisen”, itselleen tuntemattoman, välillä. Dialogit olivat mahdollisuuksia, joiden avulla yksilö rakensi maailmasuhdettaan ja alkoi saavuttaa toimijuuttaan ja kasvun kokemuksia.

Yksilöt kuvailivat omaa kasvuaan monin eri tavoin. Kasvulla tarkoitettiin muun muassa tulemistä omaksi itsekseen, itsensä hyväksymistä, armollisuuden löytämistä, arvojen uudelleen arviointia sekä kriittisyyden kasvamista. Tutkimus antoi suuntaviivoja sille, miten monella vuorovaikutuksen ulottuvuudella yksilö voi lähestyä muutostilannettaan. Tutkimus toi esille uuden havainnon siitä, kuinka merkittävässä asemassa ovat yksilön oma aktiivisuus, toimijuus ja osallisuus, jotta muutoksesta voi seurata positiivisia kasvun kokemuksia.

Avainsanat: dialogi, posttraumaattinen kasvu, resilienssi, sivistys, sosiaalipedagogiikka

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 KOKEMUKSEN TUTKIMINEN KERTOMUKSEN AVULLA.....	4
2.1 Narratiivin käsite ja kertomuksen tutkimus.....	5
2.2 Elämänmuutokset narratiiveina.....	7
3 POSTTRAUMAATTINEN KASVU TUTKIMUKSEN KOHTEENA.....	9
3.1 Resilienssi.....	10
3.2 Posttraumaattinen kasvu.....	12
3.3 Aikaisempaa tutkimusta .....	14
4 SIVISTYKSELLINEN NÄKÖKULMA IHMISEN KASVUUN.....	17
4.1 Sosiaalipedagoginen sivistyskäsitelmä.....	19
4.1.1. Paulo Freire ja ihmisen kasvu.....	22
4.1.2. Personalismi ja kasvun tavoite.....	24
4.1.3. Otto Friedrich Bollnow ja kohtaamisten kautta kasvaminen.....	25
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	28
5.1 Tutkimuksen lähtökohdat .....	28
5.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	30
5.3 Tutkimusaineiston hankkiminen .....	32
5.3.1. Aineistonkeruun tavat ja osallistujien valinta.....	32
5.3.2. Haastattelutilanne dialogina.....	35
5.3.3. Kirjoitetut kertomukset dialogeina .....	38
5.3.4. Elämänmuutokset suullisissa ja kirjoitetuissa kertomuksissa.....	39
5.4. Aineiston analyysi .....	40
5.4.1 Aineistoon tutustuminen .....	40
5.4.2 Aineiston luokittelu .....	44
6 KASVU: DIALOGIA MINÄN JA TOISEN VÄLILLÄ.....	51
6.1 Kohtaaminen: havahtumista todellisuuteen.....	54
6.1.1 Minä- Se: dialogin aloittaminen muutostilanteen kanssa .....	57
6.1.2. Kasvu itseen: oman ihmisyyden ja vapauden kohtaaminen .....	60
6.1.3 Minä- Sinä: vuorovaikutussuhteet .....	64
6.1.4 Minä- Historia: menneisyyden hyväksyminen .....	67

6.1.5 Minä- Maailma: henkisyys, tarkoituksellisuus, kriittisyys .....	69
6.2 Kasvun päämäärä: autenttinen ja kriittinen ihminen .....	72
7 POHDINTA .....	75
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	77
7.2 Johtopäätökset .....	80
7.3 Jatkotutkimukset.....	83
7.3. Dialogisia kohtaamisia tutkimusaineiston kanssa .....	84
LÄHTEET:.....	87
Liite 1 Osallistujahakuilmoitus .....	96
Liite 2 Tervetuloa osallistujaksi pro gradu tutkimukseeni! .....	97
Liite 3 Kirjoitelmien ohjeistus .....	99

# 1 JOHDANTO

*”Jos haluat tuntea minut, sinun täytyy tietää tarinani, sillä tarinani määrittelee kuka olen. Ja jos itse haluan tuntea itseni, oivaltaa oman elämäni merkitys, myös minun täytyy oppia tuntemaan oma tarinani. Minun täytyy oppia näkemään kaikissa yksityiskohdissaan minuuteni tarina – persoonallinen myytti – jota olen sanattomasti, jopa tiedostamattomasti, rakentanut vuosieni myötä. Se on tarina, jota jatkuvasti revisioin ja kerron itselleni (ja joskus myös muille) elämäni ajan.”*

*-Dan P. MacAdams (1993): The stories we live by. Suom. Anon.*

Olen aina pitänyt kertomuksista. Rakkaimmat lapsuusmuistoni liittyvät vanhempieni sinapinkeltaiseen pieneen kesämökkiin, jossa tervantuoksuisilla terassin rappusilla luin Vihervaaran Annaa, kahlasin läpi kaikki Viisikkot, Tiina-kirjat sekä Nummelan ponitallin seikkailut. Sattumalta kaikki mielikirjani päähenkilöt kuvattiin toimeliaina, aitoina, oman elämänsä kulkijoina. Tarinoissa oli mukana ripaus elämänviisautta, jota silloin en vielä ymmärtänyt. Palatessani aikuisena uudestaan nuoruuden kirjaklassikkoihin huomaan tarinoilla olleen vaikutusta elämänasenteeni rakentumiseen. Elämässä tarvitaan selviytymisen taitoja, hyviä ihmissuhteita sekä rohkeutta olla oma itsensä. Lapsuuskesien jälkeen kertomusten juonet ovat vaihtuneet, mutta niiden kiehtova ote on jäänyt elämään. tarinat eivät enää ole vain luettavana kirjojen kansien välissä, vaan huomaan eläväni omaa tarinaani minäkin.

Pro gradu-tutkielman aihe syntyi omasta elämänmuutoksestani. Tulin pienen ihanan tytön äidiksi. Pian huomasimme, että lapsemme ei ole terve. Tarina sai väkevät juonenkäänteet, jotka johdattivat meidät elämän peruskysymysten äärelle, kohtalon heittäessä eteemme ihmistä itseään suurempia haasteita. Eteemme tuli sarja kohtaamisia, jotka olivat kivuliaita, ravisuttavia ja riisuvia. Raju elämänmuutos pakotti arvioimaan uudelleen entiset oletukset ja luomaan uutta tarinaa, jossa on oltava selviytymisen mahdollisuus. Selviytymisen alku löytyi lapsen sairauden kautta löydetyistä vertaistuksesta. Ajan kuluessa toivottomuuden ja pelon tunteet saivat rinnalleen uusia tunteita. Uudenlainen rohkeus ja voimantunne aiheuttivat hämmennystä. Tunsin muuttuneeni, mutta en osannut selittää, mitä minulle oli tapahtunut. Vertaistuki-keskusteluissa huomasin, että muilla sairaiden lasten äideillä oli vastaavanlaisia kokemuksia oman minuutensa muuttumisesta. Kasvatustieteilijän alkuna asia häkellytti, sillä kokemukset olivat sellaisia, joita opiskelun aikana saadun tiedon pohjalta en osannut selittää. Tahdoin lähteä etsimään tieteellistä selitystä elämäntapahtumista kumpuavaan kasvuprosessiin,

sillä halusin vahvasti uskoa, että myös niin epämääräisiä asioita kuin ihmisenä kasvamista, tai ihmiseksi kasvamista, on mahdollista tutkia.

Positiivinen psykologia on 2000-luvun alkupuolella alkanut tutkia elämäntapahtumista seurannutta myönteistä kasvua. Positiivinen psykologia on kääntänyt katseensa puutteiden sijaan yksilön vahvuuksiin ja kiinnostuksen kohteena ovat ihmisen vahvuudet ja selviytymiskeinot. Psykologian käsitteistö on oleellinen tuomaan esiin elämäntapahtumista kumpuavan kasvun olemusta ja työni perustuu näiden käsitteiden pohjalle. Halusin kuitenkin olemassa olevan tutkimuksen lisäksi löytää asiaan kokemuksellisen näkökulman. Monet tutkimukset kartoittavat selviytymistekijöitä, kuten persoonallisuustekijöiden ja ympäristötekijöiden vaikutusta, mutta eivät kuvaa, mitä on selviytyä itse. Minkälainen kokemus on olla ”myrskyn silmässä”, kun maailma muuttuu oleellisesti ja kuinka elämää uudelleen rakennetaan pala palalta muutoksen jälkeen. Halusin päästä käsiksi muutoksen ja kasvun kokemuksellisuuteen ja prosessimaisuuteen, jotka psykologian tutkimuksissa ovat jääneet vähemmälle huomiolle.

Kasvun käsite esiintyy useasti tekstissäni. Kasvu on hyvin laaja, moniselitteinen ja kokonaisvaltainen käsite. Muun muassa Puolimatka (1999, 28) ja Toiskallio (1988, 9, 14, 16) näkevät kasvun ihmisen myönteisenä kehityksenä. Kasvun olennainen tapahtuma on oppiminen, mutta kasvu on aina enemmän kuin oppimista. Huonojen tapojen tai asenteiden oppimista tai omaksumista ei nähdä kasvuna. Ihmisen kasvu on siten arvosidonnainen asia. Yhteiskunnassa tai yhteisössä arvokkaina pidettyjen asenteiden ja asioiden oppimista ja omaksumista pidetään kasvuna kun taas tuhoisia tai ”väärää” ominaisuuksia pyritään estämään. Kasvun käsite työssäni saa laajan merkityksen, joka perustuu käsitykseen, että ihmisen elämässä kasvu ja kasvaminen ovat alati läsnä. Ajatus kohtaa antropologisen näkökulman. Elämä on merkityksellinen kokonaisuus, jossa kaikki yksittäiset tapahtumat toteuttavat välttämätöntä osaa ja tarjoavat ihmiselle mahdollisuuden kehittyä kasvamisen maailmassa.

Kasvulla tulisi olla yksilön elämään positiivinen vaikutus. Deweylle (1966, 50, 53) kasvatus on pitkälti yhtä kuin kasvu, joka johtaa uusiin toimintatapoihin. Kasvun tulee aina johtaa yhä suurempaan kasvuun ja yhä laajempiin mahdollisuuksiin. Kasvussa ei ole kyse sopeutumisesta, koska kasvun tavoite ei ole sopeutuminen. Kasvulla ei ole muuta tavoitetta kuin kasvu itse, ”kasvaminen lisää”. Dewey korostaa ihmisen aktiivisuutta ja kokemuksesta oppimista. Hän näkee inhimillisen kokemuksen reflektiivisenä ja siinä kasvatuksellinen arvo riippuu siitä, kertyykö sen ansioista ihmiselle tietoa teon ja seurausten välisistä suhteista. Ihmisen ihmiseksi kasvamisessa olennaisen tärkeää on se, että yksilö alkaa ajatella ja arvioida toimintaansa. (ks. Pikkarainen 2000, 118–120.)

Kasvatukseen liittyvässä keskustelussa tulisi kysyä, mikä kasvatuksessa on olennaista. Suoranta (2000, 14–16) toteaa, että jälkimodernissa kasvatuksen maailmassa ihmiset oppivat ennen kaikkea toimimalla erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Kasvatuksessa tulisi pohtia kasvatusta tässä ja nyt, ottaa tarkasteluun inhimillinen käytäntö, jota tuotetaan yleensä lähes automaattisesti ja ajattelematta. Kasvatuksessa tulisi pyrkiä näkemään koko elämänsäkirjon kasvattava vaikutus yksilön elämässä. Elämää opettavaa kasvatusta voidaan kutsua myös sivistykseksi. Sivistyksellinen kasvatusajattelu haastaa pohtimaan, mitä on olla ihmisenä maailmassa.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata elämänmuutoksen aiheuttamaa kasvua ja kasvuprosessiin liittyviä tekijöitä. Kertomusten kautta pyrin tuomaan esiin kasvun ja sivistymisen hiljaista, näkymätöntä, kokemuksellisuuden puolta, joka tulee näkyväksi eri dialogien kautta; ihmisen käydessä vuoropuhelua itsensä, olosuhteidensa, toisten ja koko maailman ja maailmankatsomuksensa välillä. Teoriassa sivuan positiivisen psykologian luomaa käsitteistöä, mutta pääpaino työssäni on kuitenkin sivistyksellinen näkökulma ihmisen kasvusta elämän muutostilanteessa. Tutkimus saa vahvan viitekehyksen sosiaalipedagogiikasta, jossa ihminen nähdään aktiivisena, omaan elämäänsä vahvasti vaikuttavana subjektina, persoonana. Sosiaalipedagogisen ajattelutavan kautta pyrin tuomaan sivistyskäsitteeseen mukaan toiminnan käsitteen. Niemelän (2011) mukaan sivistys on itsekasvatusta, jossa sivistyminen syntyy omasta työstä. Sivistys täytyy tehdä itse, sillä sitä ei voi tehdä toisen puolesta.

Aluksi kuvaan miten kokemuksellisuutta voidaan tutkia kertomusten avulla, mistä siirryn kasvun tieteelliseen tutkimiseen ja tuon esille aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimusta. Lisäksi selvennän työhöni liittyvää tieteellistä käsitteistöä. Seuraavaksi otan tarkasteluun sivistyksellisen näkökulman ihmisen kasvuun ja sosiaalipedagogisen näkökulman kasvun päämäärästä. Liitän keskusteluun Paulo Freiren (1921–1997) ja Otto-Friedrich Bollnowin (1903–1991) näkemykset ihmisyyteen kasvamisesta. Tästä siirryn tutkimuksen toteuttamiseen, kuvaan tutkimuksen lähtökohtia, selvennän määrittelemäni tutkimuskysymykset ja kuvaan aineiston hankintatapoja. Siitä siirryn analyysin toteuttamiseen ja sitä kautta tuloksiin. Lopuksi siirryn pohdinta-osuuteen, jossa arvioin tutkimuksen luotettavuutta, ehdotan tulevia tutkimusaiheita ja kerron tutkimusprosessissa kohtaamistani haasteista.

## 2 KOKEMUKSEN TUTKIMINEN KERTOMUKSEN AVULLA

*”Tarinat muodostuvat sanoista, mutta myös tarinoilla on tarinansa. Jossain on jutun kertoja, joka tekee matkaansa. Hänen kokemuksensa ovat aluksi vailla sanoja, ne ovat alkukuvia, vireitä mielen ja ihon pinnalla. Sanat ovat hänen omiaan. Joku toinen kirjoittaisi samasta sanattomuudesta aivan erilaisia tarinoita. Siksi jokainen on myös piilokuva tekijästään. Koskaan ei voi varmasti tietää, missä hän on kätkeytyneenä. Ehkä hän on yhdessä välimerkissä, mahtipontisessa väitteessä, lyhyessä sivulauseessa, kritisoidussa henkilössä tai ilmiössä, maiseman pienessä yksityiskohdassa tahi esi-  
neessä, joka vain vilahtaa kertomuksessa. Mutta siellä hän aina on.”*

– Martti Linqvist (1989): *Pidot peilialissa*

Kokemusta on kaikki se mikä meille tapahtuu. Kokemukset voivat olla omakohtaisia, henkilökohtaisia tai elettyjä. Kokemuksella voidaan tarkoittaa jotain olosuhdetta tai tapahtumaa. Kokemukset voivat olla äkillisiä tai kokemuksen vaikutus voi olla pitkäaikainen. Kokemus merkitsee yhtä hyvin ihmisenä olemista kuin sitä, että jotain tapahtuu jollekin. Kokemuksen laatu voi vaihdella tavanomaisuudesta ainutlaatuisuuteen. (Beresford & Salo 2008, 39.) Kokemus on tajunnallinen tapa merkityksellistää niitä todellisuuksia, joihin ihminen on suhteessa. Kokemuksesta voidaan käyttää nimitystä elämäntilanne, jossa kokemus on sitä, mitä elämäntilanne ihmiselle tarkoittaa. (Perttula & Latomaa 2009, 149–151.) Madsenin (2001, 210) mukaan kokemus on enemmän kuin tieto: kokemus sisältää persoonallisen ulottuvuuden, johon kuuluvat myös tunteet ja ymmärrys.

Brunerin (1986; 1987, 4; 1997) mukaan tarina jäljittelee elämää ja elämä jäljittelee tarinoita. Narratiivit ovat ihmisen tärkeimpiä tapoja muodostaa merkityksiä elämäntapahtumista ja yksi keskeinen tapa uudelleen jäsentää kokemuksia. Murray (1989) toteaa yksilön kuvaavan elämäänsä ikään kuin tarinana, jonka päähenkilö on hän itse. Tarinan kautta ihminen rakentaa identiteettiään. Tarinoiden ja eletyn elämän välisessä suhteessa on kyse yksilöllisen ja sosiaalisen välisestä dialektisesta prosessista. Hänninen (2000, 93–94) sanoo, että eläessään omaa ainutkertaista tarinaansa yksilö peilaa itseään ja soveltaa tarinaansa sosiaalisen kokemuksen kautta omaksumiinsa mallitarinoihin. Oman tarinansa kerrottuaan, hänen tarinansa siirtyy myös mallitarinoiden joukkoon, johon myös toiset peilaavat omaa tarinaansa. Tarinallisessa lähestymistavassa ihmisen ajattelu, kokemus ja toiminta ovat yhdessä läsnä tarinoiden kertomisessa ja kuulemisessa. Omassa elämässä toteutetaan tarinoita ja omasta elämästä kerrotaan tarinoita.



## 2.1 Narratiivin käsite ja kertomuksen tutkimus

Narratiivisuuden käsite on peräisin latinan kielestä. Käsitteen substantiivi "narratio" tarkoittaa kertomusta ja verbi "narrare" kertomista. Narratiivista ovat suomen kieleen vakiintuneet käsitteet tarina (story) ja kertomus (narrative). (Vuokila-Oikonen ym. 2001.) Termi ”tarinallinen” tai ”narratiivinen” tutkimus viittaa kaikkeen sellaiseen tutkimukseen, jossa tarinan, kertomuksen tai narratiivin käsitettä käytetään ymmärrysvälineenä. Tarinan käsitteen leviäminen useiden tieteenalojen jäsenysvälineeksi kertoo sen, että tarinan kautta voi tehdä ymmärrettäväksi mitä erilaisimpia ihmiselämän ilmenemis-  
muotoja. (Hänninen 2000, 15,19.)

Yhtenäistä ja yleispätevää narratiivin käsitettä ei ole, mutta on mahdollista hahmotella niitä seikkoja, jotka ovat tyypillisiä narratiiviselle merkityskokonaisuudelle. Narratiivi on ajatusväline, jonka avulla ihminen luo järjestystä elämäänsä ja tekee epätavanomaisen ymmärrettäväksi itselleen ja muille. Keskeistä narratiiville on, että se on sidottu aikaan, sillä on alku, keskikohta ja loppu. Aika ei ole kuitenkaan lineaarista, vaan se on merkitysten rajaama kokonaisuus. Narratiivi on myös dramaattinen, eli sen tapahtumat liikkuvat moraalisessa ja emotionaaliossa jännitekentässä, jossa onni ja epäonni, vaara ja pelastus, kunnia ja häpeä, yhteys ja erillisuus kamppailevat keskenään ja vaihtuvat toisikseen. Narratiivissa on juoni ja siten tapahtumat kytkeytyvät toisiinsa inhimillisinä syiden ja seurausten ketjuna. Narratiivi on myös valikoiva, eli kiinnittää huomionsa vain niihin seikkoihin, joilla on merkitystä juonen kulun kannalta. Se on kontekstuaalinen ja aina ainutkertainen, mutta ainutkertaisuudessaankin silti yleinen, sillä sen ainutkertaiset tapahtumat esittävät jonkin ”yleisemmän” totuuden inhimillisestä tarinavarannosta. (Hänninen 2000, 126–127.)

Kertomukset voidaan nähdä tilanteisina esityksinä, joissa vuorovaikutus, kertomuksen konteksti ja subjektiasemien rakentaminen ovat olennaisia. Elementit kuten tilanteisuus, ajallisesti järjestänyt kulku, kyky luoda maailmoja ja epäjärjestystä ja kokemuksellisuus erottavat kertomuksen ei kertomuksesta. Kertovat esitykset rohkaisevat vastaanottajaa tekemään päätelmiä erillisten tapahtumien ajallisesti järjestäytyneestä kulusta, vaikka kertomus itsessään ei etenisikään välttämättä kronologisessa järjestyksessä, mutta se kannustaa lukijaa rakentamaan aikajärjestystä mielessään. Kertomus eroaa kronikasta siinä, että kronikka voi luetella neutraalisti tekemisiä, mutta kertomuksissa luodaan maailmaa, epäjärjestystä ja häiriötiloja niiden sisälle. Viimeinen kertomuksen peruselementti on kokemuksellisuus, kertomus välittää yksilön tietoisuuden kokemana sen, millaista oli elää kuvatun epäjärjestyksen läpi. (Herman 2009.)

Tutkimuksen ja kertomuksen suhdetta voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta: tutkimus voi käyttää kertomusta materiaalina, toisaalta tutkimus voidaan ymmärtää kertomuksen tuottamiseksi maailmasta. Narratiivisuuden perusta on konstruktivistinen tutkimusote, jonka mukaan ihminen rakentaa tietonsa aikaisempien tietojensa ja kokemustensa varaan. Tieto maailmasta ja ihmisen käsitys omasta itsestään on alati kehkeytyvä kertomus, joka rakentuu ja muuttaa muotoaan koko ajan. Kaikille yhteistä todellisuutta ei ole, vaan pikemminkin eri tavoin ihmismielissä ja vuorovaikutuksessa konstruoituvia todellisuuksia. Tietoa voidaan pitää tästä näkökulmasta kertomusten kudelmanä, joka saa jatkuvasti uutta materiaalia alati uusiutuvasta kulttuurisesta tarinavarannosta ja liittyy siihen takaisin. (Heikkinen 2001, 119–120.)

Kertomusten tutkimus on yleistynyt monella tieteiden alalla parin vuosikymmenen aikana. Kertomusten tutkimusta kutsutaan usein narratiiviseksi, mutta Hyvärisen (2006) mukaan selkeämpää olisi puhua kerronnallisuuden tutkimuksesta, sillä kyse on nimenomaan kertomuksista ja niiden paikasta ihmisen elämässä. Kertomuksia on haluttu tutkia monesta eri syystä. Kertomus on usein hyvin kokonaisvaltainen keino jäsentää identiteettiä ja niiden kautta voidaan ymmärtää ja hallita menneisyyttä. Narratiivisen tutkimuksen tutkimuskohteena ovat ennen kaikkea ihmisten välinen vuorovaikutus ja sen tuotteet, kuten keskustelut ja kertomukset. Narratiivisen tutkijan tehtävänä on pyrkiä tavoittamaan alati muuttuvaa ja kontekstisidonnaista tietoa siitä, mitä on tutkittavien todellisuus. (Burr 1995, 2-5; Saastamoinen 1999, 168.) Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kohdistuu siihen, millä tavalla yksilöt antavat merkityksiä asioille tarinoidensa kautta. Narratiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkijan ja tutkittavien yhteiseen merkityksen luomiseen. (Hatch & Wisniewski 1995, 113–135.)

Hägg & Lehtimäki & Steinby (2008, 7, 14, 19, 40) jaottelevat kertomuksen kahteen tutkimussuuntaan: klassiseen narratologiaan ja jälkiklassiseen narratologiaan. Edellinen on pyrkinyt määrittelemään kerronnan yleiset keinot ja rakenteet, kun taas jälkimmäinen on kiinnostunut kertomuksesta itsestään, miten kertomuksella tai kertomuksen avulla voidaan hahmottaa maailma ja kertoa kokemuksesta. Kertomuksen tutkimus on laajentunut tutkimaan fiktiivisten tekstityyppien lisäksi myös journalismia, elokuvia, elämäkertoja ja sairaskertomuksia. Narratologiassa on viime vuosina palattu kertomuksen käsitteen alkujuurille ja korostettu sitä, että kertomus on tapa välittää tietoa inhimillisestä kokemuksesta ja maailmasta. Eletyn elämän ja sen kerronnallisen välittämisen suhteessa tutkitaan yksilön tapaa käsitellä menneisyyttään ja nykyisyyttään.

## 2.2 *Elämänmuutokset narratiiveina*

Elämänmuutoksia on erityisen otollista tarkastella tarinanäkökulmasta käsin. Ihmisen sopeutuminen tai sopeutumattomuus elämänmuutoksiin ja kriiseihin on tärkeä kysymys. Muutokset uhkaavat ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, ja toisaalta taas tarjoavat mahdollisuuden positiiviseen muutokseen. Muutokset synnyttävät luovuutta, sillä ne kutsuvat etsimään elämälle uusia, totutusta poikkeavia tulkintoja ja arvoja. Elämänmuutokset tarjoavat myös mielenkiintoisen mahdollisuuden tarkastella ihmisen tapaa luoda merkityksiä elämäänsä, sillä muutostilanteissa usein rutiininomaiset tavat käyttäytyä murtuvat ja uusien merkitysten muotoutumisen prosessi tekee ne näkyväksi. Muutoksen hahmottaminen tarinana antaa tapahtumien kululle jonkin mielen ja tarinat rakentuvat usein muutoksen ympärille. Tarinat toimivat myös elämänmuutoksen hallinnan välineinä, keinona yhdistää menneisyys ja tulevaisuus yhteen. (Hänninen 2000, 72, 79, 95.)

Sairastumiseen ja kuntoutumiseen liittyviä prosesseja on tarkasteltu monissa tutkimuksissa narratiivisesta näkökulmasta. Narratiivinen lähestymistapa sopii hyvin kasvatustieteellisessä tutkimuksessa voimaantuneeseen tapaan nähdä ihminen aktiivisena ja merkityksiä antavana toimijana. Vaikea elämäntapahtuma pakottaa ihmisen luomaan uutta sisäistä tarinaa. Muuttunut tilanne haastaa yksilöä oppimaan ja omaksumaan uusia asioita osaksi elämäänsä, kuten avuttomuuden, kärsimyksen ja kuoleman osaksi omaa elämismaailmaa. Muutos voi asettaa asioita uuteen tärkeysjärjestykseen ja saada yksilön pohtimaan koko elämäänsä uudella tavalla. (ks. Garro & Mattingly 1994, 771–862; Hänninen 2000, 125, 332.)

Vakava elämäntapahtuma saattaa viedä ihmiseltä hänen identiteettinsä perustan ja muuttaa ratkaisevasti hänen suhtautumistaan omaan itseensä. Haastava elämäntapahtuma saattaa uhata elämäntarinan jatkuvuutta ja merkityksellisyyttä. Tapahtumaa voidaan kutsua ns. elämänkerralliseksi katkokseksi, jossa äkillinen muutos katkaisee väkivalloin sen menneestä tulevaan johtavan tien, jonka ihminen on mielessään hahmottanut. Katkoksen jälkeistä aikaa kutsutaan tarinalliseksi tyhjiöksi, joka tarkoittaa aikaa, jolloin aika jää kokonaan vaille tarinaa, mikä on yleensä hyvin hämmentävää, ahdistaa ja epätoivoistakin. Tyhjiötä voidaan sanoa myös tarinalliseksi haasteeksi, kutsuksi arvioida uudelleen elämää aiemmin ohjannutta tarinaa. (Hänninen 2000, 143–144.)

Elämäntapahtuman saaminen hallintaan luo vasta pohjan varsinaiselle tarinalliselle kuntoutumiselle, jonka myötä kokemus elämäntarinan jatkuvuudesta, arvokkuudesta ja merkityksellisyydestä saadaan

takaisin. Tarinallinen tyhjiö täyttyy silloin uudenlaisilla tavoilla joko tarinan muuttumisen tai tarinoiden vaihtoehtoisuuden oivaltamisen kautta. Tyhjiö täyttyy kun henkilö palauttaa uskonsa menettämikseen luulemiinsa arvoihin tai hän löytää niille uusia merkityksiä. Tarinallinen kuntoutuminen onkin kaiken kuntoutumisen ehto, koska se rakentaa uudelleen elämänhalua ja mielekkyyttä. (mt. 143–144.)

# 3 POSTTRAUMAATTINEN KASVU TUTKIMUKSEN KOHTEENA

*Without a bit of sadness A beautiful samba cannot be made.  
- Baden Powell and Vinicius De Moraes (1967): Samba Of The Blessing*

Vastoinkäymiset ja muutokset ovat elämän väistämätön elementti ja kukaan ei voi piiloutua niiltä. Idea, että vaikeat elämän kamppailut voivat johtaa ihmisen positiiviseen kasvuun ei ole uusi asia. Kirjallisuudessa, filosofiassa ja uskonnoissa ihmisen kärsimyksen teema on ollut aina keskeinen pohdinnan aihe. Utta sen sijaan on se, että aihetta ei ole tutkittu aiemmin systemaattisesti tieteidenvälisenä tutkimushaasteena. Vasta 2000-luvulla selviämiskyky on tullut yhä enemmän tutkimuksen kohteeksi. Tutkijat ovat kääntyneet katsomaan vaikeuksia toisesta näkökulmasta. Enää ei olla vain kiinnostuneita siitä, mitä haittaa yksilölle seuraa haastavista ja vaikeista elämäntilanteista, vaan huomio kiinnitetään yksilön kykyyn selvitä, kasvaa ja oppia elämäntilanteestaan. (Tedeshi & Calhoun 2005, 3–4.)

Erityisesti tieteen kentällä positiivinen psykologia on kiinnostunut tutkimaan ihmisen selviytymiskykyä, vahvuuksia ja hyveitä. Positiivinen psykologia on syntynyt Yhdysvalloissa 2000-luvun alussa. Suuntauksen keskeiset vaikuttajat ovat psykologian professori Martin Seligman ja psykologi Mihaly Csikszentmihalyi, jotka olivat kiinnostuneita saamaan tietoa siitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoista. Positiivinen psykologia pyrkii etsimään voimavaroja parantumiseen ihmisestä itsestään korostamalla ihmisen omia sisäisiä ja elämän kokemuksen kautta saavutettuja vahvuuksia ja selviytymiskeinoja. Se pohtii sellaisia kysymyksiä kuten, mitä on hyvä elämä ja miten sitä voidaan edistää. Voiko vaikeista traumoista toipua ja voivatko ne jopa johtaa henkiseen kasvuun? Positiivinen psykologian ytimessä on ajatus, että me voimme omalla toiminnanallamme vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten nopeasti pääsemme vaikeuksien jälkeen takaisin ”raiteille”, ja miten valjastamme hyvät hetket palvelemaan meitä. Positiivisessa psykologiassa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihminen voisi elää mahdollisimman täysipainoisesti. Useimmat ihmiset pystyvät kuitenkin kaikkien vaikeuksienkin keskellä elämään arvokasta ja tarkoituksellista elämää. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000; Peterson 2006.)

Positiivisessa psykologiassa, kehityspsykologiassa ja psykiatriassa käytetään psyykkisen kestävyys- ja inhimillisen kasvun kuvaavia käsitteitä kuten posttraumaattista kasvua (posttraumatic growth) ja resilienssiä (resilience). Resilienssi-käsitteen kautta on mahdollista pyrkiä ymmärtämään ihmisen kestävyttä vaikeissa elämäntilanteissa. Posttraumaattisen kasvun käsite tuo ilmi vaikeasta elämäntilanteesta myönteisen kasvun mahdollisuuden.

### 3.1 Resilienssi

*"Jotkut ihmiset syntyvät muusikoiksi, kirjailijoiksi, taidemaalareiksi tai laulajiksi. Joissain lapsissa selviytymisen kyky on niin synnynnäinen, etteivät edes kaikkein epäedullisimmat olosuhteet voi särkeä heitä. Useimpien meistä on kuitenkin opittava ottamaan ohjat omiin käsiin, useimpien meistä on opittava, kuinka kehitytään sellaiseksi ihmiseksi, joka selviytyy."*

– Al Siebert (1993): *The Survivor Personality*. Suom. Anon.

Resilienssin (resilience) käsite on peräisin alun perin fysiikasta, jolla viitattiin aineen iskunkestävyyteen ja materiaalin kimmoisuuteen. Käsite on myöhemmin tullut psykologian ja yhteiskuntatieteiden tutkimuskenttään ja sanalla on alettu kuvaamaan yksilön kykyä menestyä stressistä ja vastoinkäymistä huolimatta. Resilienssiä on kuvattu monella tavoin ja sille ole olemassa yhtä vakiintunutta määritelmää. Ensimmäisen kerran resilienssin käsitteen ihmistieteiden puolella on maininnut M. Rutter. (Rutter 1987, 316–331.)

Resilienssi viittaa yksilön kykyyn sopeutua vastoinkäymiseen, traumaan tai kriisiin rakentavalla tavalla. Resilienssi on takaisin pomppaamista, kuopasta kipuamista ja hellittämätöntä uudelleen yrittämistä. Se on lannistamattomuutta ja lujuutta, kun maa murenee alta. (Cyrulnik, 1999, 8–9; Hardy, Concato & Gill, 257; Lahti 2014, 330.) Suomenkielistä tutkimustietoa resilienssistä on todella vähän ja siten käsite on jäänyt vaille tarkkaan määriteltyä suomennosta. Suomenkielisissä artikkeleissa resilienssiä voidaan kuvata sanoilla joustavuus, mukautumiskyky tai käyttää englanninkielistä sanaa resilienssi. Ulkomaalaisissa resilienssi-tutkimuksissa synonyymeinä resilienssille on käytetty mm. *invulnerability, stress-resistance, hardiness, adaptation, adjustment, plasticity, person-environment fit* ja *social buffering*. Resilienssiä voidaan pitää yläkäsitteenä sellaisille toimintamalleille ja ominaisuuksille, jotka tukevat kykyämme ”taipua tuulessa ja nousta kaaduttuamme uudelleen pystyyn”. (Lahti 2014, 330.)

Resilienssi on moniulotteinen käsite. Lepore & Revenson (2006) ovat määritelleet kolme tekijää, jotka tuovat kaikki esiin resilienssin erilaisia puolia. Nämä tekijät ovat toipuminen (*recovery*), kestävyys (*resistance*) sekä uudelleenmäärittely (*reconfiguration*). Tekijöitä voidaan havainnoida puu-vertauksen avulla. Toipuminen tarkoittaa elastisuuden kykyä taipua, mutta ei katketa. Kovassa tuulessa puu taipuu, mutta kun tuuli heikkenee, puu palautuu entiseen muotoonsa, toipuu. Kestävyys tarkoittaa pystyssä pysymistä. Vaikka kuinka kovaa tuulisi, puu pysyy sinnikkäästi paikallaan ja kestää tuulen voiman. Uudelleenmäärittelyssä puu ei vain sopeudu tilanteeseen, vaan muuttaa kokonaan alkupe- räistä muotoaan selviytyäkseen myrskystä. (Lepore & Revenson 2006, 24–46.)

Resilienssin syntymekanismista ja olemuksesta on olemassa erilaisia tulkintoja. Se voidaan nähdä kykynä/ luonteenpiirteenä, prosessimaisena tapahtumana tai lopputuloksena. Voidaan myös ajatella, että resilienssi on kaikkea näitä kolmea yhtä aikaa. Kykynä se tarkoittaa, että henkilöllä on kykyjä esim. ongelmanratkaisutaitoja ja tunteiden säätelykykyjä, joiden avulla hän voittaa vaikeudet. Ihminen ymmärtää, että vaikka ei voi vaikuttaa elämässään kaikkiin tapahtuviin asioihin, hän voi valita miten asioihin suhtautuu. Prosessiajattelun mukaan resilienssiä voi kutsua elämisen opetteluksi, dynaamiseksi prosessiksi, jota voidaan edistää harjoitusten avulla. Vastoinkäymiset siten jatkuvasti lisäävät yksilön resilienssiä. Viimeisen näkemyksen mukaan resilienssi on tapahtumien lopputulos. Ennen vaikeuksia pidämme monesti elämää ja onnea itsestään selvinä. Kun koettelemuksesta selviää, elämä saattaa näyttää erilaiselta kuin ennen. Kärsimykset pakottavat läpikäymään ”muodonmuutoksen” ja siten resilienssi on lopputulos, jatkumo sille, että ihminen luonnostaan pyrkii selviytymään. (Cyrulnik 1999, 16, 253–255; Aheme, Kiehl, Sole & Byers 2006.)

Cyrulnikin (1999, 254–256) mukaan ”äärimmäiset kokemukset ovat kuin majakoita, jotka valaisevat edessämme avautuvaa tuntematonta maastoa ja johdattavat parempaan ymmärrykseen itsestämme”. Resilienssin käsite tuo uudenlaisen näkökulman ihmisen vahvuudesta ja heikkoudesta. Käsitteellä ei haluta painottaa näkemystä ihmisen haavoittuvuudesta tai haavoittumattomuudesta, vaan resilienssi painottaa näkemystä minästä sopeutuvana ja kehityskelpoisena. Yksilö voi olla yhdessä tilanteessa lannistumaton ja toisessa ei, tuntea itsensä yhtenä hetkenä haavoittuvaiseksi ja toisena voitokkaaksi. Minä pyrkii säilymään kokonaisena turvautumalla puolustusmekanismeihin.

Resilienssiteorian mukaan katastrofi tapahtuu ensi sijassa kokijan ulkopuolella, mutta minän on kuitenkin sen kohdatessaan hallittava tunnemyllerrystä. Shokin lisäksi kokijan on kestävä stressiä tunnemylläkin vaikuttaessa koko elimistöön.

### 3.2 Posttraumaattinen kasvu

*"Kurjaa. Hän oli kyllä hieman toivoton, mutta ei kuitenkaan paljon, sillä hän oli etsimässä - ei kun löytämässä - onneaan. Eikä silloin voinut olla aivan toivoton. Eikä hän ollut kuihtunutkaan, ei ollenkaan. Hän kasvoi ihmiseksi vain niin surkean hitaasti. Se oli hermostuttavaa, mutta kuihtumista se ei ollut." - Oiva Paloheimo (1953): Tirlittan*

Tedeschin ja Calhounin (2004) loivat 1990-luvun puolivälissä käsitteen *posttraumatic growth*, *posttraumaattinen kasvu* eli trauman jälkeinen kasvu. Käsitteellä tarkoitetaan myönteistä kasvamista, joka on seurausta vaikeasta elämän kriisistä. Posttraumaattisen kasvun teoriassa kasvua tulee edeltää tapahtuma, joka ravistelee ihmisen maailmankatsomuksen perustaa. Trauman jälkeinen kasvu ilmenee yksilön elämässä positiivisina muutoksina, joita ovat muun muassa parantuneet ihmissuhteet, uudet mahdollisuudet, aiempaa suurempi elämän arvostaminen, tunne oman persoonan vahvuudesta ja henkinen kasvu. (Tedeschin & Calhoun 2004, 405–419.) Posttraumaattisen kasvun käsitteelle löytyy useampia rinnakkaiskäsitteitä, kuten stressiin sidottu kasvu (*stress-related growth*) ja positiivinen sopeutuminen (*positive adaptation*). (Linley & Joseph 2004, 11).

Korkeilan (2012) mukaan trauma tarkoittaa poikkeuksellisen kuormittavaa tapahtumaa tai tilannetta, esimerkiksi sairautta, väkivaltaa tai avioeroa. Se aiheuttaa jatkuvan vireystilan nousun, jonka ihminen kokee hallitsemattomaksi ja kielteiseksi. "Posttraumaattinen kasvu edellyttää suurta tuskaa. Jos se ei ole riittävän suurta, se ei haasta ihmisen perususkomuksia oikeudenmukaisuudesta, kohtuullisuudesta ja järjestyksestä." Traumaattisten asioiden kohtaaminen voi antaa työntöapua henkiselle kasvulle. Vaikeasta elämäntilanteesta selvinnyt voi huomata toipuneensa ja elävänsä aiempaa parempaa elämää. Muutos positiiviseen suuntaan on paljon yleisempää kuin esimerkiksi trauman osaltaan synnyttämät psykiatriset sairaudet. Kasvua tapahtuu enemmän niillä, jotka ovat kokeneet traumoja, kuin niillä, jotka ovat ne välttäneet. (<http://www.hs.fi/kotimaa/a1305552518202>.)

Puolimatka (2004, 316–317) toteaa, että vakavan kärsimyksen edessä ihminen joutuu nöyrytykseen. Yksilö kohtaa tunteita, joista toiset johtavat toivottomuuteen ja elämänarvoisen elämän hylkäämiseen. Toiset tunteet puolestaan rohkaisevat selviytymään sellaisesta, mikä on aiemmin tuntunut mahdottomalta. Kriisitilanteessa ihmisen sisimmässä saattavat aktivoitua voimakkaat tunteet, ihanteet ja elämänhalu, jolloin ihminen kykenee voittamaan vaikeudet, vaikkei hän olisikaan etukäteen uskonut suoriutuvansa niistä. Vaikeuksien voittaminen muuttaa yksilön käsitystä itsestään ja avaa uuden näkökulman elämään. Ihminen kulkee kohti kasvua.



Posttraumaattiseen kasvuun liittyy ajatus, että ihminen saavuttaa jotakin tärkeää sen sijaan, että kokisi ainoastaan menetyksiä. Traumaattisen kokemuksen yhteydessä ihmisen tulee sopeutua yhtä aikaa sekä positiivisiin muutoksiin että menetyksiin. Traumaan liittyvä inhimillinen kasvu ilmenee niin, että menetys tuottaa jotain enemmän ja parempaa kuin mitä edellinen kehitysvaihe mahdollisti. Kun trauman uhri menettää illuusion haavoittumattomuudestaan, hän voi saavuttaa syvemmän ymmärryksen elämän lainalaisuuksista. Syvästi elähdyttävä kokemus vaatii perusturvallisuuden ja totutun maailmankuvan järkkymisen ja uudelleen rakentamisen. Traumaan liittyvä henkinen ja inhimillinen kasvu perustuu siihen, että kokonaisuus on enemmän ja odottamattomampi kuin kokemusten yksittäiset tapahtumat. (Luthar & Ciccihetti & Becker 2000, 543–562.)

Tedeschi & Calhoun (2004) toteavat, että vaikea elämäntilanne ei itsessään kuitenkaan ole kasvattava, ellei ihminen ole aktiivinen refleктоimaan kokemuksiaan ja etsimään uusia näkökulmia muutokseen. Kasvutaipalettaan kulkenut ihminen arvostaa elämäänsä aiempaa enemmän ja hänen ihmissuhteensa kohenevat. Arvomaailma muuttuu, ja ihminen kokee itsensä vahvaksi. Elämä on rikkaampaa ja täydempää. Posttraumaattiseen kasvuun liittyy paradoksi, jonka mukaan ihmiset saattavat kuvailla olevansa yhtä aikaa sekä vahvempia ja haavoittuvampia kuin aikaisemmin. Haavoittuvuuden tiedostaminen on pohjana empatialle ja kyvyille tuntea myötätuntoa toisia kärsiviä ihmisiä kohtaan, mikä on tyypillinen trauman jälkeisen kasvun piirre. (Tedeschi & Calhoun 2004, 58.)

Malinen (2002, 69–71) väittää että aikuisen syvempi oppiminen edellyttää, että jokin ravistelee hänen näkemyksiään tarpeeksi syvältä ja aiheuttaa hämmennystä ja herättää kiinnostusta kohti uutta. Malinen kutsuu tätä hämmennystä ”säröksi”, ja määrittelee sen ”kokonaisvaltaiseksi epä mukavuuden oloksi, joka pakottaa yksilön omien näkemystensä kyseenalaistamiseen ja uuden oppimiseen”. Merriam & Clarkin (1993, 129–138) mukaan merkittäväksi oppimiskokemukseksi voidaan sanoa sellaista kokemusta, joka on henkilölle subjektiivisesti merkittävä, tai henkilökohtaisesti ihmisen taitoihin, toimintakykyyn tai persoonallisu-

den muutokseen vaikuttava. Antikaisen (1996, 251–254) mukaan merkittäväksi oppimiskokemukseksi voidaan sanoa kokemusta, joka on ohjannut ihmisen elämäntulkua sekä muuttanut tai vahvistanut hänen identiteettiään.

### *3.3 Aikaisempaa tutkimusta*

Positiivisen psykologian tieteen alla on syntynyt 2000-luvulla monia tutkimuksia selviytymisestä, voimaantumisen ja posttraumaattisesta kasvusta. Tedeshi & Calhoun (1998; 2004; 2005) ovat merkittävämpiä tutkijoita posttraumaattisen kasvun saralla. Posttraumaattisen kasvun määritelmän lisäksi he ovat muun muassa laaja-alaisissa tutkimuksissaan määritelleet traumaan liittyvän inhimillisen kasvun ulottuvuuksia, joita ovat: elämän arvostaminen, ihmissuhteiden vaaliminen, henkilökohtainen kehittyminen, tavoitteiden uudelleenarviointi ja henkisyys. Elämän kallisarvoisuuden kokemus tulee ilmi siinä, että trauman kokenut toteaa usein, että elämässä ei ole mikään kuten ennen. Kiitollisuus elämää kohtaan kasvaa ja voi johtaa jopa hämmästytykseen siitä, että on ylipäättään jäänyt henkiin. Monesti arkipäiväiset asiat ja itsestään selvät asiat nähdään uudessa valossa ja se johtaa herkistymiseen huomata yksityiskohtia ympäristössään, arkisissa toimissa ja perhesuhteissa. Trauma käynnistää ihmistä syvällisesti uudelleen arvioimaan omia kykyjään, motivaatiotaan ja mahdollisuuksiaan. Äärimmäiset kokemukset kristallisoivat omia luonteenomaisia toiminta- ja selviytymiskeinoja ja pakottavat punnitsemaan uudelleen oman elämän tärkeysjärjestystä. Henkisyys, hengellisyys ja uskonnollinen herääminen usein nousevat usein trauman kokeneilla tärkeiksi asioiksi. Niiden avulla voidaan löytää uudelleen turvallisuuden tunnetta ja oivaltaa elämän merkityksellisyyttä. (Tedeshi & Calhoun 1998; 2004, 405–419; 2005, 6.)

Haidt (2006) ja Joseph & Linley (2005) ovat löytäneet tutkimuksissaan kolme kasvun kategoriaa, joiden trauman läpikäyneet ihmiset ovat huomanneet elämässään muuttuneen. Yksilöt tuntevat itsensä voimakkaammaksi kuin ennen ja ovat löytäneet omat kätketyt kykynsä. He saattavat ajatella, että mikään ei heitä enää lannista, sillä jos olen selvinnyt tästäkin, selviän mistä vain. Vaikean elämänmuutoksen jälkeen hyvät ihmissuhteet ovat vahvistuneet, ja yksilöt ovat saaneet kokemuksen siitä, ketkä ovat heidän oikeita ystäviään. Elämän prioriteetit ovat muuttuneet ja he ovat oppineet nauttimaan tästä hetkestä. (Haidt 2006; Joseph & Linley 2005, 262–280.)

Traumaan liittyvästä psyykkisestä kestävydestä ja inhimillisestä kasvusta kirjoitti ja puhui myös logoterapian isä Viktor Frankl (1905–1997). Hän analysoi mahdollisuuksia löytää elämän mielekkyyttä ja säilyttää ihmiselämän kunnioitus äärimmäisen vaikeassa tilanteessa. Hänen näkemyksenä pohjautuvat omakohtaisiin kokemuksiin keskitysleiriltä. Kirjassaan Ihmisyyden rajalla (1978) hän pohtii sitä, mikä sai jotkut ihmiset selviytymään keskitysleirillä paremmin kuin toiset. Keskitysleiri tuo mielikuvia paikasta, jossa ei ole toivoa. Vangit kärsivät jatkuvasti kovaa aliravitsemusta ja jotkut alkoivat käyttäytyä primitiivisesti. Kuitenkaan vangin fyysinen kunto ei ratkaissut sitä kuka selvisi, vaan lopulta sen ratkaisi henkinen kapasiteetti. Frankl ymmärsi perimmäisen totuuden siitä, mikä ihmisen pelasti: se oli rakkaus. Vaikka ihminen oli kuinka epätoivoisessa tilanteessa eikä pystynyt toimimaan positiivisesti tai ajattelemaan tulevaisuutta, hän saattoi silti tuntea rakkautta. Ihminen jaksaa toivoa, kun tietää, että joku häntä jossain rakastaa. Franklin viittasi ajatuksellaan Nietzscheen: "Kun tietää miksi elää, voi kestää melkein mitä tahansa." Hän totesi, että ihmisellä on kaikissa elämäntilanteissa tarkoitus. (ks. Frankl 1978.)

Suomessa positiivisen psykologian pioneereja ovat muun muassa emeritusprofessori Markku Ojanen Tampereen yliopistosta sekä filosofi, professori Esa Saarinen Aalto-yliopistosta. Positiivista työpsykologiaa ja työn imua tutkitaan yliopistojen ohella lisäksi esimerkiksi Työterveyslaitoksella. Siitonen (1999) on tutkinut väitöskirjassaan voimaantumisteorian perusteiden hahmottumista ja luonut käsitteistön, sille mitä voimaantumisella tarkoitetaan. Hänen voimaantumisteorian keskeisenä ajatuksena on, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, eikä voimaa voi antaa toiselle.

Posttraumaattisesta kasvusta ja selviytymisestä on myös tehty monia pro gradu-tutkielmia ja väitöskirjoja. Auvinen (2005) tarkasteli pro gradu-tutkielmassaan syöpään sairastaneiden nuorten kokemuksia sekä syöpään liittyviä henkisiä muutoksia ja kasvua. Hän tutki sitä, miten posttraumaattinen kasvu näkyy syövän sairastaneiden nuorten elämässä, millaisia muutoksia syöpä on tuonut mukanaan ja miten muutokset heijastuvat sairauden jälkeiseen aikaan. Ahonen (2007) on pro gradu-tutkielmassaan selvittänyt lasten ja nuorten selviytymiskeinoja sotatraumasta. Hän on syventynyt siihen, miten lapseen liittyvät tekijät, sukupuoli, ikä, perhetausta ja vanhempien koulutus ovat yhteydessä selviytymiskeinoihin.

Savolainen (2012) on pro gradussaan käsitellyt vanhempien selviytymistä ja selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä lapsen kuoleman jälkeen. Leiponen (2012) on tutkinut itsemurhaa yrittäneiden tarinoita

selviytymisestäään itsemurhayrityksen jälkeen, ja miten selviytyminen jäsentyy itsemurhaa yrittäneiden elämäntarinoissa. Hännisen (2000) Sisäinen tarina, elämä ja muutos väitöskirja kuvaa, miten ihmiset luovat merkitystä elämälleen ja erityisesti sen muutoksille. Hän käyttää hyväkseen kulttuurista ammentavia tarinamalleja ja erottelee kolme tarinallisuuden ulottuvuutta: kertomus eli kerrottu tarina, sisäinen eli koettu tarina ja draama eli eletty tarina. Elämän merkityksen kokemisen kannalta hän sanoo, että ensisijainen on sisäinen tarina, jossa ihminen tulkitsee itselle elämänsä tapahtumia ja tekee sen avulla tekee menneisyyttä ymmärrettäväksi itselle ja toisille. Punamäki (2008) on tutkinut Israelissa ja Palestiinassa lasten ja aikuisten traumaattisia kokemuksia ja pohtinut työssään sitä, voiko traumasta syntyä mitään hyvää?

Tällä hetkellä Suomen ehkä kaikkein kiinnostavin nimi posttraumaattisen kasvun ja positiivisen psykologian tutkijoista on Emilia Lahti. Hän on tutkinut Pennsylvanian yliopistossa suomalaista sisua. Hänen tutkimuksensa (2013) *Above and Beyond Perseverance: An Exploration of Sisu* selvittää sisun perimmäistä olemusta ja tutkimuksessaan hän luo tarkemman sanaston sen kuvaamiseen. Tutkimus oli mittavan laaja, kyselyyn sisun sosiaalisesta representaatioista vastasi 1060 henkilöä. Tällä hetkellä Lahdella on meneillään väitöskirjatutkimus, jossa hän tarkastelee sisua universaalina psykologisena voimakapasiteettina ja dynaamisena toiminnan tahtotilana, joka mahdollistaa yksilön ja yhteisöjen kurottautumisen yli oletettujen resurssien. Sisu-tutkimuksessa hän tarkastelee sisuun liittyen myös resilienssiä ja posttraumaattista kasvua. Hänen tutkimuksensa mukaan vaikeudet ja kriisit ovat kuluttavia, mutta samaan aikaan ne voivat olla uskomaton mahdollisuus kasvaa. Sisussa on hänen mielestään kyse toivosta, jonka kautta ihminen voi kurottautua kohti mahdotonta ja tehdä sen mahdolliseksi. (Lahti 2013.)

# 4 SIVISTYKSELLINEN NÄKÖKULMA IHMI- SEN KASVUUN

*"Sivistyminen ei lopu koulun loppuessa tai tiettyyn tutkintoon, vaan koko elämä on koulu, jossa yksilöstä muotoillaan ihminen, ja itse sivistysprosessi on ihmisen inhimillisyyttä." – J. V. Snellman (1840, 459)*

Sivistykselle voidaan antaa monenlaisia määritelmiä. Perinteisesti sivistys liitetään tietoon ja oppimiseen sekä ulkonaisiin tapoihin ja käyttäytymiseen. Toisinaan sivistys samaistetaan läheisesti kulttuurin ja sivilisaation käsitteiden kanssa. Sivistyksen yhteydessä puhutaan usein myös humanistisesta ja henkisestä kulttuurista. (Ojanen 2008, 7-14.) Kansallisessa sivistysstrategiassa (1993) sivistys on inhimillisten kykyjen, taitojen, tietojen, asenteiden ja arvojen jatkuvaa ylläpitoa ja kehittämistä. Se on henkisen pääoma- ja toimintavalmiuksien varanto, jota ihminen tarvitsee tavoitteiden toteuttamisessa ja elämänsä hallinnassa. Sivistys on jatkuvasti muuttuva prosessi, joka ilmaisee niin yksilön kuin kansakunnankin hyvän inhimillisen elämän perimmäisiä päämääriä.

Modernille sivistyskäsitteelle on ominaista nähdä sivistys kahdella tavalla. Ensinnäkin se ymmärretään luovana prosessina, jossa ihminen omalla toiminnallaan muokkaa ja kehittää itseään ja kulttuurista ympäristöään, toiseksi sivistys sisältää idean olemassa olevan "ylittämisestä", "täydellistymisestä". Ihminen sivistysprosessissaan tavoittelee edistyneempää elämänmuotoa, pyrkii kohti autenttisuutta, jota ei kuitenkaan voida eikä pidä ennakoita tarkkaan määritellä. Autenttisuus tarkoittaa subjektiivista radikaalin vapauden, itsemääräytyvyyden ja itsenäisen valinnanmahdollisuuksien kokemista. Sivistymisen tarve lähtee ihmisen halusta vaikuttaa itseensä ja lähiympäristöönsä sekä halusta osallistua yhteiskunnan kehittämiseen. Vain sivistyessään ihminen kykenee kehittymään ja kanavoimaan elämäkokemuksensa viisaudeksi, joka on edellytys koko yhteiskunnan kehitykselle. (Siljander 1988; 2005.)

Wileniuksen (1982, 10) alustavan määritelmän mukaan sivistys on ensi sijassa ihmisen sisäinen tila ja tiettyjen inhimillisten kykyjen kypsyyttä. Ojasen (2008, 149–154) mukaan sivistyksen idean kannalta olennaista on sydämen sivistys. Sivistys on ennen muuta sisäinen asenne, tapa suhtautua maailmaan ja elämään, eikä jokin tietty koulutustaso tai ulkoinen käyttäytymisen malli. Sivistys on ihmiseksi tulemistä ja ihmisen itsensä kasvattamista ja oman sisäisen idean toteutumista. Ihmisyys on

jonkinlaista sopusointua, yhteyden löytämistä maailmaan. Sivistys on se, mitä jää jäljelle, kun tiedot unohtuvat.

Sivistykseen voidaan liittää toiminnan ja prosessin käsitteet. Siltala (2000) sanoo, että sivistys on toimintaa, jossa ihminen muokkaa omaa itseään oman maailmansa olennaisena osana. Sivistyksen tulee koskettaa koko ihmistä ja liittyä koko ihmisyyteen. Siihen kuuluvat ihmisen perustarpeiden tyydyttäminen ja kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus ja reiluus, ihmisyyden itsensä kunnioittaminen, myötätunto toisia kohtaan ja pyrkimys välttää tarpeettoman kärsimyksen aiheuttamista. Sivistys on taitoa keskustella yksilön asiantuntemuksen ulkopuolisista asioista. Sivistynyt ihminen seuraa, mitä hänen ympärillään tapahtuu ja ottaa siihen tarvittaessa kantaa. (<http://ylioppilaslehti.fi/2000/10/sivistys-vaatii-aikaa/>.)

Niemelä (2011, 190–191, 195) toteaa, että sivistyminen on luova, yksilöllinen ja autenttinen prosessi. Sen avulla ihminen luo omaa subjektiivista sivistystään sekä aikaisemmin oppimansa että maailmankuvansa perustalta. Sivistyminen auttaa kehittämään persoonallisuutta, yksilöllistä identiteettiä ja omaehtoista toimintakykyä. Sivistyksen tekee mahdolliseksi kyky oppia. Sivistys on myös "ansaittava itse", eli kukaan ei voi antaa tai tehdä sivistystä toiselle. Siten sivistyminen syntyy omasta työstä. Harju (2013, 22–24) toteaa samaa, että ihminen tarvitsee kasvaakseen sivistyksellistä innoitusta ja muiden ihmisten tukea ja sparrausta. Sivistys on pitkällistä työstämistä, hiomista ja jalostamista. Kasvatusta voidaan pitää ulkoisena vaikuttamisena, sivistystä taas ihmisen itsensä tekemänä työnä. Kasvatus pyrkii edistämään ihmisen vapautta ja kykyä itsenäiseen toimintaan. Sivistyessään ihminen löytää omat voimansa ja sen, miten voi käyttää niitä yhteiseksi hyväksi.

Räsänen (2014) mukaan sivistykseen kuuluu aina kriittisyys. Sivistys on halua tarkastella asioita eri näkökulmista. Sivistys tekee elämän rikkaammaksi, sillä se avartaa näköaloja. Sivistys on kolmijakoinen: Siihen kuuluvat sydämen, mielen ja järjen näkökulmat. Sydämen sivistykseen kuuluu kyky empatiaan ja myötälämiseen. Mielen sivistys merkitsee ihmisen moraalia ja etiikkaa. Järjen sivistys tarkoittaa ihmisen hankkimia tietoja ja taitoja. Nämä kolme sivistyksen osatekijää vaikuttavat vahvasti toisiinsa ja luovat yhdessä sivistyksen prosessin. (Räsänen 2014, 33–34.)

Suoranta (2000, 37, 105–106) puhuu sivistyksellisen kasvatuksen merkityksestä. Ihmiseksi ei synnytä, vaan kasvetaan eli tavoitellaan ihmiseksi tuleamista. Sivistykseen ei riitä kasvaminen vain yksilönä, vaan sivistykseen tarvitaan myös muita, asettautumista sosiaaliseen maailmaan, yhteyteen toisten ihmisten kanssa. Sivistyksellisen kasvatuksen tehtävä perustuu siihen tosiasiaan, että ihmiset vaativat

usein ulkopuolisen herätyksen, jotta he pystyvät näkemään omat mahdollisuutensa ja toimimaan näiden mahdollisuuksien toteutumiseksi. Kasvatuksen on keskityttävä toiminnan kaikilla sektoreilla ihmisten elämismailman ja elämäntehtävien tukemiseen. Tätä tehtävää voi kutsua ”toivon pedagogiikaksi” .

#### *4.1 Sosiaalipedagoginen sivistyskäsitte*

Sosiaalipedagogiikka on ensisijaisesti ajattelutapa, asennoitumista sosiaalisiin kysymyksiin. Se tähtää ihmisen persoonan inhimilliseen kasvuun niin persoonana kuin yhteisönsä jäsenenä. (Hämäläinen & Kurki 1997, 33.) Sosiaalipedagogiikan nykyiset määritykset kuvailevat sen kaksinapaisena, jolloin sosiaalipedagogiikan tehtävä nähdään ensinnäkin yleisenä ja toiseksi erityisenä. Yleinen sosiaalinen kasvatustehtävä auttaa yksilöä, persoonaa, kasvamaan yhteiskuntaan ja yhteiselämään toisen ihmisen kanssa. Sosiaalipedagogiikan erityistehtävä on tukea jo syrjäytyneiden ihmisten arkielämää niin, että he saamansa tuen avulla kykenisivät kehittämään sekä omaa että yhteisönsä elämää. Sosiaalipedagogiikka on vahvasti käytäntöön sitoutunut tiede. Kaiken toiminnan tavoitteena on muutokseen pyrkiminen ja se sisältää arvoihin perustuvan vision paremmasta todellisuudesta. Tavoitteena on parantaa yksilön elämänlaatua unohtamatta sitä, että ihminen kuuluu aina osana siihen yhteisöön, jossa hän elää. Sosiaalipedagogiikassa on kysymys hyvän elämän, yhteiskunnan ja kasvatuksen etsimisestä, joka mahdollistaa yksilöistä välittävien yhteisöjen kehittymisen. (Kurki 2002, 42–43; Hämäläinen 2007, 30–31.)

Sosiaalipedagogiikka on hyvin monipolkuinen oppiala ja tieteenalana se sisältää monenlaisia kulttuurisia painotuksia, traditioita sekä näkemyksiä. Suomessa sosiaalipedagogiikka on vielä niin nuori oppiala, että Juha Hämäläinen ja Leena Kurki ovat kirjoittaneet ensimmäisen suomalaisen sosiaalipedagogiikan oppikirjan vasta vuonna 1997. Koulukuntaeroista huolimatta ollaan yksimielisiä siitä, että sosiaalipedagogiikka on ensisijaisesti ajattelutapa, ajattelun väline, se on asennoitumista sosiaalisiin kysymyksiin. (Hämäläinen & Kurki 1997, 33; Kurki & Nivala 2006, 11- 12).

Sosiaalipedagogiikassa on oma filosofinen näkemyksensä ihmisestä. Perusajatus siinä on, että ihminen, persoona, on ennen kaikkea dynaaminen toimija. Toiminnassa on aina mukana toimijan kehittymiseen tähtäävä eettinen ulottuvuus ja toimiessaan ihminen luo ja rakentaa itseään. Sosiaalipedagogiikan ajatus on edistää ihmisen sisäistä kasvua, toisten kohtaamista, yhteisöllisyyttä ja omaan ym-

päristöön vaikuttamista. Kasvu ja kasvatus ymmärretään laajasti. Kasvatus tapahtuu läpi elämän, kaikilla elämän osa-alueilla arkipäivän kohtaamisista kasvatuksen formaaleihin instituutioihin. Sosiaalipedagogiikassa otetaan kantaa siihen, mitä on hyvä elämä ja hyvän elämän määrittelyiden lähtökohdaksi on usko jokaisen ihmisen arvoon, arvokkuuteen, autonomiaan ja mahdollisuuteen muuttaa oman elämänsä suuntaa. Kaikessa nousee esille vahva usko siihen, että ihmisen tarkoitus on tulla elämässään yhä inhimillisemmäksi ja vapaammaksi ja yhä enemmän sellaiseksi ihmiseksi, jollaiseksi hänet on tarkoitettu. (Hämäläinen & Kurki 1997.)

Alan klassikko Paul Natorp piti sosiaalipedagogiikan kohteena “sivistyksen sosiaalisia ehtoja ja sosiaalisen elämän sivistyksellisiä edellytyksiä”. (Hämäläinen 2007, 69.) Sivistysperiaate kuuluu olennaisesti sosiaalipedagogiseen ajatus- ja teoriaperinteeseen. Sivistyksen käsitteen avulla voidaan ymmärtää ihmisen omaa osuutta kasvuprosessissa, kasvatuksen merkitystä ja tehtävää ja ymmärtää miten yhteiskunta ja kulttuuri kehittyvät ja muuttuvat. (Hämäläinen 2014.)

Myös Madsen (2001) liittää sivistyskäsitteen ja sosiaalipedagogiikan vahvasti toisiinsa. Sivistys on sosiaalipedagogisen työn tavoite. Hän tarkastelee sosiaalipedagogista prosessia sivistysprosessina, jonka tavoite on yleinen inhimillinen kehitys ja kasvu. Kokemuksellinen sivistyminen on oppimisprosessi, jossa yksilö tuottaa kokemuksen avulla uutta itsensä ja ympäristön tuntemusta. Kokemukset, joita ei käsitellä, johtavat vieraantumiseen. Madsen korostaa sitä, mitä sivistysteoriassa nimetään itsetoiminnallisuudeksi: ihmisen tulee olla kokemusoppimisen toimiva subjekti ja toimintansa tavoitteiden asettaja. Sosiaalipedagogiikan tavoitteena oleva kokemuksellinen sivistyminen on Madsenin mukaan uudelleen strukturoimisen prosessi, jossa syntyy uutta itseymmärrystä. Kokemus muuttaa aikaisempia käsityksiä itsestä. Kokemukset muuttavat myös toisten ihmisten ja heidän toimintansa ymmärtämistä ja siten kokemus luo uutta sosiaalista ymmärtämystä. Kokemukset tuottavat uuden tulkintapuitteen ja sen mukaan uutta tietoa koko kokemusmaailmasta ja siten lisää koko ympäröivän maailman ymmärtämistä. (Madsen 2001, 210–211.)

Sosiaalipedagoginen ajattelu ja tekeminen, teoria ja käytäntö, suuntautuvat kaikkeen siihen, mikä edesauttaa syrjäytymisen ja muun huono-osaisuuden lievittämistä. Alan tutkimuskohteita ovat erityisesti inhimillisen kasvun prosessit, joista riittävä elämänhallinta muodostuu. Sosiaalipedagogisen toiminnan tarkoituksena on edistää täyspainoista yhteiskunnan jäsenyyttä. Se pyrkii auttamaan ihmisiä itseapuun ja tuottamaan tarvittavaa subjektiutta. Subjektiutuuksella määritellään ihmisen kyvyksi toteuttaa



itseään ja ottaa vastuu omasta elämästään. Ihmisiä autetaan näkemään omat mahdollisuutensa vaikuttaa elämäänsä. Subjektuutta voidaan vahvistaa parhaiten kohtelemalla ihmistä subjektina. Itsekasvatuksena toteutuva sivistys on ihmisen kehityspotentiaaliin perustuva inhimillisen kasvun prosessi. Itsekasvatus on oman elämänkokemuksen ja elämänhistorian reflektointia ja ymmärtämistä sekä tietoista vaikuttamista omaan elämänsäkuun. (Hämäläinen 2001, 33–36, 61–62; 2007, 182, 184.)

Sosiaalipedagogiikassa on tärkeää pohtia arvoja ja ihmiskäsitystä, sillä ihmiskäsityksen pohjalta määrytyy se ihmisihanne, jonka kehittymistä sosiaalipedagogiikan toiminnan kautta pyritään edistämään. Launonen & Puolimatka (2006) sanovat, että ihmiskäsityksen pohtiminen arvolatautuneessa kasvatuksessa on tärkeää. Ihmiskäsitys määrittelee inhimillisen potentiaalin, sen millaiseksi ihminen voi kasvaa ja millainen sivistys on tavoiteltavaa. Sosiaalipedagogisen toiminnan tavoitteena on eheyttää ihmisen minuutta ja auttaa ihmistä saavuttamaan hyvä elämä omassa yhteisössään. Sosiaalipedagogisen toiminnan tarve nousee arkitodellisuuden vertaamisesta siihen ideaaliin, jota yksityisen kansalaisen ja yhteiskunnan kohdalla pidetään hyvänä. Siten keskustelu hyvästä elämästä liittyy vahvasti sosiaalipedagogisen ajattelun ytimeen. Sosiaalipedagoginen hyvän elämän malli ei kahlitse ihmisyttä yhteen muottiin, vaan antaa riittävästi tilaa yksilöllisille valinnoille, paikalliselle elämänmuodolle ja kulttuurille. Sosiaalipedagogiikassa lähdetään siitä, että kyky hallita omaa elämää ja muotoilla siitä yksilöllinen kokonaisuus on ihmisenä olemisen perustavampia piirteitä. Oikeus oman elämän toteuttamiseen kuuluu luovuttamattomana edellytyksenä ihmisarvoon. Autonomia ja oman elämän hallinta eivät kuitenkaan ole individualistisia, vaan myös sosiaaliset suhteet ja osallistuminen yhteisölliseen toimintaan kuuluvat yksilön hyvään elämään. (Launonen & Puolimatka 2006, 7, 10, 13; Kurki & Hämäläinen 1997.)

Sosiaalipedagogisen työn tulisi versoa osallistujista itsestään, ei ohjautua ylhäältäpäin. Ihmistä ei voi pakottaa muuttamaan. Ihminen voi muuttua vain sisäisen kasvuprosessin myötä, kun hän alkaa nähdä itsensä uudella tavalla ja tehdä valintoja uuden identiteettinsä mukaan. Ihmisen tahto olisi saatava heräämään ja sitä tulisi vahvistaa. Vaikeuksissa oleville ihmisille tarjotaan mahdollisuus osallistua ja kohdata muita ihmisiä. Silloin he voivat kehittää itseään, tehdä mielekkäitä asioita yhdessä ja etsiä suuntaa elämälleen. Ihmiset, joilla on toivoa, selviytyvät. Toivo on yksi keskeisimmistä sosiaalipedagogisen toiminnan käsitteistä. Sosiaalipedagogisessa toiminnassa viritetään ihmisille toivoa paremmasta ja valetaan uskoa omiin ja yhteisiin mahdollisuuksiin selviytyä. Uusia näköaloja ja ratkaisuvaihtoehtoja elämän kriisitilanteissa etsitään yhdessä muiden kanssa. Toivo sisältää oppimisen ja kehittymisen mahdollisuuden. (Hämäläinen 2001, 71–72; Hämäläinen 2007.)

#### **4.1.1. Paulo Freire ja ihmisen kasvu**

Sosiaalipedagogiikassa ihminen nähdään pohjimmiltaan hyvänä ja sivistyskykyisenä. Jo Johan Heinrich Pestalozzi (1746–1828) määritteli ihmisessä piilevän mahdollisuuden hyvään. Freiren (1921–1997) kasvatustieteen lähtökohta on myös optimistinen käsitys ihmisestä. Hän uskoi, että ihminen voi omalla toiminnallaan muuttaa oman elämänsä suuntaa. Hänen kasvatustieteen ideologiansa päämääränä oli se, että ihmiset voivat olla jonain päivänä täydellisen inhimillisiä ja vapaita. Vaikka Freire ei käyttänyt kirjotuksissaan ja puheissaan sivistys- tai sosiaalipedagogiikka-sanaa, hänen tapansa ajatella ihmisen kasvusta oli hyvin sivistyksellinen ja sosiaalipedagoginen. Kivelä (2000, 64) muun muassa toteaa, että Freiren sivistyskäsitys kohtaa hyvin modernin pedagogisen ajattelutradition. Ihminen nähdään aktiivisena, spontaanina ja toimivana subjektina, joka oppii ja sivistyy oman aktiivisen toimintansa kautta.

Freire oli yksi 1900-luvun merkittävimpiä uudistavan pedagogiikan luoja. (Hannula 2000, 1). Hänen metodinsa oli ongelmakeskeinen ja hänen ajattelunsa ja toimintansa keskiössä oli kasvatustieteen vapauttavana toimintana. Vapautumisen keinona on tiedostaminen, jonka kautta koko kasvatustieteen prosessi jäsentyy ja saa tarkoituksensa. Freirelle tiedostaminen on prosessimainen tila, joka tapahtuu vähitellen oman aktiivisen työskentelyn, asioihin vaikuttamisen ja oman toiminnan reflektoinnin, itsearviointin kautta. Tiedostaminen ei viittaa hetkelliseen tapahtumaan vaan kriittisen tietoisuuden hitaaseen kehittymiseen, joka ilmenee jatkuvasti syvenevänä tietoisuutena yhteiskunnallisista olosuhteista ja sen ristiriidoista, joita kohdatessa ihmisen suhtautuminen todellisuuteen muuttuu. Tiedostaminen on prosessi, jossa henkilö, ei vastaanottavana objektina, vaan tiedostavana subjektina, saavuttaa syvenevän tietoisuuden hänen elämänsä muovaavasta sosiokulttuurisesta ympäristöstä ja omista mahdollisuuksistaan muuttaa tätä todellisuutta. (Hannula 2000, 46; Freire 2005, 35.) Tiedostamiseksi tulemisen päämääränä on vapautuminen. Freire käyttää siitä nimitystä ”äänen löytäminen hiljaisuudelle” ja sitoutuminen maailman inhimillistämiseen. (Hannula 2000, 134).

Tiedostamisen päämääränä on tukea ihmisen kykyä edistää muutosta kohti inhimillistä yhteiskuntaa. Tiedostavan toiminnan lähtökohtana on todellisuuden tunteminen ja sen kriittinen analysointi. Vastan sen jälkeen todellisuutta on mahdollista muuttaa. Tiedostaminen lähtee siitä, että ihminen alkaa kiinnittää huomionsa siihen todellisuuteen, jossa elää. Hän ryhtyy havainnoimaan ympäristöään ja tiedostaa itseään ja omaa suhdettaan ympäristöönsä. Kun ihminen alkaa tiedostaa itseään, elämäntodellisuuttaan ja mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan kohtaloonsa ja laajemmin yhteisönsä kohtaloon, hän

aktivoituu vaikuttamaan, toimimaan ja osallistumaan oman elämänsä luomiseen. (Freire 2005: Kurki 2002, 59.)

Sosiaalipedagogisen ajattelutavan mukaan ihmisen kasvun tavoite on, että ihminen löytää itsestään toimijuuden, kyvyn vaikuttaa omaan elämäänsä. Toiminnassa ihminen voi herätä tietoisuuteen tilanteestaan ja muuttaa asioiden tilaa. Freire kuvaa tiedostavaa toimintaa sanalla praksis. Praksiksella hän tarkoittaa toiminnan ja ajattelun yhdistymistä. Toiminnan ja ajattelun samanaikaisuus ja vuorovaikutus ovat olennaisia ihmisen aktiivisuudessa. Ihminen toimiessaan samaan aikaan sekä selittää että tarkastelee omaa toimintaansa. Praksis on subjektiivisen ja objektiivisen välistä vuorovaikutusta. Ihmisen subjektiiviset kokemukset, elämykset, tunteet ja tulkinnat vaikuttavat hänen käsitykseen objektiivisesta maailmasta. Ajattelukykyä avulla ihminen pystyy tarkastelemaan asioita objektiivisesti ja tarkastelemaan niitä myös etäältä. Freirellä praksiksen ja oppimisen liittyminen todellisiin tilanteisiin muodostavat perustan muutokselle, joka suuntautuu omaan itseen ja omiin olosuhteisiin. (Hannula 2000, 96.)

Freiren mukaan kasvatus on aina joko vapauttavaa tai tukahduttavaa. Freire kritisoi kasvatusta, joka pitää ihmistä kasvatuksen kohteena, johon tieto ”tallennetaan”. Tallentava kasvatus säilyttää ihmisen objektiasesmassaan ja johtaa ihmisen sopeutumiseen, heikentää luovuutta ja kriittisyyden syntymistä. Tallentavan kasvatuksen sijaan tulisi käyttää problematisoivaa kasvatusta. Problematisoivassa kasvatuksessa ihminen ei nähdä kasvatuksen kohteena, vaan tietoa aktiivisesti muokkaavana yksilönä. Problematisoiva kasvatus perustuu ymmärryksen lisäämiseen eikä informaation siirtoon. (Freire 2005, 75–93.) Kurki tulkitsee (2002, 62) Freireä sanomalla, että kasvatuksen tehtävänä ei ole ”tehdä” vaan ”herättää” persoonia. Ihmisen kutsumus on olla subjekti omassa kasvatuksessaan. Täyteen ihmisyyteen kasvaminen edellyttää siksi vapauttavaa ja autenttista kasvatusta, jossa yksilö on oman elämänsä aktiivinen rakentaja.

Ihmiseksi kasvu tapahtuu sosiokulttuurisessa viitekehyksessä, minkä vuoksi ihmisen yksilöllinen tietoisuus on aina yhteisöllisesti rakentunut. Yksi Freiren käyttämistä käsitteistä liittyen ihmisen kasvuun ja ihmisten välisiin suhteisiin on dialogin käsite. Freiren mukaan dialogin avulla herätään tiedostamiseen, ja tiedostaminen on muutoksen onnistumiseksi oleellista. Freiren mukaan dialogiin osallistuminen on jokaisen oikeus, koska ihmiseksi kasvaminen on yhteistoiminnallinen prosessi, jota kukaan ei voi tehdä toisen puolesta. Persoonaksi, subjektiksi, kasvetaan yhdessä toisten ihmisten kanssa, ja kasvun edellytys on autenttinen dialogi ihmisten välillä. Freire liittää dialogiseen ajatteluun

myös humanin näkemyksen hyvästä elämästä, jossa tavoitellaan yhä parempaa ihmisyyttä. Tähän tavoitteeseen liittyy elämän sisällön ja merkityksen etsiminen ja sitoutuminen kriittiseen dialogiin maailman muuttamiseksi. (Freire 2005, 95–102, 144, 186.)

#### **4.1.2. Personalismi ja kasvun tavoite**

Sosiaalipedagogisesti ymmärretty persoonan yksilöllinen arvokkuus ja siihen juutuva sosiaalisuus tulevat hyvin esiin personalismin filosofiassa. Personalismi on filosofinen suuntaus, jossa persoona ja persoonien väliset yhteisölliset suhteet ovat tarkastelun keskiössä. Personalismi ei ole mikään kiinteä filosofinen järjestelmä, vaan sisältää monenlaisia eri suuntauksia. Personalismin filosofia on saanut vaikutteita eksistentialismista, marxilaisuudesta ja kristillisyydestä. Personalismissa keskitytään analysoimaan ihmisen persoonallisen olemassaolon merkitystä ja tunnustetaan inhimillisen olemassaolon mystinen luonne, että mikään teoria itsessään ei voi täydellisesti selittää elämän mysteeriä. Personalisteja on monenlaisia, idealisteista ateisteihin. Personalisteja ovat esimerkiksi Emmanuel Mounier, Martin Luther King, ja useiden lähteiden mukaan myös Martin Buber ja Paulo Freire. (Kurki 2002, 65–66; 2006; Harva 1957, 206–207. )

Personalistinen liike syntyi 1900-luvun alussa vastalauseena silloiselle yhteiskuntajärjestykselle. Personalismi on oppi, joka asettaa inhimillisen persoonan materialististen tarpeiden ja persoonan kehityksen estävien kollektiivisten mekanismien edelle. Persoonan perusluonne ei kuitenkaan ole individualistinen, vaan persoonan kehittyminen ja kypsyminen liittyy vahvasti suhteessa toisiin ihmisiin. Täten persoona ja yhteisö ovat aina kiinteässä suhteessa toisiinsa. ”Ihmisestä tulee persoona vain yhteisössä, ja yhteisö on aito ja todellinen vain silloin kun se muodostuu elävistä ja vastuullisista persoonista.” (Kurki 2006, 135–136; 2002, 64.)

Personalismissa perimmäinen pyrkimys on, että jokaisella ihmisellä olisi mahdollisuus elää niin, että hän kykenee maksimaaliseen aloitteellisuuteen, vastuullisuuteen ja henkiseen elämään. Vaikka persoonan käsitettä ei personalismissa varsinaisesti määritelläkään, Emmanuel Mounierin (1905–1950) mukaan persoonaan sisältyviä mahdollisuuksia voidaan silti kuvata. Personalismissa ihminen voi valintojensa tukemana olla ”huomenna enemmän kuin tänään” ja siten persoonan käsite ei ole tarkoin määriteltävissä. (Kurki 2002, 92–95.)

Sosiaalipedagogisessa personalismissa persoona nähdään transsendenttina, yliaistillisena olentona. Hän transsendoituu kyvyssään tietää, ja se antaa hänelle mahdollisuuden ottaa kontaktia toisiin ihmisiin ja asettua suhteisiin maailman kanssa. Ihminen transsendoituu lisäksi kyvyssään rakastaa. Ihminen voi siten sitoutua toisiin ihmisiin ja jakaa heidän kanssaan syvällisesti elämäänsä. Persoona nähdään vapaana olentona, jolla on vapaus itse löytää oma tehtävänsä ja kutsumuksensa. Persoona on autonominen ja itseohjautuvainen ja kykenee arviomaan sekä omia päätöksiään että omaa toimintaansa. Persoona on luova, aktiivinen ja kyvykäs rakentamaan maailmaa. Persoona rakentaa itseään toiminnan kautta ja toiminnassa on aina mukana kehittymiseen tähtäävä ulottuvuus. Ihmisellä on tarve yhteyteen toisten ihmisten kanssa ja siten persoona kehittyy suhteessa toisiin ihmisiin. Jokainen persoona on ainutlaatuinen, kokonainen, täydellinen ja korvaamaton. (mt. 92–95.)

Personalistisella ajattelulla on hyvin monenlaisia sovelluksia pedagogiikkaan. Niissä korostetaan persoonan ainutkertaisuutta, luovuutta, kutsumuksellisuutta ja vastuuta. Personalismi antaa sosiaalipedagogiikalle suunnan etsiä ihmisen kasvun tavoitetta ja sitä mikä on ihmiselle arvokasta. Jokaiselle ihmiselle tulisi antaa mahdollisuus löytää itse kutsumuksensa ja olla kutsumuksensa mukainen. Ihmisen sisään on rakennettu kyky muuttaa maailmaa ja sosiaalipedagogisen kasvatustyön tehtävänä on tukea ihmistä oman persoonallisen kasvun prosessissa. Häntä tulisi tukea erityisesti kokemusten vastaanottamisessa ja niiden pohdiskelevassa arvioinnissa niin, että hän samalla tulee askel askeleelta kykenevämmäksi ottamaan vastuuta arkipäivästään, yhteisöstään ja yhteiskunnastaan. (Kurki 2002, 159.)

#### **4.1.3. Otto Friedrich Bollnow ja kohtaamisten kautta kasvaminen**

*"Muutokseen vaaditaan aina ensin pysähdys, joka pysäyttää ihmisen tavallisen elämänsä kulun. Mitä jyrkempi pysähdys, sitä parempi törmääjälle. Vasta pysähdyksen jälkeen on mahdollista suunnautua uuteen, mitä ei vielä ole, katsoa maailmaa toisin silmin. Tätä suunnautumista kutsutaan heräämiseksi, joka on perustana kaikelle uuden näkemiselle ja kokemiselle." Juha Varto (1993): tulkinta Platonin filosofiasta*

Sivistyskäsitteellä on keskeinen asema kasvatuksessa ja erityisesti aikuiskasvatuksessa jota aiemmin kutsuttiin kansansivistysopiksi. (ks. esim. Filander 2012, 135–153). Taustalla on käsite *Bildung*, johon liittyy idea paremmaksi tulemisesta, jalostumisesta, Jumalan kuvan kaltaiseksi tulemisesta. Sivistyskäsitteeseen liittyy ajatus siitä että ihminen sivistyy omalla toiminnallaan. Sivistymisessä on

kysymys ihmiseksi tulemisesta, mutta se ei toteudu ilman kasvatusta. Sivistyksen liittäminen kasvatuksen yhteyteen ei ole kuitenkaan ongelmaton. Sivistykseen liittyvä vapauden ja autonomian kunnioitus helposti törmää kun tulee puhe käytännön kasvatuksesta. Kasvatussuhteeseen liittyä aina epäsymmetrinen valtasuhde, joka haastaa autonomian ja vapauden päämäärän. Tästä jännitteisestä suhteesta käytetään nimitystä pedagoginen paradoksi. (Siljander 2005.)

Mielenkiintoisen näkökulman sivistys- ja kasvatuskäsitteiden yhteen liittämisestä antaa Otto-Friedrich Bollnowin (1903–1991) sivistysteoria Jani Koskelan (2009) tulkinnan mukaan. Bollnow tuo sivistyskeskusteluun koko ihmiselämän ja siihen kuuluvat ilmiöt, joilla voi olla kasvattava ja sivistävä vaikutus. Bollnow oli kiinnostunut ihmisestä kriittisten valintatilanteiden subjektina. Hänen pedagogiikkansa tarkastelun kohteeksi muotoutui sivistyvä ihminen, joka sivistyy elämänvaiheiden tuomien kohtaamisten ja kriisien kautta. Hänen mielestään pedagogiikalla olisi annettavaa kasvatustodellisuutemme tarkasteluun niin vaikeimpien traumatisoivien ilmiöiden, kuin myös helpomman arjen kannalta kaikissa inhimillisen elämänkaaren eri käännekohtissa. (Koskela 2009.) Bollnowin sivistysteoreettinen ajattelutapa on hyvin mielenkiintoinen näkökulma työhöni, jossa sivistyskäsite kohtaa kasvun käsitteen, kun aiheena on elämäntapahtumista kumpuava kasvu ja kasvuprosessi.

Bollnow opiskeli arkkitehtuuria, fysiikkaa ja matematiikkaa ennen filosofista uraansa. Hän sai vaikutteita filosofiaansa mm. Wilhelm Diltheyltä ja Martin Heideggerilta. Varsinkin Heideggerin fundamentaaliontologian vaikutus oli Bollnowille suuri, vaikka hän myös voimakkaasti kritisoi Heideggeria. Hän toimi mm. professorina Göttingenissä Herman Nohlin pedagogisessa instituutissa sekä teki opintomatkoja mm. Japaniin. (Koskela 2009.)

Bollnowin mukaan ihminen sivistyy radikaalien, yllättävien, hankalien ja kivuliaiden kohtaamisten kautta. Hän määrittelee kohtaamisen olevan eksistentiaalinen kokemus, jossa yksilö kohtaa jotakin uutta, kontrolloimatonta ja yksilölle käsittämätöntä. Kohtaaminen on jonkin ulkopuolella totutun "elämismaailmaan" kohtaamista. Kohtaaminen kyseenalaistaa ihmisen entistä uskomusta olemassaolosta, suistaa raiteiltaan totutun tavan elää, ja ravisuttaa koko sisintä ja saa miettimään perimmäisen olemassaolon tarkoitusta. Kohtaamisen prosessi on spiraalimainen, epäjatkua, katkonainen ja jopa rikkonainen prosessi, joka johtaa ihmisen itsereflektioon, sisäiseen kasvuun. Täten kohtaamisilla on merkittävä tarkoitus ihmiselle. Subjekti tulee tietoisemmaksi omista potentiaaleistaan, joita hän ei vielä aikaisemmin ole itsessään ehkä nähnyt ja laajentaa ymmärrystä omasta itsestä. Toistuvien kohtaamisten kautta sivistymisprosessi etenee ihmisen määritellesä oman itsensä rajoja yhä uudelleen. (Bollnow 1987; Siljander & Koskela 2014, 71–80; Koskela 2009.)

Kohtaamiskäsitteen lisäksi Bollnowin pedagogisen ajattelun keskeinen termi on kriisi. Kriisit ovat yksilön kohtaamia hallitsemattomia tilanteita, joista ei ole näkyvässä selvää ratkaisua tai välitöntä tietä ulos. Kriisissä on aina uhan ja katastrofin mahdollisuus, mutta toisaalta myös mahdollisuus toimimiseen ja uuteen kukoistukseen. Kriisin voittaminen johtaa uudelle tasolla, jonka voi saavuttaa vain menemällä kriisin läpi. Kriisit kuuluvat välttämättömästi ihmiselämään ja niillä on tärkeä tehtävä ihmisen elämälle. Ihminen kasvaa kriisien kautta yksilölliseksi ja autenttiseksi omaksi itsekseen. (Bollnow 1987, 2, 5.)

Bollnowille kriisiytyminen ei ole jatkuvaa suurten kriisien jatkumoa, vaan itsemäärittelyä tapahtuu elämän varrella satunnaisesti kohtaamisten kriisiytyessä. Passiivinen asenne kriisejä kohtaan ei ole kuitenkaan hänen mukaansa oikea asenne. Kriisit ja kriittisyys kuuluvat hänen mukaansa kiinteästi yhteen. Kriisit voivat johtaa ihmisen kriittiseen asenteeseen todellisuutta ja valintoja kohtaan. Kriittisyys edellyttää itsenäistä, autonomista subjektia, tai kriisien kohtaamisen ainakin pitäisi johtaa autonomiseen kriittisyyteen. Kriittisyyden kautta ihminen muodostaa toisen ihmisen näkemyksestä oman näkemyksensä. Bollnowin sivistyspedagogiikan päämääränä ja sivistysideaalina on kriittinen ihminen. Ihminen ei voi sivistyä ilman suhdetta maailmaan ja siten kohtaaminen tapahtuu suhteessa toisiin yksilöihin, asioihin ja tapahtumiin. Kohtaamisen edellytys on sosiaalisuus. Subjekti ei voi kohdata itseään ilman muita, hän tarvitsee toisia itselleen ”peileiksi”. (Bollnow 1987.) Näiden ajatusten kautta Bollnow ja Freire edustavat samankaltaista ajattelua. Ihminen tarvitsee suhdetta toisiin ihmisiin, jotta voi kasvaa inhimillisemmäksi, autenttiseksi persoonaksi.

Bollnowin mukaan kasvatuksen avulla voidaan valmistaa yksilöä kohtaamaan kriisejä. Kasvatuksen tavoitteena tulisi olla mahdollisimman kokonaisvaltainen, aito, yksilöllinen ja itsellinen minä, joka tarkastelee todellisuuttaan kriittisin silmin. Kasvatuksen tehtävänä on pyrkiä suuntaamaan sivistysprosessia suuntaan, joka johtaa mielekkääseen muutokseen ihmisen elämässä. Kasvatuksen valinnoilla ei voida kuitenkaan lopullisesti varmistaa, että elämässä ei tulisi vastaan myöhemmin uusia kriisejä. Riittävällä määrällä kuitenkin kasvattavia ja valmistavia kohtaamisia, ihmistä voidaan kuitenkin auttaa ylittämään hänen senhetkisiä kriisejään. (Koskela 2009.)

# 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

*"Mutta Niiskuneiti oli löytänyt ensimmäisen rohkean krookuksen nenännipukan. Se oli pistänyt esille lämpöisestä maasta eteläisen ikkunan alla eikä ollut vielä edes vihreä.*

*– Pannaan lasi sen päälle, Niiskuneiti sanoi. Siten se selviää kylmästä yöstä.*

*– Älä pane, sanoi Muumipeikko. Anna sen selvitä miten parhaiten taitaa. Minä luulen, että se selviää paremmin, jos sillä on vähän vaikeuksia." – Tove Jansson (1958): Taikatalvi*

Traumaattisten kokemusten ja olosuhteiden ajatellaan usein uhkaavat ihmisten hyvinvointia monella tapaa. Suurin osa hyvinvointia ja terveyttä kuvaavista tutkimuksista käsittelevät ihmisten pahoinvointia ja sairauksia. Shchaufelin & Bakkerin (2003) mukaan jopa 95 prosenttia kaikista julkaisuista artikkeleista käsittelevät hyvinvoinnin ja terveyden kielteisiä puolia, kun taas ainoastaan viidessä prosentissa julkaisuja on tarkasteltu positiivisia hyvinvoinnin аспекteja. Ojanen (2007, 9–16) toteaa, että sairauskeskeinen tutkimus ei anna tilaa ihmisten vahuuksille, kuten suurelle sopeutumiskyvylle, joka auttaa ihmisiä selviämään mitä erinäisimmistä olosuhteista. Tedeschin ja Calhoun (2004, 405–419) toteavat, että kuitenkin vain murto-osalle ihmisistä, jotka ovat kohdanneet vaikeita elämäntilanteita, muodostuu pitkäaikaisia tai pysyviä ongelmia. Siksi 000-luvulla on havahduttu tutkimaan, mistä selviytyneet ihmiset saavat voimansa.

Minua kiinnosti lähteä tutkimaan ”mollivoittoisten” tutkimusten meressä positiivisten muutosten mahdollisuuksia haastavissa elämäntilanteissa. Kasvun mahdollisuus vaikeissa elämänvaiheissa on kiehtonut minua pitkään. Omakohtaiset kokemukset ovat vahvistaneet nyt jo tutkittua näkemystä, että ihmisillä on olemassa paljon sisäisiä voimavaroja, joiden avulla he voivat selviytyä lähes mistä vaan. Tutkimukseni mielenkiinto kohdistuu positiiviseen oletukseen, että ihmisellä on selviytymisen lisäksi kyky luoda ja rakentaa uutta elämää.

## 5.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Olen lukenut pitkänä sivuaineena sosiaalipedagogiikkaa, jonka arvomaailma on kiinnittänyt tiukasti omaan tapaani katsoa maailmaa. Sosiaalipedagogiikasta olen löytänyt sen, millaista kasvatusta ja kasvua itse haluan edistää tulevana kasvatustieteilijänä. Uskon ajattelutavan vaikuttavan myös tutkimukseni lähtökohtiin ja arvoperusteisiin. Suomalaisen sosiaalipedagogiikan keskeisin viittauksen kohde on Leena Kurki. Sain olla hänen oppilaanaan ja hänen innostavan opettamisensa kautta löytää oman



sosiaalipedagogisen ajatteluni. Toinen tärkeä teoreetikoni on Paulo Freire (1921–1997) ja hänen perintönsä sosiaalipedagogiikalle. Hänen ajattelunsa keskeisemmät käsitteet kuten tiedostaminen, dialogi ja muutos sopivat hyvin kuvaamaan kasvun prosessia. Työtäni ohjaa pedagogisen antropologian kehys, jonka kautta pyritään vastaamaan kysymykseen, mitä on inhimillinen olemassaolo ja mitä on ihminen olemassaolossaan.

Sosiaalipedagogisessa ajattelussa uskotaan, että ihminen kykenee vaikuttamaan omaan elämäänsä. Yksilö nähdään toimijana, jolla on sisällään omassa itsessään ”avaimet” luoda ja rakentaa elämäänsä sellaiseen suuntaan, joka mahdollistaa hänen persoonallisen kasvunsa kehittymisen. Yksilö ei kuitenkaan kasva yksin, vaan yhdessä muiden kanssa. Ihminen tarvitsee omaan kasvuunsa toisia ihmisiä ja siten kasvun tavoite ei ole vain individualistinen, vaan yhteisöllinen. Yksilöllisen kasvun lisäksi kasvun tulee edistää koko yhteisön kasvua inhimillisempään suuntaan. Minulle sosiaalipedagogiikka on ennen kaikkea toivon pedagogiikkaa. Se antaa toivoa ihmiselle selviytyä mahdottomaltakin tuntuva elämäntilanteesta, sillä sosiaalipedagogiikassa uskotaan ihmisen kykyyn, vahvuuteen ja taitoihin löytää ne keinot, joiden avulla hän pääsee elämässään eteenpäin. Kun tutkimuksen kohteena on ihminen muutostilanteessaan, uskon, että juuri sosiaalipedagogiikka antaa työlleni sopivan viitekehysten. Pysin työssäni tarkastelemaan tutkimuksen aihepiiriä yksilön toimijuuden ja dialogisuuden käsitteiden kautta. Näkökulma kasvatukseen on muodollisten koulutusinstituutioiden ulkopuolella toteutettava, ns. non-formaali kasvatusta. Tutkimustani ohjaa vahvasti vakaumus, jonka mukaan vaikeistakin elämäntilanteista voi selvitä.

Esiymmärrykseni tutkittavaan aiheeseen on rakentunut omakohtaisten kokemusteni kautta. Oma matkani suuriin muutoksiin käynnistyi vajaa viisi vuotta sitten, kun sain pienen tyttären, jolla oli terveydellisiä haasteita heti syntymästään lähtien. Tutkimusaihe lopulta syntyi kolme vuotta sitten omasta hämmennyksen tilastani. Suuri elämänmuutos tuntui muuttaneen minua monella tapaa, ja sille mitä minulle, tai paremminkin minussa, oli tapahtunut, en osannut löytää mitään selitystä. Minulla oli vain tunne siitä, että en ole enää se sama ihminen kuin ennen. Näin epämääräisissä ajatuksissa pro gradu-työni aihe sai alkunsa. Kertomus ei suinkaan vielä jäänyt tähän, vaan sai jatkoa siitä, että kesken pro gradu-prosessin sairastuin itse vakavasti. Jouduin elämässäni isojen kysymysten äärelle pohtiessani elämisen tarkoitusta jälleen uudelleen ja miettien, miten tästä selvitään eteenpäin.

Tutkijan on pystyttävä refleктоimaan omat lähtökohtansa tutkimukselle, ennen kaikkea asenteidensa, mielipiteidensä ja elämäkertansa merkitykset tutkimuksen sisältöön. Reflektiivisyyteen kuuluu

myös näkemys, joka korostaa tutkijan emootioiden ja moraalisten kannanottojen tärkeyttä: ne eivät ole vain jotakin häivyttävää, vaan jotakin tutkimuksen arvioijalle näkyväksi tehtävää. (vrt. Hepburn 2003, 222; Creswell 2003, 181–184.) Olen joutunut pohtimaan tarkasti jo alusta asti omaa tutkijan rooliani ja millaiset lähtökohdat näin vahva omakohtainen kokemuksellisuus antaa tieteellisen tutkimuksen vaatimille kriteereille kuten luotettavuus, totuuden pohdinta ja vastuu. Oma paikantumiseni tutkimusaiheeseen tuntuu tärkeältä tehdä näkyväksi, sillä omat kokemukseni, lapseni sairaudet ja oma sairastumiseni, vaikuttivat koko pro gradu-prosessin ajan, tutkimukseni etenemiseen aikataulullisesti ja eteen tulleisiin valintaratkaisuihin. Uskon tutkimustyön olevan vuorovaikutuksessa olemista, eikä jättäytymistä tutkittavan ilmiön ulkopuolelle. Tutkija on ihminen, siinä missä tutkimukseen osallistujakin, ja siten myös tutkijan oma henkilökohtainen historia on läsnä kaikissa omaan tutkimukseen kohdistuneissa valinnoissa ja tulkinnoissa joita hän tekee, tai on tekemättä.

## *5.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset*

Posttraumaattisen kasvun tutkimuskenttä on ollut vahvasti positiivisen psykologian hallitsema. Tiedetään, että vaikeista elämäntilanteista voi seurata posttraumaattista kasvua. Monet tutkimukset kertovat, mitä posttraumaattinen kasvu on, ja millaisia vaikutuksia esim. ympäristötekijöillä tai luonteenpiirteillä on posttraumaattisen kasvun syntymiseen. Itse se kokemuksellinen prosessi, joka muutostilanteesta alkaa, on kuitenkin jäänyt hyvin vähälle huomiolle. Kasvatustieteilijänä aloin pohtia sitä, voisiko aihetta lähestyä kasvun, kasvatuksen ja kokemuksellisuuden näkökulmasta. Clandinin ja Connelly (1994, 154) sanovat, että erityisesti kasvatuksen tutkiminen on kokemusten tutkimista, koska kokemukset ja elämä kietoutuvat toisiinsa.

Tutkimukseni lähtökohdana on oletamus, että elämäkokemukset haastavat ihmistä muuttumaan ja muutoksissa ihminen joutuu luomaan omasta elämästään uudenlaista tarinaa. Hännisen (2000) mukaan kertomus on eräänlainen ikkuna mielen maisemaan, jota voi suhteuttaa psykologisiin ilmiöihin. Elämänmuutokset haastavat luomaan sisäistä elämäntarinaa uudelleen ja tuottamaan jatkuvuutta eri vaiheiden välille. Hänninen määrittelee, että ”sisäinen tarina on yksilön mielen sisäinen, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja kulttuurista juontuva, mutta yksilölliseen kokemushistoriaan ankkuroituva, luova ja muuttuva elämäntilanteen jäsennysprosessi, joka kytkeytyy motiiveihin ja emootioihin.” (Hänninen 2000, 49.) Oletan, että kertomusten kautta voidaan saavuttaa ymmärrystä ihmisen toiminnasta, ajattelusta, tunteista, haluista ja aikomuksista elämän muutostilanteissa.

Heikkinen (2002, 13–18) toteaa, että tarinallisuuden taustafilosofiaksi omaksuneet tutkijat korostavat inhimillisen kokemuksen olevan aina tarinallista. Yksilölliset identiteetit muodostuvat ja muokkautuvat uudelleen jatkuvasti sosiaalisten toimintojen sekä tarinoiden vuorovaikutuksessa: narratiivisuus nähdään mielen tärkeimpänä ja ensisijaisimpana työkaluna. Juuti (2001, 380) sanoo, että kertomuksellinen tutkimusote on usein käytännönläheinen, mikä tarkoittaa sitä, että arki ja sen monivivahteisuus ja monimutkaisuus otetaan sellaisenaan tutkimuksen kohteeksi. Tutkimusta pyritään lähestymään siitä lähtökohdasta, että arkea täytyy tutkia keinoin, jotka tuovat julki tämän moniäänisen todellisuuden.

Tutkimuksen aiheena on kuvata elämän muutostilanteissa syntyvää kasvua ja kasvuprosessia. Tavoitteena on saada käsitys siitä, millaisia merkityksiä ihminen rakentaa itselleen elämän muutostilanteissa sekä millaista kasvualustaa elämäntapahtumat voivat luoda yksittäiselle ihmiselle. Ihmiselämä toteutuu ihmisen toimiessa suhteessa siihen kontekstiin, jossa hän elää. Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ihmisen tuottamasta omasta sisäisestä tarinasta, joka joutuu koetukselle yllättävän elämänmuutoksen takia. Tiedostan haasteen inhimillisen kokemuksen tutkimuksessa. Hyväksyn sen, että kuvaukseni sisältävät aina jo koetun tulkintaa, eikä autenttista kokemusta sinällään ole mahdollista vangita paperille kirjoitettuun muotoon. Pysin työssäni kuitenkin kuvaamaan ja ymmärtämään kertojan kokemuksia mahdollisimman tarkasti ja samalla tavoittamaan jotakin siitä, mitä kokemus on kertojalle merkinnyt. Uskon aiheeni olevan ajankohtainen, sillä arkielämän mielekkyyden tukeminen ja ihmisen kasvun tutkiminen lienevät tulevaisuudessa aikuiskasvatuksen tärkeimmät tehtävät.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Miten tutkimukseen osallistuva henkilö jäsentää kokemuksiaan elämän muutostilanteissa?

– Miten yksilö määrittelee itseään suhteessa muutokseen?

2. Miten muutosprosessi etenee yksilön elämäntarinassa?

– Miten hän kuvaa omaa muutostaan tai kasvuaan?

### *5.3 Tutkimusaineiston hankkiminen*

Aineiston hankintatapana käytän narratiivista lähestymistapaa. Heikkinen (2001, 16) toteaa, että narratiivisuus tutkimuksessa viittaa lähestymistapaan, joka kohdistaa huomionsa kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. Narratiivinen lähestymistapa sopii mielestäni hyvin kasvatustieteelliseen ja sosiaalipedagogiseen näkemykseen nähdä ihminen aktiivisena, merkityksiä antavana toimijana, joka konstruoi eli rakentaa tietonsa aikaisemman tietonsa ja kokemustensa varaan. Tietoa ei nähdä neutraalina eikä objektiivisena, vaan hyväksytään tiedon subjektiivisuus. Tietäminen on aina jostain näkökulmasta tuotettua tietoa, joka on syntynyt tietyssä kontekstissa, ajassa ja paikassa. Käsitteitä ”tarinallinen”, ”kertomuksellinen” ja ”narratiivinen” käytetään suomalaisessa tutkimuskirjallisuudessa usein rinnakkain. Tässäkin tutkimuksessa käytän niitä rinnakkain, vaikka tiedostan, että jotkut tutkijat erottelevat ne toisistaan. (vrt. Hyvärinen 2006; 2014).

#### *5.3.1. Aineistonkeruun tavat ja osallistujien valinta*

Narratiivisen tutkimuksen aineistonkeruutavat voidaan jakaa kahtia: kirjoitettuihin narratiiveihin, joita ovat muun muassa elämäkerrat, päiväkirjat ja kirjeet, sekä suullisiin narratiiveihin eli haastatteluihin. (Saastamoinen 1999, 177–178). Jokaisen tutkimuksen tutkimuskohde ja tutkimustehtävät auttavat tutkijaa löytämään sopivimman tiedonkeruutavan. (Silverman 2005, 6). Tutkimusaiheeni sensitiivisyyden takia ymmärsin, että haastattelu ei ole yksinään riittävä tiedonkeruumenetelmä, vaan minun tulee antaa mahdollisuus myös niille ”äänille”, jotka eivät rohkene, tai halua tulla, kasvotusten puhumaan omasta tarinastaan. Tutkimukseen osallistuminen tapahtui siten kahdella tavalla: osallistumalla kasvokkain toteutettuun haastatteluun tai kirjoittamalla oma muutoskertomus kirjallisesti. Vaihtoehtoinen osallistumistapa antaa myös mahdollisuuden niille, joiden asuinpaikka on liian kaukana, jotta haastattelu voitaisiin toteuttaa.

Ihmisen elämään kuuluu monenlaisia elämänmuutoksia. Koska itselläni oli henkilökohtainen kokemus siitä, miten sairaudet voivat vaikuttaa elämään, halusin tietoisesti laajentaa omaa näkökulmaani. En halunnut kerätä vain yhdenlaisia muutoskertomuksia esimerkiksi sairauskertomuksia, vaan halusin muutosaiheen voivan käsittelevän monenlaisia elämäntapahtumia. Halusin myös havainnoida sitä, onko muutoskertomuksen aiheella merkitystä sille, miten muutosprosessi etenee, tai millaisia kasvun

kokemuksia yksilö mahdollisesti kokee. Päätöksen avulla toivoin myös saavuttavani tutkijana paremmin tarvittavaa ”etäisyyttä” aiheeseen, kuin että olisin kohderyhmäksi valinnut esimerkiksi samojen sairauksien kanssa elävät ihmiset kuin minä. Elämänmuutoksia on valtava määrä ja siten jonkinlainen linjanveto muutostilanteisiin tuntui tarpeelliselta. Työssäni rajasin muutostapahtuman aiheen seuraavalla tavalla: Tutkimuksessani olen kiinnostunut niistä muutostilanteista, jotka tulivat elämään äkillisesti ja yllättäen. Tällaisia voivat olla mm. oman itsen/ lapsen/läheisen sairastuminen, työpaikan menetys, työuupumus, avio/avoero, onnettomuus, väkivallan uhriksi joutuminen ja lapsen/ läheisen kuolema.

Olen ollut mukana järjestötyössä lapseni syntymän jälkeen ja siten oli luonteva valinta etsiä osallistujia erilaisten järjestökontaktieni kautta. Toivoin, että saan yhdistyksien ja erilaisten potilasjärjestöjen kautta saavani tavoitetuksi ne ihmiset, jotka olisivat halukkaita kertomaan omasta elämänmuutoksestaan. Lähtöoletukseni oli, että henkilöt, jotka tarvitsevat elämänmuutoksiinsa apua, ovat mahdollisesti etsineet tietoa ja tukea erilaisten tahojen, kuten järjestöjen ja yhdistysten kautta. Yhdistykset, joihin otin yhteyttä olivat Refluksilapset ry., Suolioireiset allergialapset ry., Leijonaemot ry., Reumalapset, Sydänlapset, Kevyt ry., Cancer.fi, Käpy.fi ja Mielenterveydenkeskusliitto.fi. Lähetin kaikille edellä mainituille yhdistyksille/järjestöille osallistujahaku-ilmoituksen, jossa kerroin tutkimuksen aiheen, tarkoituksen, osallistumisen vapaaehtoisuuden, aineistonkeruun toteutustavat, luottamuksella annettujen tietojen suojaamisen, tietojen käyttötarkoituksen ja omat yhteystietoni. ( Liite 1).

Haastattelupyynnöitä sain yhteensä kolmetoista kappaletta, joista valitsin tutkimukseen alustavasti kahdeksaan henkilöä. Tutkimushenkilöiden valintaan vaikutti kaksi asiaa. Ensimmäinen oli haastateltavan sijainti. Olin haastatteluiden alkaessa itse jo sairastunut vakavasti, minkä takia kovin pitkälle matkustaminen ei ollut enää minulle mahdollista. Toivoin haastatteluiden tapahtuvan noin reilun tunnin ajomatkan päässä omalta kotipaikkakunnaltani. Viisi tutkimukseen haluavaa haastateltavaa asui monen tunnin ajomatkan takana, jonka takia he jäivät automaattisesti pois haastateltavista. Heille annoin mahdollisuuden osallistua tutkimukseen kirjallisesti niin halutessaan. Toiseksi, kaksi osallistujaa jäi pois aikatauluongelmien yhteensovittamisen takia. Aineisto kerättiin 2013 kesäkuu- elokuu-välisenä aikana ja he kumpikin olisivat halunneet osallistua vasta syyskuussa. Lopullinen haastateltavien määrä oli kuusi henkilöä, joista kaksi oli miestä ja neljä naista. Haastatteluiden lisäksi sain kirjallisesti tuotettuja oman elämän tarinoita ympäri Suomea yhteensä yhdeksän kappaletta. Kaikki tulleet kirjalliset kertomukset otin tutkimukseen mukaan. Ne vaihtelivat pituuksiltaan paljon. Lyhyin

kertomus oli yhden sivun mittainen, laajin 81 sivua, oli jo elämäkerraksi kutsuttava tarina. Kertomusten kirjoittajista kaksi olivat miehiä ja seitsemän naisia.

Tutkimukseen valikoituneiden osallistujien informointi tapahtui osallistujahakuilmoituksen jälkeen yksityiskohtaisemmalla sähköpostitse lähetetyllä saatekirjeellä. ( Liite 2). Saatekirjeessä kerroin tarkemmin tutkimuksen aiheesta, omasta etenemisaikataulustani ja millaisista teemoista olen kiinnostunut. Lopuksi laitoin vielä uudelleen omat yhteystietoni, mahdollisia myöhemmin tulevia ajatuksia ja kysymyksiä varten. Kirjallisten tarinoiden kirjoittajille, jotka ottivat etukäteen yhteyttä ennen tarinansa lähettämistä, laitoin lisäksi lyhyen ohjeistuksen tarinoiden kirjoittamiseen liittyvistä muoto-seikoista ja kirjoittamistyylistä. (Liite 3).

Sekä haastateltavien että tarinoiden kirjoittajien kanssa pidimme yhteyttä sähköpostitse. Sovimme muun muassa haastatteluajoista ja haastattelupaikoista. Halusin antaa jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden kysyä mahdollisesti itseään askarruttavia asioita, joihin pyrin vastaamaan avoimesti. Moni tarinan kirjoittaja halusi aluksi kertoa hieman sähköpostitse omasta elämästään ja tunnustella sopsisiko hänen tarinansa tutkimukseeni mukaan. Koska tarkoitukseni oli kerätä monenlaisia muutostertomuksia, halusin antaa kaikille kiinnostuneille mahdollisuuden. Karsiminen olisi ollut myös sen takia vaikeaa, koska monet osallistujat kertoivat jo heti alussa, että heidän elämä on sisältänyt monia muutostilanteita, joista on pitänyt selvitä. En myöskään voinut tietää etukäteen sitä, etteikö joku lähettäisi suoraan minulle omaa kirjoitettua tarinansa, joten senkään perusteella en halunnut ketään valikoida pois etukäteen. Halusin että osallistuminen pysyisi osallistumistavasta riippumatta kaikille mahdollisimman tasavertaisena.

Jotkut osallistujat tai osallistujaksi harkitsevat halusivat ensimmäisissä sähköpostiviesteissä tietää, miksi haluan tutkia kyseistä aihetta. Pohdin aluksi, kuinka sopivaa tutkijan on kertoa omasta itsestään tutkittavalle, rikkooko se jotain tieteellisiä ”sääntöjä” ja vaatimuksia siitä, että tutkimus ei olisi enää tieteellinen. Ymmärsin kuitenkin, että ajatus siitä, että tutkijan tulisi pysyä absoluuttisen etäällä ja anonyyminä on omaan tutkimukseeni täysin väärä lähestymistapa. Tavoitteenani oli kerätä subjektiivisia kokemuksia, joita pyrin kuvaamaan, ja siten vuorovaikutus ei voinut rakentua asetelmaan, että tutkimukseen osallistuja olisi objekti ja tutkimuksen suorittaja subjekti. Asetelma subjekti-objekti tuntui muutenkin väärältä, koska aiheeni sai viitekehäyksensä sosiaalipedagogisesta orientaatiosta. Sosiaalipedagogisen ajattelutavan mukaan kahden ihmisen suhde tulisi aina pyrkiä rakentamaan tasavertaiselle vuorovaikutukselle, eli subjekti-subjekti, minä-sinä-suhteelle. (mm. Buber 1993; Freire

2005). Oman persoonan ja oman tarinani tuominen tutkimukseen osallistujille tuntui hyvin luontevalta ja reilulta valinnalta. Jos joku on kertomassa omasta elämästään vaikeita ja kipeitä asioita, on minusta oikein olettaa, että se kenelle asioita kerrotaan, avaa ainakin jossain määrin myös vastavuoroisesti itsensä toiselle ja kertoo omista motiiveistaan ilman että piiloutuu jonkinlaisen ”tutkijankavun” taakse. Uskoin, että paras lähtökohta tutkimukseen on aito, tasavertainen vuorovaikutus – dialogi.

### **5.3.2. Haastattelutilanne dialogina**

Haastattelu on tutkijan ja haastateltavan välistä keskustelua. Kummallakin osallistujalla on erilainen rooli. Haastattelut ovat hyviä tutkimusvälineitä etenkin silloin, kun tarvitaan subjektiivista tietoa, joka koskee esimerkiksi mielipiteitä, asenteita, kokemuksia tai havaintoja. Haastattelutyypin valintaan vaikuttaa tutkijan pitämä etäisyys tutkimuskohteeseensa ja hänen käyttämänsä tiedon analysointimenetelmät. (Anttila 2005, 195.) Haastattelutyypit voidaan jakaa muun muassa sen perusteella, kuinka kysymykset on etukäteen muotoiltu ja kuinka paljon haastattelijä ohjaa haastattelutilannetta. Strukturoidussa lomakehaastattelussa kysymykset ovat muodoltaan ja järjestykseltään kaikille samanlaiset. Strukturoimattomissa haastatteluissa kysymykset ovat myös kaikille samat, mutta vastaukset annetaan omin sanoin ilman valmiita vaihtoehtoja. Strukturoimattomia haastattelumenetelmiä on monia. Niistä voidaan käyttää nimityksiä kuten avoin haastattelu, syvähaastattelu, aktiivihaastattelu, keskustelunomainen haastattelu tai narratiivinen haastattelu. (Eskola & Suoranta 1998, 87; Eskola & Vastamäki 2001, 26; Hirsjärvi & Hurme 2001, 45–47.)

Tutkimuksessani päädyin narratiiviseen haastatteluun. Narratiivinen haastattelu voidaan Roosin (1988, 144) mukaan määritellä tekniikaksi, jossa haastateltava saa aluksi puhua vapaasti ja keskeyttämättä kokemuksistaan ja elämästään, jonka jälkeen haastattelua voidaan täydentää haastattelijan esittämillä kysymyksillä. Tarkoitus on antaa tilaa kertomiselle. Tutkijan rooli on esittää kysymyksiä, joihin hän olettaa saavansa vastaukseksi kertomuksia. Hyvärinen & Löyttyniemi (2005, 192, 194) sanovat, että narratiivisen haastattelun tekemiseen on monta tapaa. Narratiiviset haastattelut eroavat toisistaan tutkimuksen aihepiirin, haastattelutekniikan, kysymysten lukumäärän ja halutun vuorovaikutuksen mukaan.

Haastattelun kysymykset tulee muotoilla niin, että ne antavat haastateltavalle mahdollisuuden valita miten ja missä järjestyksessä hän tarinaansa kertoo. Haastattelun ensimmäisessä vaiheessa haastateltava saa siten vapaasti kertoa omaa tarinaansa keskeyttämättä haastattelijan toimiessa vain äänlein ja elein kertomisen kannustajana. Toisessa vaiheessa, vapaamuotoisen kerronnan jälkeen, haastattelija voi tehdä tarkentavia kysymyksiä. Haastattelijan tavoitteena on rohkaista kertojaa kertomaan omaa tarinaansa ilman, että haastattelija pyrkii vaikuttamaan siihen, miten kertojan juoni etenee. (Rosenthal 2004, 48–64; Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 194–197.)

Vaikeista elämäntilanteista kertominen voi olla emotionaalisesti koskettava tapahtuma ja huolellinen haastatteluihin valmistautuminen tuntui tärkeältä. Pyrin toteuttamaan haastattelut hienotunteisesti häiriöttömässä ja haastateltavalle mieleisessä ja turvallisen tuntuaisessa ympäristössä. Kolme haastattelua pidettiin Tampereen yliopiston ryhmähuoneessa, kolme haastateltavan valitsemassa kodin lähellä olevassa paikassa. Ennen haastattelua olin informoinut haastatteluun osallistujia ja siten haastattelutilanteessa ei enää puhuttu sen enempää tutkimuksen tarkoituksesta. Haastattelun alussa tarkensin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että haastattelu toteutetaan ihan osallistujan haluaman tavan mukaan, hän voi kertoa juuri niin paljon, tai niin vähän, kuin haluaa.

Haastattelut kestivät puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Jokainen haastattelutilanne oli erilainen ja siten haastattelutilanteessa käydyt dialogit olivat myös erilaisia. Osa haastateltavista aloitti oman kertomuksensa ennen kuin olin edes kysynyt alkukysymystä ja kertoivat tarinansa lähes keskeyttämättä loppuun asti. Toiset tunnustelivat aluksi, mitä haluaisin kuulla, ennen kuin pääsivät virtaavan kerronnan pariin. Tutkijana keskityin aluksi pääosin elein, kuten nyökkäyksien ja äänlein kannustamaan kertojaa ja annoin osallistujalle vapaan tilan kertoa tarinaansa juuri siten, miten hän itse haluaa. Käytin aluksi vain hyvin laaja-alaisia kysymyksiä, kuten kuinka kaikki alkoi ja miten tapahtumat etenivät. Kertomuksen edetessä loppua kohti, oma roolini tutkijana tuli aktiivisemmaksi ja otin käyttöön tarkentavia, aiheen teemaan liittyviä kysymyksiä.

Haastattelu muuttui dynamiikaltaan loppua kohti enemmän episodiseksi haastatteluksi, joka on yhdistelmä narratiivista haastattelua ja teemahaastattelua. Aiheen teemoihin johdattavia kysymyksiä olivat mm. mitkä asiat auttoivat yksilöä jaksamaan vaikeissa hetkissä. Oliko vertaistuella merkitystä yksilön selviytymiselle? Millaisia kasvun kokemuksia yksilö huomasi omassa itsessään? Muuttivatko tapahtumat yksilön suhtautumista elämään? Mitä hänelle kuuluu tänä päivänä? Hyvärinen ja Löyttyniemi (2005, 199) toteavatkin että teemahaastattelun hyödyntäminen narratiivisessa tutkimuksessa on



mahdollista, jos haastattelu toteutetaan käyttämällä hyviä kerronnallisia kysymyksiä, jotka antavat tutkittavalle vapauden kertoa laajasti kysytystä aiheesta.

Kun vaikeisiin kokemuksiin liittyvät tarinat tuotetaan tilanteessa, jossa tutkija ja tutkimukseen osallistuja ovat kasvokkain, on vuorovaikutustilanne väijäämättä tunnelatautunut. Tutkijalta vaaditaan taitoa kuunnella ja käyttää itseään työkaluna ylläpitämässä kerrontaa haastattelutilanteissa ilmaantuvista voimakkaista tunteista huolimatta. Tutkijan on kyettävä vuorottelemaan lähelle menemisen ja etäisyyden ottamisen kanssa. (Kvale 1996, 125; Laitinen & Uusitalo 2007.)

Yhdistäväksi tekijäksi itseni ja haastateltavan välillä nousi empatia. Granfeltin (1998, 24) mukaan empatiaan yhdistyy emotionaalinen kosketetuksi tuleminen, yhteisyyden kokemus, hetkellinen jakaminen, mutta myös samanaikaisesti kunnioittava etäisyys sekä erilaisuuden arvostus, joiden kautta mahdollistuu uuden ja odottamattoman löytäminen. Käytin omia kokemuksiani hyväkseni lähinnä tavoittaakseni toisen ihmisen tulkitseman todellisuuden. Pyrin kuuntelemaan tutkittavia tarinoita niiden sisällön ja kertojan sanojen kautta ja sen jälkeen yritin asteittain ymmärtämään niiden tarkoitusta yhä paremmin. Kokemukset ovat kuitenkin aina ainutlaatuisia ja siten haastattelutilanteissakin jo koitin hyväksymään sen, että en voi täysin väittää ymmärtäväni miltä tutkimukseen osallistuvista on tuntunut. Koen omien kokemuksieni kuitenkin auttaneen minua pääsemään lähelle sellaista vuorovaikutuksen tapaa, jossa toteutui tavoittelemani vastavuoroinen dialogi.

Haastattelutilanteiden tunnelmat vaihtelivat hyvin paljon. Jokaisen haastattelun aikana oli läsnä monenlaisia tunnetiloja. Itku ja nauru, epätoivo ja toivo kulkivat käsi kädessä. Tutkijana huomasin heittäytyväni tarinan sisälle intensiivisesti ja eläytyväni haastateltavan tunnetilojen mukana. Saatoin yhtäkkiä huomata pyyhkiväni kyyneleitä poskeltani haastateltavan näin tehdessä. Aluksi vähän hätkähdin ja häpesinkin omia tunnereaktiotani. Enkö osaa olla ammatillinen? Lopulta ymmärsin, että yhteinen, juuri tässä hetkessä syntyvä kertomuksen kokemus vaatii läsnäoloa ja asettumista toisen rinnalle. En olisi osannut tehdä, tai toisaalta olla, toisinkaan. Tein sen, mikä tuntui luontevalta. Haastattelutilanteessa tuli eteeni myös sellaisia asioita, joihin en olisi voinut etukäteen mitenkään varautua. Minun oli oltava vain minä myös tutkijan roolissa. Tilanteessa lähellä olo toi vuorovaikutukseen luottamuksen ilmapiirin ja sainkin kuulla, että ”selvästi sinä ymmärrät, mistä minä puhun” ja että ”on hienoa, että teet tutkimusta aiheesta, jolla on sinullekin merkitystä.” Laitinen & Uusitalo (2008, 129) toteavatkin, että luottamuksen syntymiseen vaaditaan tiivis, vastavuoroinen vuorovaikutussuhde. Ihmisen täytyy kyetä luottaa tutkijaan ennen kuin hän voi tuottaa narratiiveja vaikeista tapahtumista. Luottamuksen rakentamista auttaa tutkijan asettuminen inhimilliseksi, tuntevaksi ja kokevaksi olennoksi.

Tutkijalta vaaditaan herkkyyttä, joustavuutta, aitoa kiinnostusta, hienovaraista läsnäoloa, myötäelämistä ja taitoa sietää muistelemisen kipeyttä.

### 5.3.3. Kirjoitetut kertomukset dialogeina

Haastattelun sijaan tutkimukseen sai osallistua vaihtoehtoisesti kirjoittamalla. Seitsemän kirjoittajaa lähestyi etukäteen minua sähköpostitse ennen oman tarinansa lähettämistä. He kysyivät tarkemmin kirjoitusohjeita ja tunnustelivat sitä, voisiko heidän aiheensa sopia tutkimukseeni. Annoin heille lyhyen ohjeistuksen tarinoiden kirjoittamiseen liittyvistä muotoseikoista, aikataulusta ja kirjoittamistyylistä. (Liite 3). Toivoin, että tarinat olisivat mahdollisimman paljon kirjoittajan ”näköisiä”. En halunnut antaa tarkkaa sivumäärää, vaan jokaisella oli mahdollisuus kirjoittaa niin lyhyesti, tai pitkästi, kun hän itse haluaa. Ohjeistin, että kirjoitustyyli saa olla vapaa. Kirjoituksen ei tarvitse olla kirjakielletä eikä oikeinkirjoituksen tarvitse olla kunnossa. Pääasia on, että tekstistä käy selville se, minkälaisia muutostilanteita yksilö on kokenut ja miten hän on niistä selvinnyt. Kirjoituksen sai tehdä omalla nimellään tai täysin anonyymisti niin halutessaan. Mielestäni nimimerkin suojassa kirjoittaminen oli perusteltua, sillä halusin tarjota mahdollisuuden avoimeen ja luottamukselliseen kertomiseen.

Sain yhteensä kirjoitettua tarinaa ja otin ne kaikki mukaan. Vuorovaikutustilanteet rakentuivat kirjoittajien kanssa yksilöllisesti. Kaksi kirjoittajaa lähettivät suoraan oman tarinansa ja vuorovaikutus jäi yhteen sähköpostiviestiin, jossa kiitin ja kerroin tutkimukseni aikataulusta. Suurimman osan kanssa vaihdoimme muutamia sähköpostiviestejä. Myös kirjoitetuissa kertomuksissa halu vuorovaikutukseen oli nähtävissä, vaikka emme tavanneet toisiamme kasvoista kasvoihin. Kirjoitetut kertomukset sisälsivät tutkijalle puhumista, kuten eräs kertomuksen kirjoittaja oman tarinansa aloitti: ”*Tarinoita voi olla yhtä paljon kuin erilaisia ihmisiä, ja tässä on minun omani. Itse asiassa tulen kirjoittamaan sen eräänlaisena tarinana, koska sellaisena se saa elää – tulet huomaamaan, että niin kirjoittamisella kuin tarinoillakin on suuri rooli tässä näytelmässä.* Monessa kertomuksessa sanottiin, että on kunnia-asia osallistua omalla kertomuksella tutkimukseen ja toivottiin, että omista kokemuksista on toisille ihmisille apua. Eräs osallistuja ilmaisi sen näin: ”*Tällainen oli minun tarinani, toivotavasti siitä on hyötyä*”. Kirjoittajat kutsuivat minua yhteydenpitoon toteamalla: ”*Jos tarvitset jotain kohtaa johonkin etkä ole aivan varma, kuuluuko se edellä mainittuun sarkaan, kysy vain. Olen käytettävissä!*”. Yksi osallistuja varoitteli minua, että ”*älä sitten sijaistraumatisoidu tarinastani*”. Moni

toivotti hyvää jatkoa ja oli kiitollinen siitä, että on saanut itsekin kirjoitusprosessista itselleen jotain hyvää ja eheyttävää.

Kirjoitetut tarinat poikkesivat toisistaan sivumääriltään. Neljän kertomuksen pituus oli yhdestä kolmeen sivuun. Yksi kertomus oli kuusi sivua, yksi yksitoista, yksi kolmetoista ja laajin oli 81 sivua pitkä. Suurin osa tarinoista tuli yhdellä sähköpostiviestillä, mutta eräs kirjoittaja halusi kirjoittaa oman tarinansa pienissä osissa. Hänen kanssaan vaihdoimme sähköpostia tiiviisti koko kesän 2013 ajan ja vielä sen jälkeenkin, ja hänen aineistostaan tuli tutkimuksen laajin. Hän ilmaisi omaa kertomustaan myös runoilla, sillä niillä oli tärkeä merkitys hänen kasvuprosessilleen. Olen liittänyt mukaan tulososioon hänen kirjoittamiaan runoja, sillä mielestäni runot kertovat omalla tärkeällä tavallaan jotain olennaista ihmisen muutosprosessista. Kun ilmaisin hänelle kiitokseni syvästä ja pyyteettömästä sitoutumisesta tutkimukseeni, hän kirjoitti näin:

*”Kyllä tämä on antanut paljon minullekin. Tajusin sen vasta laajemmin. Ja kyllä se vaan on aina niin, aina siihen itsen kuvaamiseen tarvitaan toinen ihminen. Kun olen kirjoitellut runoiksi, mietelauseiksi liki kaiken, olet tuonut elämästäni proosallisen aikakertomuksen. Arvaa, olenko kiitollinen. Ja onko taas tullut todistettua se tiedostamaton puoli, joka sai minut tarttumaan haastatteluusi. Jostain syystä tartuin siihen sen kummemmin ajattelematta. Vaikka annoin yksilönä oman selviytymisen, miten se minulle muodostui omaksi jutuksi, miten pysyä kasassa, on sen proosallinen muoto myös tärkeä saada kasattua muuhunkin kuin omaan päähän.”*

#### **5.3.4. Elämänmuutokset suullisissa ja kirjoitetuissa kertomuksissa**

Aineisto koostui yhteensä kuudesta haastattelusta ja yhdeksästä kirjoitetusta tarinasta. Ikäjakaumaltaan aineisto oli laaja. Nuorin ikänsä maininnut oli 19 vuotias ja vanhin oli 66 vuotias. Kaikki osallistujat eivät kertoneet oikeaa nimeään, ikäänsä eivätkä asuinpaikkaansa. Kerätty aineisto sisälsi hyvin erilaisia elämän muutostilanteita. Jokainen yksittäinen kertomus sisälsi monenlaisia muutostahtumia ja siten yksikään kertomus ei itsessään rakentunut vain yhden elämänmuutoksen ympärille. Kertomukset olivat eräänlaisia ”kokemusten hämähäkin seittejä”, joissa kokemukset kiinnittyivät toisiinsa ja rakensivat kertomuksista kokonaisuuksia. Osassa kertomuksia juoni saattoi alkaa yksittäisestä muutostekijästä, joka ikään kuin ”sysäsi” muutosprosessin alkuun. Tällaisia yksittäisiä muutoksen alkuun sysääviä tapahtumia yksilön elämässä olivat mm. oma tai puolison/lapsen sairastuminen, läheisen kuolema ja avioero. Suurimmassa osassa kertomuksia tarinan juonet lähtivät liikkeelle jo lapsuudesta. Kertomukset olivat eräänlaisia pienoiselämäkertoja, joissa henkilöt toivat esiin lapsuudesta alkaen elämäänsä vaikuttaneita elämänvaiheita ja miten he olivat niistä selvinneet eteenpäin.

Aineisto koostui seuraavanlaisista muutostilanteista/ vaikeista elämänvaiheista: sairastuminen (10 mainintaa), läheisen/lapsen sairastuminen (4 mainintaa), vammautuminen (1 maininta), koulukiusatuksi tuleminen (4 mainintaa), työttömyys (2 mainintaa), ulosotto (1 maininta), ryöstö (1 maininta), avioero/avoero (2 mainintaa), opiskelupaikan vaihto (3 mainintaa), työpaikan vaihto (6 maininta), eläkkeelle jääminen (2 mainintaa), läheisen kuolema (2 mainintaa), itsemurhayritys (1 maininta), perheväkivalta (1 maininta), hometalo-ongelmat (1 maininta), taloudelliset vaikeudet (2 mainintaa), lasten huostaanotto (1 maininta), muutokset ihmissuhteissa (12 mainintaa), maastamuutto ja takaisin maahanmuutto (1 maininta), yrittäjäksi alkaminen (1 maininta). Yhteensä aineisto sisälsi siten 54 erilaista muutostapahtumaa.

#### *5.4. Aineiston analyysi*

Narratiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on monitasoinen tapahtuma. Analyysissä tutkija esittää aineistolleen teoreettisia kysymyksiä ja kiinnittää samalla erityishuomiota kahteen asiaan: tutkijan on oltava tietoinen, mitä kysymyksiä hän aineistolleen esittää ja miten hän ne aineistolle esittää, jotta tutkimuksen tarkoitus ohjaisi analyysiprosessia. Analyysin tärkein tavoite on välittää alkuperäinen kertomus mahdollisimman tarkasti ja se antaa lukijalle mahdollisuuden arvioida tehtyjen tulkintojen luotettavuutta. (Vuokila-Oikkonen 2001, 94.) Narratiivisen tutkimuksen piireissä painotetaan sitä, ettei ole olemassa yhtenäistä lukemisen tapaa, vaan on monia, toisistaan poikkeavia tapoja analysoida tutkimusaineistoa. Aloittelevalle tutkijalle se on sekä lohduttava että samalla haastava asia. Olin innoissani käsissäni olevasta aineistosta, mutta samaan aikaan myös peloissani siitä, osaanko tehdä oikeat ratkaisut ja tulkita niistä esiin löytämiäni asioita niille kuuluvalla äänellä ja kunnioituksella.

##### *5.4.1 Aineistoon tutustuminen*

Aineistonkeruun jälkeen tutkimusprosessi katkesi lähes vuodeksi, kun taistelin oman sairauteni kanssa. Katkosta en kokenut kuitenkaan haitalliseksi. Pääsin lähemmäs ja syvemmälle kertomuksiin, kun ensin etäännyin niistä. Lähes kaikkien tutkimukseen osallistuneiden kertomuksista oli kuultavissa ja luettavissa kärsimystä. Aineistonkeruuvaiheessa kertomukset elivät vahvasti mielessäni ja sekoittuivat omaan suruuni ja kärsimykseni. Kertomukset tuntuivat ajoittain jopa järkyttäviltä. Omassa mielessäni heräsi vaikeita tunteita ja tunsin itseni avuttomaksi ja pieneksi suurten tarinoiden

keskellä. Vuoden tauko, jonka aikana menetin hyvällä tavalla tunnekontaktini aineistoon, oli tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeä vaihe. Tauko mahdollisti tilan prosessoida omia tunteitani, joita syntyi aineistonkeruuvaiheessa. Itsereflektion jälkeen pystyin katsomaan aineistoa myös omien kokemusteni ulkopuolelta ja saavuttaa siten osallistujien kohtaamat todellisuudet heidän näkökulmastaan.

Kesällä 2014 vointini oli niin paljon parantunut, että pystyin aloittamaan tutustumisen aineistoon. Aluksi litteroin haastattelut ja kirjoitin muistiin haastateltavan käyttämät täytesanat kuten niinku ja tota. Yksittäiset äännähdykset kuten öö- tai hmm- sanat jätin pois. Sanatarkan puheen lisäksi litteroin myös haastateltavan merkitykselliset tunneilmaukset (nauru, itku) ja haastateltavan puheessa ilmenneet saman yksittäisen sanan peräkkäiset toistot. Litteroituna yksittäinen kertomus oli keskimäärin noin seitsemän sivua rivivälillä yksi kirjoitettuna. Aineistonkeruutavan mukaan erotin kertomukset toisistaan käyttäen koodeja KIRJ. (kirjoitettu kertomus) ja HAAST. (suullinen kertomus). Osallistujien nimet muutin toisiksi.

Litteroinnin jälkeen aloitin aineiston esiluennan niin, että annoin jokaiselle kertomukselle sitä kuvaavan otsikon ja kirjoitin kertomusten marginaaleihin ensimmäiset ajatukseni. Toivoin, että otsikot ja ensimmäiset havainnot auttaisivat minua hahmottamaan millainen aineisto minulla on kokonaisuudessaan käytettävissäni. Ensimmäisen lukukerran aikana en jaotellut kertomuksia erikseen suulliseen tai kirjalliseen aineistoon, vaan luin kertomuksia vain tarkoituksena tutustua koko olemassa olevaan aineistoon.

Seuraavilla lukukerroilla lähdin tutustumaan kertomusten erilaisuuksiin. Jaottelin ensin kertomukset aineistokeruutavan mukaan kirjoitettuihin ja suullisiin kertomuksiin. Halusin verrata, millaisia eroja löytäisin kertomusten välillä, onko kertomus tuotettu suullisesti vai kirjoittamalla. Ensimmäinen eroavaisuus oli kielierot. Haastatellut kertomukset sisälsivät enemmän puhekieltä, taukoja, epäroinnejä, spontaaneja lausahduksia ja toistettuja sanoja kuin kirjoitetut. Niissä taas oli käytetty enemmän harkintaa ja niistä pystyi paremmin huomaamaan kirjoittajan käymät pohdinnat oman itsensä kanssa. Obdenakker (2006) toteaa, että kirjoitetuissa tarinoissa oman itsen reflektointi on helpompaa, silloin on mahdollista kirjoittaa harkiten, palata asiaan, palata kirjoittamaansa ja sen pohtimiseen. Reflektiolle tarjoutuva aika mahdollistaa tiedon syvällisemmän prosessoinnin. Kirjoitetut tarinat ja suulliset tarinat erosivat toisistaan kertomusten pituuksiltaan. Lyhyin kertomus oli yhden sivun mittainen, laajin 81 sivua. Suullinen aineisto oli kirjoitettua tasaisempi ja sisälsi kirjoitettuna noin keskimäärin seitsemän sivua litteroitua tekstiä.

Sitten siirryin havainnoimaan sisältöeroja suullisten ja kirjallisten tarinoiden välillä. Tarkastelun avulla toivoin löytäväni vastauksen siihen, olisiko syytä analysoida kirjoitetut ja suulliset aineistot erikseen, vai rakentaa yksi analyysi koko aineistosta. Kirjoitetuissa tarinoissa aihealueet jotka osallistujat ottivat esille, vaikuttivat hieman peittelemättömältä verrattuna suullisiin tarinoihin. Obdenakerin (2006) mukaan kirjoittaja ei välttämättä epäröi antaa sosiaalisesti epämieluisaa vastausta. Tunnistamattomien kasvojen suojassa ihminen voi rohkeammin puhua sellaisista asioista, joista yleensä pyritään vaikenemaan. Kirjoitetuissa tarinoissa mieleeni jäivät erityisesti itsemurhayrityksen kuvaaminen, lasten huostaanottotilanne ja kuvaus perheväkivallasta. Jäin pohtimaan, olisinko saanut kuulla samanlaista kerrontaa kasvotusten. Tarinat eivät kuitenkaan eronneet toisiltaan mielestäni riittävästi edellä kuvatun havainnon lisäksi, ja päädyin siihen, että käsittelen aineiston yhtenä kokonaisuutena ilman aineistojakoa suullisiin ja kirjallisiin. Jokainen kertomus oli mielestäni joka tapauksessa niin yksilöllinen omine muutostapahtumineen, että analyysin jakaminen erikseen suulliseen ja kirjalliseen aineistoon ei olisi ollut mielekästä.

Aineistoa lukiessani pyrin kohtaamaan jokaisen kertomuksen mahdollisimman ennakkoluulottomasti. Siksi en lähtenyt lukemaan vastaajien tarinoita ”sukupuolistuneiden” silmälasien läpi, vaan kiinnitin huomiota vain niihin sisällöllisiin asioihin, joita osallistujat olivat tuoneet esille kuvatessaan elämäkokemuksiaan. Aineisto ei myöskään ollut tarpeeksi laaja, jotta sukupuolisia erontekoja olisi kannattanut lähteä analysoimaan, eikä se antanut vihjeitä siihen suuntaan, että sukupuoli olisi tullut esiin kokemusten erilaisuutena.

Erontekojen jälkeen aloin rakentaa kertomuksista yksilöllisiä juonikarttoja. Piirsin kertomuksista "mindmapit", joiden avulla pyrin ymmärtämään juonenkulkujen konteksteja, ajallisuutta, muutostapahtumia ja niistä tulleita seurauksia. Hyvärisen (2014, 93) mukaan kertomusten erottamaton piirre on niiden eteneminen kahdella tasolla, ajallisesti ja kerronnallisesti. Tapahtumat ja kertomus voivat edetä hyvin eri tahtia, sillä kertojat käyttävät ennakkointia viittaamalla tuleviin tapahtumiin, tai käyttävät takaumia tai jälkiviisautta. Kertoja saattaa loikata yli kymmenen vuotta muutamalla lauseella ja toisinaan lähes pysäyttää tapahtumakulun kuvaten tilannetta, tunnelmia ja henkilöitä ikään kuin elokuvan tarkkuudella. Hyvin tarkasti kuvatut hetket ovat kertojalle erityisen tärkeitä ja niiden avulla hän haluaa kutsua kuulijansa sisälle näihin tapahtumiin.

Juonikarttojen piirtäminen näytti todeksi Hyvärisen (2014) oletuksen kertomusten erilaisista etenemisistä. Kertomusten juonet poukkoilivat ajallisesti monella tapaa, joku aloitti kerronnan tästä hetkestä ja siirtyi menneisyyteen, osa aloitti tarinansa lapsuudesta edeten kronologisesti eteenpäin, osa tarinoista hyppi aikaulottuvuudesta toiseen montakin kertaa kertomuksen edetessä. Yksi yhteinen kerronnan tapa kuitenkin toistui kaikissa kertomuksissa. Kerronta muuttui yleisestä yksityiskohtaiseksi kerronnaksi, kun yksilölle tapahtui merkittäviä asioita. Elämänmuutoskohdat saivat kaikissa kertomuksissa suurimman roolin. Merkittävät tapahtumat kuvattiin yksityiskohtaisesti, tunteellisesti, monisanaisesti ja väkevästi. Tutkijana oli helppo vakuuttua siitä, että kertoja koki juuri sillä hetkellä elämäänsä mullistavan tapahtuman "viimeistä piirtoa" myöten. Merkittävät tapahtumat tulivat yksityiskohtaisten kuvausten lisäksi esille tunne- ja oloilojen, ja toiminnallisuuden asteiden muutoksina. Kertomusten edetessä selviämisen tai kasvun kokemuksiin kerronta muuttui huomattavasti vähäsanaisemmaksi kuin tiheissä muutostilanteiden kuvauksissa. Tämä havainto tuli erityisesti ilmi kirjoitetuissa kertomuksissa, joissa kirjoittaja saattoi ranskalaisin viivoin listata, miten tapahtumat olivat muuttaneet häntä. Sama ilmiö oli myös suullisissa kertomuksissa, joissa haastateltava saattoi muutama lauseeseen mahduttaa kymmenen vuoden kasvutapahtumat.

Denzin (1989, 33, 71–72) kuvaa käsitteellä epifani (*epiphany*) tilannetta tai hetkeä, jolloin yksilö havahtuu jostakin uudesta ja jonka ymmärtää usein vasta kertoessaan siitä. Nämä epifanit löytyvät kertomuksista tiheän kerronnan avulla. Tiheää kerrontaa ovat toistot, yksityiskohtien tarkka kuvailu, täsmentävät ilmaukset ja sellaiset kohdat tekstistä, joissa kertoja kuvaa jotakin tunnetilaa. Tiheän kerronnan avulla yksilö kuvaa intentioitaan, perustelee valintojaan ja kertoo merkityksistä, jotka ovat johtaneet toimintaan tai toimintatapojen muutokseen (Denzin 1989, 15–19; ks. myös Hyvärinen 2006, 20.) Ymmärsin vasta jälkikäteen, että havaintojani juonien tihenemiskohdista voidaan narratiivisessa tutkimuksessa kutsua kertomusten epifaneiksi. Merkitsin löytämäni epifanit jokaiseen rakentamaani juonikarttaan. Kertomuksiin tutustuminen ja juonikarttojen piirtäminen johdattivat minut ymmärtämään, että käsissäni oli moniääninen, pirstaleinen, monenlaisista kokemuksista ja tapahtumista kertova aineisto.

#### 5.4.2 Aineiston luokittelu

Polkinghorne (1995, 6–8, 12) jakaa narratiivisen aineiston kahteen käsittelytapaan. Hän erottelee narratiivien analyysin ja narratiivisen analyysin toisistaan. Narratiivisen analyysin keskeisenä tavoitteena on tuottaa uusi kertomus aineiston kertomusten perusteella. Oleellista siinä on etsiä tarinan juoni, kuulla ja säilyttää kertojan ääni, analysoida kertojan ja tutkijan välistä yhteistyötä tarinan tuottamisessa sekä analysoida erilaisia kerronnan tapoja ja kontekstia. Narratiivien analyysi kohdistaa huomionsa aineiston luokitteluun erillisiin luokkiin esimerkiksi kategorioihin, metaforiin tai tapaustyyppeihin.

Analyysissä tutkija esittää aineistolleen teoreettisia kysymyksiä ja kiinnittää samalla erityishuomiota kahteen asiaan: tutkijan on oltava tietoinen, sekä siitä mitä kysymyksiä häneistolleen esittää, että siitä miten hän ne esittää, jotta analyysiprosessia ohjaisi tutkimuksen tarkoitus. (Vuokila-Oikkonen 2001, 94.) Analyysitapa voi usein hahmottaa vasta tutkimuksen edetessä. (Hänninen 2000, 137). Niin kävi myös minulle. Analyysin valinta alkoi tutkimuksessani rakentua vasta pitkällisen aineistoon tutustumisen jälkeen. Lopulta päädyin kohdistamaan huomioni aineiston luokitteluun ja kategorioihin. Tutkimuksen analyysi perustuu siten Polkinghornen (1995, 12) mukaan sisällön analyysiin eli narratiivien analyysiin.

Oma ajattelutapani on vahvasti suuntautunut sosiaalipedagogiikkaan ja luonteva valinta oli esittää aineistolle kysymyksiä, jotka pohjautuvat sosiaalipedagogiseen ajattelutapaan. Sosiaalipedagogiikan ytimessä on toimijuuden käsite. Sosiaalipedagogiikassa autetaan ihmistä näkemään omat mahdollisuutensa vaikuttaa omaan elämäänsä ja siten toimijuuden käsite on tärkeä käsite sosiaalipedagogiikalle. Hämäläisen (2001, 33–36, 61–62) mukaan toimijuus on sekä tavoite että tie toiminnan mahdollistamiseen, jotta ihminen tulee oman elämänsä subjektiksi. Subjektius voidaan määritellä ihmisen kyvyksi toteuttaa itseään arkielämässään, itsenäisyydeksi, vastuunottamiseksi, moraaliseksi toimijudeksi, tietoiseksi itsen kehittämiseksi sekä omaan elämään vaikuttamiseksi.

Toimijuuden kokemus liittyy vahvasti kriittiseen tiedostamiseen ja Freireen. Toimijuuden yhteydessä voidaan käyttää käsitettä toimijuuden tunto tai tunne, joka merkitsee ihmisen omaa kokemusta siitä, että hän on subjekti, minä, joka toimii ja tekee päätöksiä. (Gordon 2005, 114–115, 116–121.) Freirelle muutos perustuu siihen, että ihminen ymmärtää aktiivisen roolinsa todellisuuden rakentajana. Ihmi-



nen integroituu todellisuuteen ihmisenä - tekee työtä, osallistuu, vaikuttaa, kommunikoi, kyseenalaistaa ja tekee päätöksiä. Vastakohtana subjektiudelle on objektiivisuus, jolloin ihminen ei suuntaa toimintaansa todellisuuteen vaan pyrkii pelkästään sopeutumaan, muuttamaan itseään. (Hannula 2000, 47.)

Toimijuus liittyy ihmisen maailmasuhteeseen. Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa maailman kanssa ja sidoksissa luomaansa maailmaan. Ihminen voi tuntea omissa olemisessaan kuitenkin ristiriitaa oman itsen ja maailmasuhteen välissä. Vaikeat elämänmuutokset voivat vaikuttaa ihmisen elämänhallinnan tunteeseen ja toimijuuteen monella tapaa. Yllättävä muutostilanne vaatii maailmasuhteen uudelleen määrittelyä, sillä muutos saattaa katkaista totutun tavan elää ja toimia. Muutoksen jälkeen yksilö voi joutua uudestaan etsimään omaa subjektiivuutta ja toimijuuden tunnettaan. Yksilö voi ajatella, että hän ei voi vaikuttaa omaan todellisuuteensa ja voi alistua kohtaloonsa tai vaihtoehtoisesti yksilö ymmärtää, että hänellä voi olla mahdollisuuksia vaikuttaa maailmassaan. Sosiaalipedagogiikassa lähtökohtana on uskomus siihen, että maailmaan voidaan vaikuttaa tiedostamisen ja toiminnan avulla. (vrt. Freire 2005.)

Tutkimuksen teemat alkoivat rakentua toimijuuden ympärille. Lähdin etsimään kertomuksista asioita, jotka liittyivät yksilön maailmasuhteeseen ja toimijuuden käsitteeseen. Kysyin aineistolta seuraavia kysymyksiä: Millaisia tunteita, tekoja ja ajatuksia liittyy yksilön kohtaamaan muutostilanteeseen? Miten yksilö pyrkii ratkaisemaan muutoksen aiheuttamaa itsen ja maailman välistä ristiriitaa? Millaisia ajatteluprosesseja muuttunut tilanne yksilössä käynnistää? Millaista toimijuutta kertomuksissa ilmenee? Tukiko toimijuus yksilön maailmasuhteen rakentumista vai aiheuttiko se lisää ristiriitaa yksilön maailmasuhteeseen?

Poimiessani kertomuksista erilaisia tunne- ja olotiloja havainnoin, että aineistot sisältävä valtavasti erilaisten tunne- ja olotilojen kuvauksia. Laskin haastatteluiden tunne- ja olotilan-ilmaukset ja havaitsin, että yksilö ilmaisee keskimäärin 45 kertaa tunne- ja olotilaa. Keskiarvoa kirjoitettujen tarinoiden kesken oli vaikea laskea, sillä kertomukset erosivat toisistaan pituudeltaan niin paljon. Niissäkin tunne- ja olotiloja oli kuitenkin kuvattu yhtäläisesti runsaasti. Tunteet ja olotilat liikkuvat kertomuksien sisällä paljon. Jaottelin tunne- ja olotilat vaikeisiin ja rakentaviin tunteisiin, sillä en halunnut arvottaa tunteita huonoihin ja hyviin. Tein jaon tulkintani perusteella, edistikö tunne- ja olotila yksilön maailmasuhteen rakentumista, vai ei.

Kertomukset jäsentävät kokemusta ja ajallisuutta käyttämällä tilan ja sen muutoksen ilmauksia. Eri-laiset tilan käsitteet ja tilojen muutokset ovat monesti olennaisia sairaus- ja muutoksetomuksissa.

Päättelin tästä, että aineistossa voisi toimia sosiaalipedagogisen toimijuuteen keskittyvän kysymyksenasettelun lisäksi Zeno Vendlerin (2005 [1967]) aikakehysanalyysin mukainen luokittelu. Aikakehysanalyysi antaa tarkkoja välineitä kertomuksen dynaamisuuden ja henkilöiden toimijuuden erittelyyn. Tilojen ja hitaiden prosessien korostaminen esittää päähenkilöt vastaanottavina, saavutukset ja suoritukset puolestaan aktiivisina toimijoina. Toivoin luokitteluiden kautta löytäväni lisää näkökulmia henkilöiden muutoksen aiheuttamiin kokemuksiin ja tuovan esille toimijuuden eri asteita. (ks. Hyvärinen 2014, 102.)

Vendler (2005 [1967]) luokittelee kertomuksia tilan, aktiviteetin, suorituksen ja saavutuksen, sekä niiden toisistaan poikkeavien ajallisuuksien kautta. Ensimmäinen kategoria eli, tilan käsite nähdään ominaispiirteenä tai olotilana. Tilojen kautta henkilö viestittää vallitsevaa olo- tai tunnetilaansa sen hetkessä tilanteessa. Tiloilla on vaihteleva kesto, ne voivat olla nopeasti ohimeneviä, pidempikeskisiä tai pysyviä. Toinen kategoria on aktiviteetti tai prosessi. Prosessin kesto on avoin, epämääräinen ja jatkuva. Prosessit rakentavat laajempaa aikakauden kuvausta henkilön elämästä. Ne luovat hitaita säikeitä ja jatkuvuuksia tapahtumien väliin. Prosessi voi näyttäytyä staattisena. Elämä pyörii samaa rataa tai se voi olla kokonaan pysähdyksissä. Kolmas kategoria on suoritus, jossa viitataan tekemiseen. Asia tehdään alusta loppuun. Suorituksessa asiat saatetaan valmiiksi ja se viittaa suuremmin toimijuuteen kuin prosessit. Neljäs kategoria on saavutus, joka kuvaa yhdellä kerralla tapahtumista. Suorituksen ja saavutuksen välinen ero ei ole aina selkeästi määriteltävissä. Idean käyttökelpoisuus ei vaadi absoluuttisen koodaamisen taitoa, vaan kykyä nähdä miten eri funktioita ajalliset prosessit saavat kertomuksissa. (Vendler 2005 [1967], 21–32; Hyvärinen 2014, 98–99.)

Vendelin mallin avulla tein uuden kysymysrunгон ja etsin kertomuksista tiloja, prosesseja, suorituksia ja saavutuksia. Koska huomasin ajautuani vaikeuksiin suoritusten ja saavutusten välillä, yhdistin kaksi viimeistä kategoriaa ja luotin siihen, että idea silti toimisi. Uudeksi, neljänneksi, kategoriaksi otin kasvun kategorian, sillä tutkimuksessani olen kiinnostunut erityisesti kasvun kokemuksista. Kasvun kategoriaan poimin asioita, joissa yksilö reflektoi omaa toimintaansa tai kuvaa huomioita siitä, miten muutos on muuttanut häntä.

Kysymysrunko aineistolle:

1 TUNNE- JA OLOTILAT: Onko kyseessä samanlaisena jatkuva vai muuttava tila? Onko se toistuva vai ainutkertainen? Onko mukana aktiivinen toimija vai ei? Johtaako tila muutokseen?

2 PROSESSIT: Ovatko prosessit hitaita vai nopeita? Miten prosessit etenevät kertomusten juonessa?

3 SUORITUKSET/SAAVUTUKSET: Millaisiin tekoihin ja aktiivisiin ratkaisuihin yksilö päätyy?

4 KASVUN KOKEMUKSET: Miten yksilö näkee elämänsä nyt verrattuna entiseen? Miten päähenkilö kokee muuttuneensa tai mahdollisesti kasvaneensa?

Poimin kertomuksista värikoodeja käyttäen edellä kuvatut luokat, jonka jälkeen tein erikseen jokaisesta kertomuksesta oman aikakehysanalyysin. Lopuksi kokosin yhteen yhteiseen taulukoon kertomuksista löytämäni asiat, jotka olin löytänyt sosiaalipedagogisen kysymyksenasettelun ja Vendelin aikakehysanalyysin avulla. (Taulukko 1).

**TAULUKKO 1. Kertomusten teemat ja kategoriat (Mukaillen Vendler 2005 [1967]).**

**Tunteiden  
kohtaaminen**

**Vaikeat tunteet:**

- \*yksinäisyys,
- \*turvattomuus
- \*epätoivo
- \*kärsimys
- \*avuttomuus
- \*katkeruus
- \*ahdistus
- \*huoli, pelko
- \*syällisyys
- \*häpeä, peittely
- \*riittämättömyys
- \*viha

**Rakentavat tunteet:**

- \*yhteys
- \*turvallisuus
- \*toivo
- \*helpotus
- \*usko selviytymiseen
- \*hyväksyminen
- \*vapaus
- \*luottavaisuus
- \*armollisuus
- \*avoimuus
- \*riittävyys
- \*ilo

**Prosessien  
kohtaaminen**

**Tekemisen prosessit:**

- \*luova ilmaisu (runous, maalaaminen, musiikki, käsityöt)
- \*arjen rutiineista kiinnittäminen
- \*harrastukset
- \*vapaaehtoistyö
- opiskelu
- \*konkreettinen, näkyvä tekeminen
- \*oman ajan ottaminen, lepo

**Ajattelun prosessit:**

- \*tiedon prosessointi, lukeminen
- \*tunteiden läpikäyminen
- \*asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen
- \*ajatusten jakaminen toisten kanssa
- \*avun hakeminen
- \*arvojen pohtiminen
- \*elämäkatsomukselliset pohdinnat
- \*omien rajojen etsiminen

**Toimijuuden ja  
kasvun kohtaaminen**

**Toimijuuden teot:**

- \*ammatin/alan/työpaikan vaihto
- \*muutto toiselle paikkakunnalle/muutto maasta/
- \*opiskelun aloittaminen/keskeyttäminen/valmistuminen
- \*työnteko
- \*lemmikin hankkiminen
- \*naimisiin meno
- \*parisuhteen päättäminen
- \*armeijan suorittaminen
- \*yrityksen perustaminen

**Kasvun tilat:**

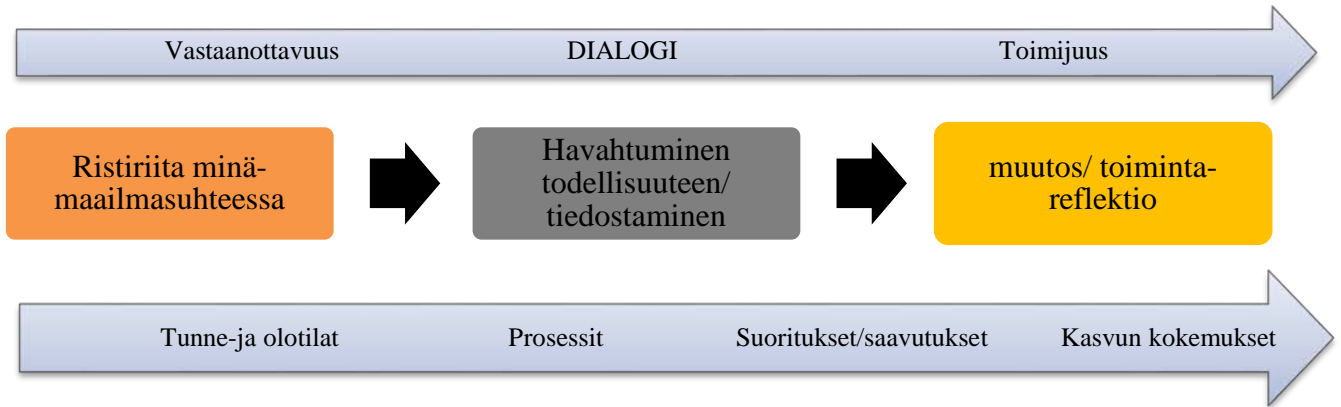
- \*elämänarvojen/asenteen muuttuminen
- \*tilanteen hyväksyminen
- \*kriittisyyden löytäminen
- \*toisten auttaminen
- \*suvaitsevaisuuden lisääntyminen
- \*muutokset ihmissuhteissa
- \*muutokset minäkuvassa
- \*elämän merkityksellisyys/kiitollisuus
- \*uusien mahdollisuuksien löytäminen

Poimiessani värikynien avulla kertomuksissa olevia sosiaalipedagogisia teemoja ja Vendlerin kategorioita, huomasin, että kertomuksissa toistuu aina sama kaava: Alun pysähtyneet tunne-/olotilat ja prosessit (koodit oranssi ja harmaa), muuttuivat kertomuksien edetessä yhä enemmän aktiivisiin suorituksiin/saavutuksiin ja kasvun kokemuksiin (koodit keltainen ja sininen). Sama värikoodien muutos oli ilmeinen ihan jokaisessa suullisessa ja kirjoitetussa kertomuksessa riippumatta kertomuksen muutostilanteesta, ja jopa kertomuksen pituudesta. Kertomukset sisälsivät varsinaisen kertomuksen rinnalla eräänlaisen yhteisen tyyppikertomuksen, joka kertoo ihmisen toimijuuden löytämisestä.

Kun yksilö kohtaa muutoksen, se näkyy runsaina olo- ja tunnetilojen kuvauksina. Kun muutos on kohdattu, tunne- ja olotilojen kuvaukset vaihtuvat hitaisiin tekemisen ja ajattelun prosesseihin. Juonen eteneminen pysähtyy ja yksittäiset, pieneltäkin tuntuvat asiat saavat suuria merkityksiä. Arjen askareet ja teot, jotka kertovat siitä, että elämä jatkuu, ovat näkyvässä roolissa. Arjen rutiinien lisäksi osallistujat mainitsevat merkittäviksi selviytymistekijöiksi luovat toiminnot kuten musiikin, maalauksen, runouden ja päiväkirjan tai muunlaisen kirjoittamisen. Luovan tekemisen kautta ihminen pystyy kanavoimaan omaa pahaa oloaan. Luovan ”minän” löytäminen on ollut monelle osallistujalle yllätys. Hän alkaa näkemään itsessään uusia puolia ja vahvuuksia. Puhuminen toisen ihmisen kanssa muodostuu merkittäväksi tueksi koko muutosprosessin ajan. Jos läheisiä ihmisiä ei ole, vuorovaikutus toiseen saattaa rakentua yhtä hyvin oman terapeutin tai lääkärin kanssa. Hitaiden ajatteluprosessien ja tekemisten prosessien jälkeen yksilö on valmis siirtymään ratkaisujen tekemiseen. Hän uskaltuu tekemään valintoja, jotka tukevat hänen ja hänen läheisten hyvinvointia. Hän alkaa kuunnella omaa ”sisäistä ääntään” paremmin ja uskaltuu tekemään isojakin ratkaisuja tai tekoja. Hän saattaa vaihtaa työpaikkaa, lähteä lukemaan itselleen uuden ammatin tai muuttaa toiselle paikkakunnalle. Hän rohkenee tarkastelemaan omaa maailmankuvaansa ja arvojaan. Itsetutkiskelun avulla hän saattaa löytää itsestään taas lisää uusia puolia ja oppii arvostamaan itseään ja kokemuksiaan uudella tavalla. Ihminen siirtyy kohti kasvun kokemuksia. (Kaavio 1).

Päähenkilö muuttuu kertomuksen ja muutostilanteen edetessä vastaanottajan roolista yhä enemmän kohti aktiivisen toimijan roolia. Roolinvaihdos vastaanottajasta toimijaksi tapahtuu yksilön käymän sisäisten keskustelujen, dialogien kautta. Sisäisten keskusteluiden avulla hän ratkaisee ristiriitaa oman itsen ja maailmasuhteen välillä ja havahtuu omaan todellisuuteensa dialogien kautta, kun hän määrittelee itseään suhteessa tilanteeseensa. Tämän prosessin aikana hänessä kasvaa toimijuus ja sen avulla hän pääsee rakentamaan elämäänsä uudelleen muutoksen jälkeen.

Rakentamisen yhteydessä yksilö alkaa kokea kasvun kokemuksia. Dialogi on muutosprosessin eteenpäin vievä voima. Kaavio 1 kuvaa tyyppikertomuksen juonen etenemistä kohti toimijuutta ja kasvun kokemuksia. Dialogin käsitettä ja merkitystä avaan tarkemmin seuraavassa luvussa.



**KAAVIO 1. Tyyppikertomus toimijuuden löytämisestä ja kasvukokemusten syntymisestä.**

# 6 KASVU: DIALOGIA MINÄN JA TOISEN VÄLILLÄ

*”Joko, joko, joko  
joko aamu nousee taivaalle  
ja saattelee aamun valopilttuuseen*

*joko, joko hämärä on puhe,  
joka kulki ja sanoi kaiken vallastamme irti*

*joko, joko, joko  
saamme nousta mustan puun hymystä  
ja kohdata ruusuvalomme  
lehdet, juuret ja jäljet  
josta sanat eivät herää yksin*

*joko  
se mikä on olevaa, on valtamme alttari  
riisuttuina valoista, jolla ripustaisimme vain nimemme  
kuviksi*

*joko, joko, joko  
joko laulan, laulat sillä äänellä, jossa elät  
menneisyytesi varjo tuulen piirtämänä*

*joko, joko  
joko olen tavannut sanasi,  
jossa asut yksin,  
asumme yksin  
joko*

– Antti, (KIRJ. 1)

Posttraumaattista kasvua ja resilienssiä tutkineet ovat todenneet, että elämällä itsellään on ihan omanlainen tapa kasvattaa meitä ihmisiä. (mm. Zimmerman 1995, 581–599; Tedeshi & Calhoun 2004; Rutter 2008, 3; Aheme, Kiehl, Sole, Byers, J. 2006). Traumaattiset kokemukset eivät vain suista elämäämme pois totutulta polulta vaan voivat opettaa meitä rakentamaan polkujen sijaan jopa uusia valtateitä. Kun elämä pakottaa ihmisen kohtaamaan oman ymmärryksensä ulkopuolella olevaa tilannetta tai asiaa, se johtaa kokemusmaailman syvälliseen uudelleenmäärittelyyn.

Tutkimus osoittaa, että yksilö kohtaa muutosprosessin aikana monenlaisia tunne- ja olotiloja, prosesseja, suorituksia/saavutuksia ja kasvun kokemuksia. (Taulukko 1). Vaikka muutosaiheet ovat kertomuksissa hyvin erilaisia, yksilön kasvuun johtava prosessi on kuitenkin hyvin samankaltainen. (Käärio 1). Muutosprosessin alussa hän on vastaanottajan roolissa ihmetellen kokemusta, joka oli tullut muuttamaan hänen totuttua elämisen tapaansa. Kokemukset aiheuttivat ristiriitaisia tunteita minän ja maailmasuhteen välillä. Muutos lopulta alkoi siitä, kun ihminen uskaltautui kohtaamaan oman tilanteensa. Kohtaamisen jälkeen alkaa uudelleen minä- ja maailmasuhteen rakennus. Yksilön oli löydettävä keinot miten selvitä muuttuneesta, tai vaikeasta elämäntilanteestaan. Hän siirtyi vastaanottajan roolista kohti toimijan roolia. Oman maailmansa uudelleen rakentamisen apuna hän käytti avukseen sisäistä puhetta, dialogia. Dialogien kautta ihminen määritteli omaa suhdettaan muuttuneeseen tilanteeseen. Yksilö ikään kuin kävi monitasoista sisäistä keskustelua itsensä ja muuttuneen tilanteensa välillä. Dialogien avulla ihminen alkoi ymmärtää omaa itseään ja omaa nykyistä tilannettaan paremmin, ja alkoi samalla saavuttamaan toimijuuden lisääntymistä ja sisäisen kasvun kokemuksia.

Sana ”dialogi” on johdettu kreikan kielen verbistä *dialegesthai*, joka tarkoittaa ”keskustella”. Freiren (2005, 96–100) mukaan dialogi on maailman välittämä yhteys ihmisten välillä, jotta maailma voitaisiin nimetä. Dialogi on eksistentiaalinen välttämättömyys ja dialogin avulla ihminen saavuttaa merkityksensä ihmisenä. Dialogi merkitsee ”rakkautta sekä kykyä nöyryyteen, sekä syvää uskoa ihmiseen, hänen kykyynsä tehdä, uudistaa ja uudelleen luoda.” Vaikea elämäntilanne pakottaa ihmisen monesti ”polvilleen”, nöyrytymään jonkun itsensä suuremman edessä. Nöyryyden ja rakkauden avulla ihminen pystyy kohtaamaan tilanteensa, oman itsensä, sekä päästämään itsensä toisten ihmisten lähelle. Dialoginen ihminen ei ole naiivi uskonsa kanssa, vaan ymmärtää myös vajaavaisuutensa. Siitä huolimatta hän on vakuuttunut siitä, että vaikka olosuhteiden pakosta ”oma kannel ei soisikaan”, kyky luoda ja uudistua on silti olemassa. Dialogi on toivoa. Toivo kasvaa ihmisen vaillinaisuudesta, jonka vuoksi hän suuntautuu maailmaan etsien yhä uudelleen inhimillisyyttä. ”Niin kauan kuin taistelen, minua kantaa toivo, ja toivo siivittää taisteluni, jos jaksan kärsivällisesti odottaa.” (Freire 2005, 96–100.)

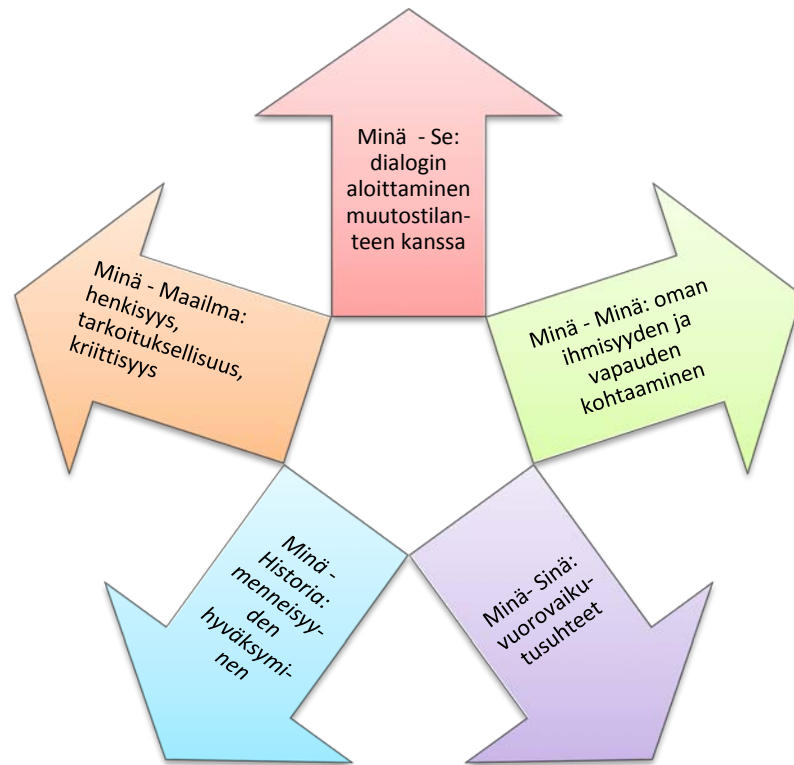
Myös Bollnow liittää dialogin keskeiseksi sivistysprosessiin kuuluvaksi käsitteeksi, tosin hieman eri näkökulmasta kuin Freire. Hänelle kohtaaminen ei ole kahden ihmisen välistä tasavertaista vuorovaikutusta, vaan hänelle kohtaamiset tarkoittavat dialogia ”toisen” kanssa. Hän määrittelee toisen tarkoittavan kaikkea muuta mitä subjekti itse on. Toinen on ihmiselle uusi ja käsittämätön ja siten ihminen ei voi muodostaa toiseen vastavuoroista suhdetta. Ihminen on siten väistämättä jonkinasteisessa



väkivaltaisessa suhteessa toiseen. Toiseus on subjektin olemassaoloa vastustava tai kyseenalaistava asiantila, joka pakottaa ihmisen kohtaamaan oman todellisuutensa. (Bollnow 1987: ks. Koskela 2009.)

Tutkimuksessani dialogi tarkoittaa vuorovaikutusta ”toisen”, itselle tuntemattoman kanssa. Dialogi on mahdollisuus, jonka avulla ihminen löytää uusia perspektiivejä omaan muutostilanteeseensa. Vuoropuhelu toisen kanssa saattoi olla sekä ei-tasavertaista että tasavertaista, riippuen kohteesta, minkä, tai kenen, kanssa yksilö aloitti vuoropuhelun. Tutkimus sisälsi siten kahdenlaisia dialogeja, sekä Freiren, että Bollnowin määrittelemiä vuorovaikutussuhteita. Kun henkilö kävi vuoropuheluun muutostapahtuman kanssa, vuorovaikutus oli ei-tasavertaista, sillä henkilö joutui kohtaamaan itselle täysin tuntemattoman, uhkaavan, toisen. Kun henkilö kävi dialogiin toisen ihmisen kanssa, dialogi saattoi tarkoittaa Freiren tarkoittamaa vuorovaikutustapaa, jossa oli mukana tasavertaisuus, inhimillisyys, rakkaus ja toivo. Oli dialogin tapa kumpi tahansa, päämäärä oli kuitenkin sama: lisätä yksilön syvempää ymmärrystä suhteessa vallitsevaan olosuhteeseen ja ympäristöön. Dialogien kautta ihminen tuli ”tutuksi” oman muutostilanteensa kanssa. Muutostilanteensa kanssa yksilö alkoi huomata dialogien avulla omia vääristyneitä ajattelumallejaan ja kurottautua kohti tarvitsemaansa tasapainoa ja eheyttä. Henkilö löysi itsestään toimijuuden ja alkoi saavuttamaan kasvun kokemuksia.

Tutkimuksessa kasvuprosessi eteni dialogien avulla, itsen ja monien ”toisten” välillä. Nimesin kasvuprosessin kohtaamisten dialogeiksi, joissa ihminen kohtaa ja käy vuoropuheluun itselleen vieraan, toisen kanssa. Hannula (2000, 136) on tulkinnut Freiren tiedostamisen dialogia ja hänen tulkinnassaan on hyvin paljon samanlaisia vuorovaikutusulottuvuuksia, mitä omassa tutkimuksessani alkoi löytyä. Kohtaamisten dialogit tuovat esille sen, kuinka monella eri tasolla yksilö tarvitsee uudelleen määrittelyjä, jotta hän pystyy selviytymään muutosten aiheuttamista haasteista ja yltää mahdollisiin kasvun kokemuksiin. Dialogien eri ulottuvuuksia avaan seuraavissa alaluvuissa tarkemmin.



**KAAVIO 2. Kohtaamisten dialogit (Mukaillen Hannula 2000, 136)**

### 6.1 Kohtaaminen: havahtumista todellisuuteen

*"Ihmisen kohdatessa tilanteen, jota ei voi paeta tai välttää, kun hänen on kohdattava kasvoista kasvoihin kohtalo, jota hän ei voi muuttaa, juuri silloin ihminen saa viimeisen mahdollisuutensa toteuttaa korkeimman arvonsa, täyttää syvimmän tarkoituksensa, kärsimyksen tarkoituksen. Kaikkein merkityksellisintä on asenteemme kärsimiseen, tapa jolla otamme kärsimyksen kantaaksemme."*  
Frankl (1978)

Sanakirjoissa havahtuminen määritellään heräämisenä, unitilasta selviämisenä, horroksesta valvettiin palautumisena ja tajuihinsa tulemisena. Räsänen (2014) mukaan havahtuminen edellyttää mukavuusalueen ulkopuolelle menevää oppimista, koska asioita ei voi ratkaista samalla tasolla jolla ne ovat syntyneet. Havahtumista seuraa tietoisuuden syveneminen, oivallus, näkökulman tuoreutuminen tai muutos. Havahtuminen saattaa johtaa kriisiin, mutta kriisi voi avata myös uusia näköaloja ja mahdollisuuksia. Havahtuminen voi johtaa arvojen tarkasteluun ja minäkäsityksen uudelleen arviointiin. "Havahtuminen on itsen näkemistä ja ymmärtämistä osana kokonaisuudesta ja kokonaisuutena. Havahtuminen on oivalluskykyä, jota tapahtuu usein nyt-hetkessä. Havahtuminen merkitsee suoraa

näkemistä, kokonaisuuksien hahmottamisen tilaa, joka on henkistä oivalluskykyä puhtaimmillaan. Havahtuneisuus on kaikissa elämäntilanteissa suunnaton apuneuvo. Se on itsen ja elämän objektiivista näkemistä, jonka seurauksena ihminen löytää paikkansa suuressa elämän virrassa. Ihminen joka tuntee itsensä, ei koskaan ole yksin." (Räsänen 2014, 215–225, 286, 287.)

Freire käyttää havahtumisesta käsitettä tietoisuuden herääminen. Alistuneet ihmiset elävät Freiren mukaan semi-intransitiivista tietoisuutta. Ihmisen havaintokyky on rajoittunut eikä hän kykene tiedostamaan oman itsen ulkopuolella olevia ongelmia. Tärkeintä on hengissä säilyminen. Kun ihmiset pystyvät reagoimaan ympäristöstä nouseviin ongelmiin ja laajentamaan havaintojaan, he nousevat transitiiviseen tietoisuuteen. Tietoisuuden laajentuminen tapahtuu ihmisten käydessä dialogia, ei vaan toisten ihmisten, vaan koko maailman kanssa. Transitiivisessa vaiheessa ihmiset kykenevä tulkitsemaan ongelmiaan syvällisesti, he hylkäävät passiivisuuden ja siirtyvät ottamaan vastuun omista tilanteistaan. Tietäminen on aina dialoginen prosessi, vuorovaikutussuhde. (Kurki 2002, 60, 62.)

Freire (2005) tarjoaa toivon näkökulman ihmiselle muutoksen keskellä. Freiren vapautuksen pedagogiikan ydinsanoma on, että ihmisellä itsellään on avaimet etsiä ja löytää inhimillinen hyvä elämä olosuhteistaan huolimatta. Freiren problematisoiva metodi lähtee aina ihmisten jokapäiväisistä ongelmista, ja laajenee niistä yhä laajemmille tasoille. Lopullisena tavoitteena on, että ihmiset heräävät tietoisuuteen tilanteestaan ja ryhtyvät toimimaan sen parantamiseksi. (Hannula 2000; Kurki 2002.) Tällöin elämään tulleet tapahtumat eivät näyttäyty musertavina, vaan voitettavissa olevina.

Bollnow (1987) toteaa, että kohtaaminen on ontologinen väistämättömyys ja sivistyksen ehto. Ihminen ei voi sivistyä ilman suhdetta maailmaan, suhdetta toisiin yksilöihin, asioihin ja tapahtumiin. Kohtaaminen on kaikessa raadollisuudessaan tilan raivaamista ja oman paikan ottamista, jatkuvaa itsemäärittelyä ja arviointia suhteessa vieraaseen ”toiseen”. (Bollnow 1987.) Kerätty aineisto sisälsi monenlaisia kohtaamisia ja itsemäärittelyitä suhteessa minä-maailmasuhteeseen. Kohtaamisen tiloja ja toimijuuden löytämistä olen selvittänyt luvussa 5, alakappaleissa 5.3.4 ja 5.4.2. Sekä suullisissa että kirjallisissa kertomuksissa kasvun dialogin käynnistäväksi tekijäksi muodostui ihmisen kyky kohdata oma muuttunut todellisuutensa sen kaikessa kipeydessään. Kun ihminen uskalsi havahtua todellisuuteensa, ensimmäinen askel kasvuun oli saavutettu.

Osassa kertomuksia yksi muutostapahtuma sai aikaan kohtaamisten ketjun, josta juoni alkoi rakentumaan eteenpäin. Tällaisia yksittäisiä kohtaamisia aineistoissa oli mm. sairastuminen, läheisen kuolema tai avioero.

*”Kuka olisi uskonut, että tuo yksi yö muuttaisi kaiken, ei hetkellisesti, vaan peruuttamattomasti, tai että 15-vuotiaan maailma keikahtaisi sen vuoksi pääläelleen? Tuskin kukaan, vähiten minä.” – Annika, (KIRJ. 2)*

*”Viidentenätoista päivänä lääkäri käveli sisään huoneen ovesta, ja totesi, että meillä on diagnoosi. Jälkikäteen ajateltuna tuo hetki on minulle kaikkein vaikein. En tiedä, johtuuko se siitä, että olin helpottunut siitä, että lapseni sairaus selvisi, vai surusta, että kaikki muuttuu. Enkä varmaan koskaan tiedäkään.” – Hanna, (KIRJ. 3)*

*”Kun kuultiin lääkäriltä lapsen sairaus, me oltiin miehen kanssa että heh heh. Oltiin vaan että ei voi olla. Se oli semmoinen shokkireaktio siinä kohtaa. Me vaan kateltiin toisiamme ja pyöriteltiin päätämme. Hoitaja sanoi, että te ette taida nyt ollenkaan ymmärtää mistä mä puhun, te ootte noin tyynen rauhallisia. Kumpikaan ei sano mitään. Se oli semmoinen yks kaks, että mihin elämä tästä lähtee ja päällimmäisenä ajatukseksi oli, että paraneeko se vielä joskus. Muistan sen kuin filminauhalta.” – Laura (HAAST. 1)*

Toisissa kertomuksissa koko elämä, jo syntymästä lähtien, on ollut jatkuvaa selviytymistaistelua ja uusien tilanteiden kohtaamisia.

*”Synnyin pienenä keskosena ja olin kaksi vuorokautta vanha kun mun sydän pysähtyi. Elvytyksessä jouduttiin laittamaan hengitysputki, joka oli isompi ku vauva ite ja sain äänihuulihalvauksen ja luultavasti cp-vamman hapenpuutteessa synnytyksessä tai sitten keskolan hoidosta.” – Marja, (HAAST. 2)*

*”Kotia mulla ei ollut, vaan mentiin siirtolaiseksi, veropakolaiseksi, ja siinä kävi silleen kun näille käy, se aikuisten maailma tuli niinku rytäkällä päälle, ja aikamoiset vaatimukset, se oli maassa maan tavalla tai maasta pois. Olin juureton. Olin kummajainen siellä ja kun muutettiin takas Suomeen, olin kummajainen täällä” – Eino, (HAAST. 3)*

*”Ei ole yhtä syytä, miks mä sairastuin, tai miksi tapahtu niinku tapahtu ja se kasaantu niinku purkkapallo” – Kari, (HAAST. 4)*

Sysäsi muutosprosessin käyntiin yksittäinen tilanne, tai sarja muutoksia, kaikissa kertomuksissa tuli kuitenkin ilmi yksi yhteinen tekijä. Muutoksen vastaanottaminen ei ole helppo asia ihmiselle. Muutos pelottaa, sillä mikään ei ole sen jälkeen enää tuttua ja turvallista. Kertomuksissa muutoksen kohtaamista kuvattiin runsailla ja väkevillä tunnemaailman kuvaksilla, kuten tunne-/ olotilojen ilmaisuilla. Monissa kertomuksissa tunteiden skaala oli äärilaidoilla ja tunnetiloina toistui yksinäisyys, pelko,

epäusko, lohduuttomuus, epätietoisuus, hämmennys, lamaannus, ”kädettömyys” ja puhdas kärsimys. Tilanteen vahva koskettavuus tuli esiin epifaneina, pysähtyneiden hetkien yksityiskohtaisissa kuvauksissa, joissa tulevaisuus näyttäytyi yhtäkkiä uhkaavalta ja erilaiselta ilman selvyyttä siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu. Ihmisen oli otettava vastaan asiat, kohdattava tilanne, vaikka ei olisi ehkä sitä halunnutkaan. Kohtaamistilanne saattoi olla niin traumaattinen, että henkilö koki tilanteen shokkina. Kohtaamistilanteiden kuvaukset olivat hyvin koskettavia, ja eivät säästäneet omia silmiäänkään kyyneliltä. Kohtaamisesta seurannut psyykkinen kipu näyttäytyi vahvalta.

*”Kyseinen päivä on osittain kadonnut muististani. Lääkäri puhui pitkään vauvastani ja minä itkin vuolaasti. Mies piti minua kädestä. Minusta tuntui, että jokainen lääkärin aloittama uusi asia alkoi sanoilla: ”ja sitten”. Itkin jo hysteerisesti. Minun teki mieli huutaa, että lopeta jo. Lista tuntui loputtomalta, aina uusi ”ja sitten”. Minä sorruin täysin ja pystyin vain parkumaan. Päässäni ei pyörinyt yhtään järkevää ajatusta.” – Viivi, (KIRJ. 4)*

*”Erossa vaivuin shokkitilaan. Hajosin ja tunsin olevani ihan pieninä palasina pitkin pihanurmea.” – Antti, (KIRJ. 1)*

*”Mä lähdin kadulle ja soitin miehelleni, että happi loppuu, hengitys loppuu ja ei sitä itse tiedostanu etukäteen.” – Laura, (HAAST. 1)*

### **6.1.1 Minä- Se: dialogin aloittaminen muutostilanteen kanssa**

*”Miksi sinä istut kaapin päällä? Sehän on hassua. – Eräiden mielestä, sanoi Pikku Myy venyttäen. – Eräistä se voi olla hassua, minulle se on ainoa pelastus kammottavasta kohtalosta.” – Tove Jansson (1962) Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia.*

Kun kohtaamistilanteen alun tuoma shokkireaktio oli ylitetty, yksityiskohtaiset, tiheät tilan kuvaukset johtivat toiseen ääripäähän, hyvin epämääräisiin ajallisiin kuvauksiin. Kertomusten dynaamisuuden vaihtuminen toi tilalle haparoivan dialogin, jossa ihminen yrittää tulla tutuksi muuttuneen tilanteensa kanssa.

*”Tuon syvimmän vaiheen jälkeen elämä oli sangen haparoivaa. Olin töissä ja sairaalomalalla. Ja kun en kertonut omasta tilasta, lamaannuksista työkavereille, varmaan minua pidettiin lorvina. Toisaalta, ei sitä olotilaa pysty kertomalla kertomaan. Ei siinä ahdistuksessa ole kykyä kunnolla edes pitää itseä kasassa. Vedet vaan valuu silmistä ilman kelloaikaa tai ei sitä tiennyt aina oliko päivä vai yö. Mutta suunta oli sen sisäisen välähdyksen jälkeen toipumisen suuntaan. Aina tuli takapakkia, mutta kun koki uudelleen kävelyn oppimisen, puhumisen oppimisen uudelleen, vahvistui kuin vastasyntyneestä eteenpäin. – Antti, (KIRJ. 1)*

Haparoiva dialogi ilmeni tekemisen prosesseina, joissa ajanmääre oli määrittämätön, avoin ja jatkuva. Kiinnekohdat ja konkreettiset yksittäiset näkyvät teot näyttäytyivät päähenkilölle merkityksellisinä ja elämää ”koossa” pitävinä asioina. Konkreettisten tekemisten kautta ihminen tuntui saavan kiinnekohdan, josta pitää kiinni tilanteessa, jossa ei tuntunut enää olevan mitään omaa hallintaa. Kertomuksissa tulivat tärkeiksi arjen rutiinit, joiden avulla henkilö pystyi paikallistamaan itseään muuttuneessa tilanteessa ja saamaan lisäksi itselle tarvitsemaansa turvallisuuden tunnetta. Elämässä saattoi ”pitää kiinni” hyvin pienet asiat.

*”Surin menetystäni valtavasti, yritin kuitenkin samalla sinnitellä arjessa hoitaen pieniä lapsiani sekä muuttoa uuteen, vastavalmistuneeseen omakotitaloomme. ” – Liisa, (KIRJ. 5)*

*”Aloin tekemään terapiamattoja punaisesta matonkuteesta ja käydä matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa. ” – Eija, (KIRJ. 6)*

*”Mä olin sairaalomalalla ja maalasin koko talon sillä aikaa. Mun piti saada näkyvää aikaiseksi. Jotain näkyvää. Mun mieheni kanto maaleja. Mut se oli mulle tärkeää. Sit se meni siitä, ja mä aloin orientoitumaan, tää on mun elämä, se on mennyt näin.” – Laura, (HAAST. 1)*

*”Mulla on oltava joku tavoite jossain, jotta mä jaksan. Ja tota, joskus se on tunti kerrallaan. Päivä kerrallaan. Mä aamulla vaimon kanssa saatan lähteä kävelemään kauppaan, ja että on joku syy, kävellä. On joku syy liikkua, ja toinen toiselle sanoo, että lähdetään.” – Eino, (HAAST. 3)*

*”Kun ei enää kestänyt, oli kaikki hapuilua ja samalla tyhjyyden täyttymistä. Psykiatrin vastaanotolle sai jonottaa, aika, jonka sain, oli 2 kk päässä. Mutta oli jotain, jota odottaa, oli etappi, johon saattoi rakentaa odotusta. Toinen, mitä käytin tulevaisuuden odottamiseen, oli Keno-veikkaus. Tuo sopi hyvin sellaiseen lyhyen hetken odotteluun, jolla en odottanut mitään. Pelasin 50 sentin panoksilla. Oli aina mitä odottaa, se oli sen pahan olon kanssa tärkeää. Tiedostin tuon Kenon olevan vain ajallisten kiinteistöjen rakentamista. Pahinta kärsimyksessä oli kyllä se, jos tulevaisuudessa ei ollut odotettavaa.” – Antti, (KIRJ. 1)*

*”Jokaisena vierailuaikana kävelin bunkkerikäytäviä lapseni luo, peläten luhistuvani kuumalle käytävälle ja jokaisen vierailuajan päätyttyä kävelin takaisin naistenklinikalle syömään. Jokainen askel oli pakotettu. Silittelin teholla poskea vierailuajan. Siitä muodostui rutiini. Ei minulla ollut muutakaan.” – Viivi, (KIRJ. 4)*

Ajattelun prosesseissa tiedon rakentamisella oli suuri merkitys, varsinkin niissä kertomuksissa, joissa muutostilanne oli tullut sairastumisen kautta. Tiedon hankkiminen sairaudesta toi lohtua ja tilanteeseen hallittavuutta, vaikka toisaalta tiedon lisääntyminen myös saattoi tuoda yksilölle yhtäläillä vaikeita tunteita.

*”Olen toiselta ammatiltani toimittaja, ja tämä auttoi minua paljon, koska olin tottunut tekemään juttuja myös vaikeista asioista ja jututtamaan ihmisiä. Uskalsin kysyä vaikeassa tilanteessa vaikeitakin kysymyksiä. Aloin myös kirjoittamaan ajatuksia blogiin.” – Hanna, (KIRJ. 3)*

*”Se on välillä ihan tuskasta, kun ei sulla ole voimakeinoja, millä voisit auttaa omaa lastas. Musta se on semmoinen...että on niinku kädetön. Kukaan ei sua auta, kukaan ei sano sulle mitään. Yksin sen tuskas kanssa vietät. Mieheni joskus aina sanoo mulle, että älä enää tutki asiaa, että lopeta, tieto lisää tuskaa, mutta sekin on sekä että. Se voi lisätä, mutta taas toisaalta senkin tiedostaa, että tietää, miten ja miksi asia etenee näin, sekin voi olla helpottavaa.” – Laura, (HAAST. 1)*

Kun sanat eivät enää riittäneet kertomaan sitä, mitä yksilö prosessoi mielessään, luovuus sai elämässä uuden merkityksen. Kirjoittaminen, maalaaminen, piirtäminen, runot ja musiikki tulivat tärkeiksi asioiksi. Niiden kautta yksilö pystyi ilmaisemaan itseään ja tuomaan esille omia ajatuksiaan, tunteitaan ja olotilojaan. Cyrulnikin (1999, 238–239) mukaan luovuus on puolustusmekanismi, joka auttaa kaltoin kohdeltua elpymään. Kovia kokenut ihminen ei välttämättä pysty puhumaan omasta kokemuksestaan toisille. Puhumattomuuden aiheuttama ahdinko johdattaa helposti symbolien pariin, taiteeseen. Taiteellinen luominen täyttää tyhjän aukon, hoitaa haavaa ja tarjoaa keinon olla oma itsensä.

*”Varsinkin alkuvaiheessa oli itsellenikin todella vaikeita lamaannuksia. Sängystä ei päässyt pois. Välillä sitten kirjoitin. Liikuin sangen boheemisti, tukka pystyssä. Kerran huomasin töissäkin ”ovat näköjään sukatkin ihan omaa paria”. Mutta ei tuo luova hetki ollut mikään kirous. Ei, nautin tuosta tilasta, jossa sai aina jotain paperille. Jos intuitiota ei alkanut kuulua, se huolestutti. Enkö enää kirjoittaisi? Kansalaisopiston runoryhmä oli aluksi terapeutti. Joka viikko oli paikka mitä odottaa ja ei kokenut olevansa yksin. Elin aika sumuista aikaa muistin ja keskittymiskyvyn kanssa. En pystynyt kuuntelemaan kovinkaan paljon toisten sanomisia.” – Antti, (KIRJ. 1)*

*”Luovuus on yksi erittäin olennainen keino. Jos on minkäänlaisia viiteitä luovaan toimintaan, mm. kirjoittamiseen, musiikkiin, piirtämiseen, niitä kannattaa käyttää hy-*

väksi. Pahimpanakin päivänä pelastus saattoi löytyä luovasta tekemisestä, vaikka inspiraatio olisikin ollut hukassa. Jo omien tekstien lukeminen/kuvien katseleminen/musiikin kuunteleminen tai soittaminen niiden kehittämisen miettiminen edistivät valtavasti ja pitivät ajatukset nykyhetkessä. ” – Annika, (KIRJ. 2)

”Musiikki on itselle tärkeä juttu ja sitten opiskeluiden kautta autto saamaan sitä itseään ja näkemään erilaisia maailmaa ja mahdollisuuksia. Kirjat ovat olleet mulle kanssa sellaisia jotka ruokkinu mua ja opiskellu kirjallisuutta, että ei olis tullu mieleenkää ja sitten että vau, että tällaisia ja niinku semmosii. ” – Jenni, (HAAST. 5)

### **6.1.2. Kasvu itseen: oman ihmisyyden ja vapauden kohtaaminen**

*”Mutta voi kuinka kaunis hän oli silloin kun kukaan ei häntä nähnyt, silloin, kun hän sanomattoman hellästi hymyillen ojensi toivottomalle sydämelleen uuden vastasilitetyn nenäliinan.” – Oiva Paloheimo(1953), Tirlittan*

Kertomuksissa alkujuonien tunne- ja olotilat, joilla kertoja määritteli kokemuksiaan suhteessa muutokseen, olivat hyvin erilaisia kuin loppujuonien tunne- ja olotilat. Alkukertomuksissa minää kuvaavat tilat olivat minän olemista kohteena ja vastaanottajana. Olotilaa ja omaa minää kuvattiin yksinäisenä ja avuttomana. Toisten ihmisten mielipiteiden merkitys oman itsetunnon rakentamiseen oli merkittävä. Kertojat kantoivat mukanaan muistoja toisten ihmisen sanomisista, joilla oli vaikutusta siihen, miten kertojat määrittelivät omaa itseään ja myös omaa suhdetta toisiin.

*”Minua on kiusattu läpi peruskoulun, ala-asteella hieman näkyvämmiin. Olin aina vähän syrjässä ja roikuin missä milloin missäkin porukassa, joka minut suostui ottamaan. Olin suosittujen tyttöjen leikkikalua. Minulle vain naurettiin selkäni takana. Hikipiksi minua sanottiin, pyhimykseksi, täti-ihmiseksi ja tosikoksi.” – Annika, ( KIRJ. 2)*

*”Olin koulukiusattu ja kiusattu muuallakin. Mä aattelin, että tää kiusaaminen ei kestä ikuisesti, kun tää koulu ei kestä ikuisesti, että ei tää varmaan kuolemaksi oo. Yks kiusaajista, fysioterapeutti, sanoi mulle, että mä en tuu koskaan pärjäämään ihmisten kanssa, koska mulla ei ole katsekontaktia, kuinka täydet sokeatkin osaa katsoa keskustelukumppania silmiin...” – Marja (HAAST. 2)*

*”Mähän olin sellainen työnarkomaani. Piti työllä suorittaa hyväksyntää. Mä olin veljeksistä ja perheestä se surkein kaveri, että mä en saa edes naulaa lyötyä suoraan ja olen ku salama, että isken kahta kertaa samaan kohtaan. Se oli aina se, että suoriutuminen tuli todistaa suoriutumisella.” – Eino, (HAAST. 3)*



Freire (2005) käyttää valta-asemia kuvaavia sanoja, sorrettu ja sortaja. Hän sanoo: ”Sorrettu on olento, jonka arvon ja aseman toiset ihmiset määrittävät.” Vaikka Freire kytki omat käsitteensä poliittisiksi, sorrettu ja sortaja -määritykset kuvaavat myös ihmisen omaa henkistä tilaa suhteessa itseen ja toisiin. Lisäksi Freire puhui siitä, kuinka sorretun sisällä asuu samalla sortaja, joka sorretun tulee ensin murtaa. Ihminen voi olla omassa olemisessaan esineen asemassa jolloin hän pyrkii paremminkin sopeutumaan olosuhteisiin kuin vaikuttamaan niihin. Sorrettu on omaksunut sortajan kuvan itsestään. Hän kokee ristiriitaa autenttisen olemisen ja olosuhteisiin sopeutumisen välillä ja on enemmän objekti kuin oman elämänsä subjekti.

Muutoksen aiheuttama sisäinen dialogi itsen kanssa johti ihmisen henkiseen vapautumiseen. Entiset käsitykset omasta minästä tulivat kyseenalaisiksi ja johtivat uudenlaiseen minäkuvan määrittelyyn. Ihminen muuttui objektin asemasta aktiiviseksi subjektiksi, joka alkoi uskoa omaan itseensä ja omaan kykyynsä selvitä muuttuneissa olosuhteissa. Itsen määrittelyiden muuttuessa subjektiksi toimijuuden aste alkoi lisääntyä samassa suhteessa. Tilannetta kuvaavat olotilojen prosessit vaihtuivat dynaamisimmiksi tekemisen ja olemisen tiloiksi. Yksilö alkoi kokea toivoa, rohkeutta, itsemääräämisoikeutta ja tunnetta siitä, että hän on hyvä sellaisena ihmisenä kuin on. Muutostilanteeseen ei enää suhtauduttu vain vastaanottajan roolissa. Henkilö löysi itsestään aktiivisen olosuhteisiin vaikuttajan, oman toimijuuden, jota voisi kutsua myös voimaantumisen tunteen löytämiseksi.

*”Nyt mie oon kauheen onnellinen kun voin päättää omista asioista suurimmaksi osaksi, aina on jotain sellaista, mut mie pystyn tännekin pääsin, vaikka vähän jännitti, vähän yhdistelin karttaohjelmaa ja kuvia, ja kyl mä sit tänne loppujen lopuksi pääsin. Mikäs täs melkein balettianssija!” – Marja, (HAAST. 2)*

*”Elin muiden eteen sängen paljon, liikaa, josta oli seurauksena hyväksi käytetyn tuntemuksia. Oli ihmisiä, joille olin hyödyke. Olin sinisilmäinen. Jälkikäteen ymmärsin tuon olleen läheisriippuvuutta ja itse olleeni tarjolla niin, että ne ihmiset, jotka elävät muiden kustannuksella, saattoivat helpommin päästä käsiksi minun elämään.” – Antti, (KIRJ. 1)*

*”Pitää omat puolensa pitää, asiassa kuin asiassa, kuka se muuten pitää. Jostain sen avun täytyy löytyä. Hirveen huonoon kuntoon kyllä ihminen päästetään yhteiskunnassa, puhumattakaan näistä kaikista yhteiskunnan tukiviidakoista. Kaikkea on olemassa, viranomainen on velvollinen kertomaan, mutta ei ne kerro. Kaikki, se on oman tiedon varassa kyllä, niin hirveeltä kun se kuulostaakin. On pakko oppia selviytymään.” – Marja, (HAAST. 2)*

*”Meille on tullu tämmönen, kun me ollaan käyty läpi henkilökohtaisia helvettejä, me ollaan ruveettu auttamaan muita ihmisiä voimien mukaan. Oon myös oppinu sanomaan tarvittaessa ei. Aikaisemmin en voinut sanoa ei.” – Eino, (HAAST 3)*

*”Lähtökohdat löytyvät meistä itsestämme, meidän persoonistamme ja olemuksistamme ihmisinä, heikkouksista ja vahvuuksista, koska viime kädessä painimme ongelmienne kanssa yksin. Vain me itse voimme luoda tarvittavan motiivin selviytymiselle ja toipumiselle ja se on helpommin sanottu kuin tehty” – Annika, (KIRJ, 2)*

Heikkilä-Laakso & Heikkilä (1997, 341, 347–348) mukaan voimaantumisen käsite ei ole vielä yhtenäinen. Tutkimuskirjallisuudesta löytyy monia voimaantumisen tarkkaan määrittelyyn pyrkiviä yrityksiä, mutta termiä käytetään usein myös löysästi ja heikon määrittelyn perusteella. Kaikissa määritelmässä voimaantumisen diskurssi palautuu kuitenkin samaan ajatukseen: "Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään - voimaa ei voi antaa toiselle." (Esim. Freire 2005; Heikkilä-Laakso & Heikkilä 1997; Zimmerman 1995.)

Grossberg (1995; 1997) liittää voimaantumisen käsitteeseen asioiden mahdollistamisen, voimavarojen löytämisen sekä elämäntilanteen ja toimintavalmiuksien ja toimintakykyisyyden saavuttamisen. Adams (1991, 194, 208) tarkoittaa, että voimaantuminen on vahvaksi tulemista. Voimaantuminen ei ole synonyymi vallan ottamiselle, eikä liity individualistisiin arvoihin. Voimaantumisen arvopohja on sosiaalisessa oikeudenmukaisuudessa ja yhteistoiminnallisuudessa. Freiren (2005) mukaan voimaantumisen edellytys on toiminnan, ajattelun ja reflektion vuorovaikutus, eli praksis. Muutosta ja voimaantumista ei voi syntyä ilman tätä praksista. ”Voimaantuminen on vapauttava tunne omasta vahvuudesta, pätevydestä, luovuudesta ja toimimisen vapaudesta.” Bollnow (1987) puhuu "voimasta elää elämäänsä". Hän kysyy. ”Mistä lähteistä ihminen saa voimaa elää, siis voimaa siihen, että ei lannistu, ei luovu elämästä, vaan kaikista epäonnistumisista huolimatta tarttuu yhä uudelleen tehtäviinsä ja katsoo toiveikkaasti tulevaisuuteen kaikista kärsimyksistä ja tuskasta, kaikesta hädästä ja ahdistuksesta huolimatta.”

*”Se vaatii sitä, että uskaltaa, vaikka ei yhtään tiedä, mitä tuleman pitää. Joidenkin läpikäytyjen vaiheiden kautta, itsekin olen mennyt pitkän tien kautta, ja tota siinä on vaan niiku ajalehti ensin ja sitten niinku tuli jotain, jotenkin peilas että mitähän mun pitäisi ajatella tässä tilanteessa. Kerro sä mulle? Sitä niinku peilas muitten kautta, mitä itse pitäisi, ja sitte niinku et ei osannu sitä ajatellakaan, että se pitää itse ajatella. Kysellä ja muuttaa, että kyllä siinä sitte tarvittiin niinku sellaisia tosi turhautumisia ja en tiedä, semmosia kriisejäkin mitä piti käydä läpi, että löysi sen oman. Vastuunottaminen itseensä ja omaan elämään, valintojen tekemiseen ja itsen kuuntelemiseen, mikä on oikeasti tärkeätä ja sit niinku alko yks kaks asiat muuttumaan ja toinen mikä oli semmonen näitten että helposti kierii omaan murheenseensa ja ku ei siitä pääse yli, ku ei oo rahaa, ei ole sitä, eikä tätäkään ja mä oon niin huono ja mut sit niinku alko semmonen muutos, että sen kautta ajatteleen, että mä voisin ollakin sitä...” – Jenni, (HAAST. 5)*

*”Kun oppi hyväksymään itseä juuri sellaisena kun on, auttoi se selviämään myös omien piirteiden työstämisessä. Ja vapautti sopeutumisessa kuluvaan hetkeen, ei ollut enää sitten kun elämää, vaan kykyä elää myös tätä hetkeä.” – Antti, (KIRJ. 1)*

Samalla kun yksilön toimijuuden aste alkoi lisääntyä, hän alkoi löytää itseään kohtaan armollisuutta. Oman itsen hyväksyminen ja rakastaminen saivat sijaa ja elämä alkoi näyttäytyä kaikkien kokemusten jälkeen arvokkaalta.

*”Minulla on harrastuksia ja olen oppinut elämään yksin, enkä oikeastaan ole enää täysin yksin. Sain muutamia kavereita, aika helposti itse asiassa, piti vain hyväksyä yksinäisyyteni. Lakkasin yrittämästä olla normaali sosiaalinen ihminen ja aloin seistä omilla jaloillani yrittämättä tutustua uusiin ihmisiin Olen hyvin epäsosiaalinen erakotyyppi ja ihmisiin tutustuminen on helposti vuosien mittainen prosessi.” – Juha, (KIRJ. 8)*

*”Ei ollu vaihtoehtoja, piti pistää vierekkäin paperille asiat, mitä voin muuttaa, mitä en voi muuttaa. Pitää vaan oppia, että kaikkea ei voi elämässään hallita, oli sellainen täydellisen naisen syndrooma. Ok, että nyt näin menetellään että pitää antaa armoa itselleen, ei voi olla täydellinen äiti, täydellinen puoliso, täydellinen työnantaja. missä on se minä, sitä ei voi olla joka suuntaan, se niinku herätti.” – Laura, (HAAST. 1)*

*”Haasteet ja esteet kuuluvat elämään, miten niistä sitten selviää. Kyllä se on niinku semmonen armollisuus itseään kohtaan, se on ollut itselle tosi iso asia jossain vaiheessa, että helposti kun ollut väsynyt ja on ollut sellainen että niinku tulee semmonen huono äiti-olo, ihan hirveen, sit jossain vaiheessa tajuaa, että hei, ihan oikeesti, jos nyt oikeesti mietitään tätä asiaa, mikä tässä nyt on tärkeää. se riittää että mä olen äiti, että mä olen tälle lapselle äiti. Kun miettii mitä itse omilta vanhemmiltaan tarvii, on se, että ne on.” – Jenni, (HAAST. 5)*

*”Kyl sairastuminen, mä uskon niin kova fyysinen kuin henkinenkin sairastuminen, että sun on opittava nöyrytymään siihen, että sä oot sairastunut, se sun on hyväksyttävä, kun se tulee mukanaan, että sunhan pitää oppia hyväksymään kaikki tässä maailmassa, ei ole olemassa sellaista paremmuutta. Mulla olis ollu paljon kovempi tapa katsoa maailmaa, arvioida ihmisiä, miten ne on tyhmiä, että mä oon onnellinen, että on sillai sairastunut.” – Kirsi, (HAAST. 6)*

*”Aina kun on pystynyt itkemään, on se ollut elämän hyväksymistä, luopumista ja asian prosessointia. Pitää se myös tunteita sulana ja estää tunnelukkojen syntymistä. Mutta avaa myös tunnelukkoja. Ja etenkin silloin kun käy vaikeaa asiaa läpi, on itkeminen kyllä todellinen lääke. Ihmisen oma.” – Antti, (KIRJ. 1)*

Osallistuja huomasi löytävänsä itsestään uusia puolia. Tedeschi & Calhoun (2005, 5–7) toteavat, että posttraumaattinen kasvu johtaa muuttuneisiin käsityksiin omasta itsestä, omista vahvuuksista sekä omista uusista mahdollisuuksista. Kasvutapahtuman jälkeen ihmiset kuvaavat usein olevansa haa-

voittuneempia kuin olivat luulleet, mutta samaan aikaan vahvempia kuin olisivat ikinä voineet kuvitella olevansa. Vaikean elämäntilanteen kohdannut saattaa ajatella, että koska hän on jo kerran selvinnyt pahimmasta, hän tulee selviämään tulevaisuudessakin, mitä ikinä tapahtuukin. Tapahtuneesta selvinneenä moni alkaa nähdä elämässään uudenlaisia mahdollisuuksia.

*”Olen oppinut taas puhumaan. Sietokykyäni on sekä parantunut, että heikentynyt. Siinä heikommin turhaa valitusta. Koska tämä ei ole minua kaatanut, tiedän, ettei mikään tule minua kaatamaan.” – Viivi, (KIRJ. 4)*

*”Henkilökohtaisten vahvuuksien harjoittamista pidän tärkeänä. Ne kohottavat itsetuntoa ja muistuttavat että meillä kaikilla on vahvuutemme ja voimme saavuttaa niillä paljon. ”Omasta itsestäni on enemmän apua kuin aavistammekaan. kuten on sanottu, meissä on asioita enemmän kohdallaan kuin pielessä.” – Annika, (KIRJ. 2)*

*”Ilman syvää traumaa ei koko oma itsenäistyminen olisi onnistunut. Polttoaine kasvamiseen ja erilaisten lahjojen esiin tulemiseen tarvitsee tuskaa ja kurjuutta. Ilman tuskaa en olisi koskaan löytänyt itseäni ja elämän sisäistä rikkautta. Olin hyvin tunnelukoinen, minuuteni oli pahoin ylivirittynyt, sekin piti kasvaa esiin.” – Antti (KIRJ. 1)*

### **6.1.3 Minä- Sinä: vuorovaikutussuhteet**

Kamppailu elämässä voi vaikuttaa yksilön ihmissuhteisiin. Jotkut ihmissuhteet saattavat katketa, mutta muuttunut elämäntilanne voi tuoda myös positiivisen muutoksen läheisiin suhteisiin. Henkilö, joka on läpikäynyt syvän kriisin, menetyksen tai tragedian, tuntee usein syvempää yhteyttä toisiin ihmisiin. Hänellä on empatian kykyä muita kärsiviä ihmisiä kohtaan. Trauman jälkeen läheisyys toisiin voi syventyä ja tunne vapaana omana itsenä olemisesta toisten seurassa kasvaa. (Tedeschi & Calhoun 2005, 5–7.)

Kertomuksissa mainittiin usein ihmissuhteiden kipeys ja haavoittuvuus, mutta samalla myös kiitollisuus siitä, että elämässä oli myös ihmisiä, jotka antoivat tukensa vaikeina aikoina. Lähes kaikki kertomukset päättyivät samaan, ilman toisia ihmisiä en olisi selvinnyt. Muutos samaan aikaan saattoi hävittää osan olleista ihmissuhteista, mutta vastaavasti taas vahvisti niitä ihmissuhteita, jotka jäivät pysyvästi elämään. Perheen merkitys oli suuri. Tedeschi & Calhoun (2004) toteavat, että sosiaalinen tuki on tärkeää, jotta trauman kokenut pystyy rakentamaan uudelleen elämäntarinaansa, jakamaan kokemuksiaan ja saamaan lohdutusta.

*”Vaikeuksien keskellä punnitaan myös todelliset ystävyyssuhteet. Hankalia tilanteita tuli siitä, että osa ystävistä ei voinut käsittää ja suorastaan loukkaantui miksemme voineet käydä heidän kanssaan viettämässä iltaa. Kun elämässä piti pitää koossa kaikki, ei jaksanut mitään ylimääräistä. Osa ymmärsi, ettei aina jaksanut vastata puhelimeen. Petyin myös omaan äitiini, joka vetäytyi kokonaan kuvioista. Äitini ei tarjonnut mitään apua vaikka sitä pyysimme, välimme katkesivat tuolloin ja ovat edelleen katkenneet.” – Liisa, (KIRJ. 5)*

*”Mulle tulee monesti ihana tunne, että nyt hän tuntee mut...niin kauheeta kun se oli se viimeinen sairastuminen, kuinka meidän lapset suri, aikuiset lapset surivat, niin se oli jotenkin kummallinen olo, uskomaton, kun mä toivuin, että mun lapset tuntee nyt mut kokonaan. Meidän täytyy tuntea toisemme, silloin voimme niinku pystyä tukemaan ja olemaan rinnalla vähintään.” – Kirsi, (HAAST. 6)*

Martin Buberin (1993) mukaan tarvitsemme ”sinän” tullaksemme ”minäksi”. Tällä sanonnalla hän tarkoitti, että ihminen kasvaa ainoastaan yhteydessä toisten ihmisten kanssa. Ihmiset tarvitsevat toisia ihmisiä itselle ”peileiksi”, joiden kautta voi peilata takaisin omaa elämäänsä. Muutosprosessissa posttraumaattisen kasvun yksi merkittävä tekijä on yhteisön tuen merkitys. Vaikean elämäntilanteen kohdatessa ihmissuhteiden merkitys kasvaa. Myös Bollnow (1987) kuvaa toisen ihmisen tärkeyttä puhuen samoin kuin Freire. Hänen mukaansa kohtaamisen edellytyksenä on sosiaalisuus, suhde toiseen, sillä subjekti ei voi kohdata itseään ilman muita vaan tarvitsee toiseutta peilatakseen siihen itseään.

Vertaistuki on merkittävä sosiaalisen tuen muoto. Saman kokemuksen läpikäynyt voi helposti ymmärtää toista ihmisiä, joka käy elämässään samanlaisia vaiheita läpi. Kertomuksissa esiin tulleet sairauden kokemukset toivat esiin yksilön vertaistuen tarvetta. Tarinoissa mainittiin sairauksina muun muassa mielenterveysongelmat (masennus, maanis-depressiivisyys ja muut mielenterveysongelmat), syöpä, reuma, cp-vamma, näkövamma, kuulovamma, lapsen moninaiset vammat, allergiat ja refluksitauti.

Nylundin (2005) mukaan vertaistuella tarkoitetaan tukea, jota saadaan toiselta samanlaisen elämäntilanteen läpikäyneeltä. Vertaistuessa on halu jakaa kokemuksia, tietoa ja ajatuksia ja tunteita toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Se liittyy usein johonkin elämäntilanteeseen tai ongelmaan, jolle yhteistä on tuen ja auttamisen vastavuoroisuus. Vertaistuki perustuu osapuolten omiin kokemuksiin. Miyamoton & Sonon (2012, 22–29) mukaan vertaistuessa on hyödyllistä löytää samankaltaisia asioita kokeneita ihmisiä. Tämän seurauksena syntyy lähes välitön yhteys; ”vihdoinkin joku, joka todella ymmärtää”.

Vertaistuen ydin on todellisen vastavuoroisuuden ja uuden merkityksen ja mahdollisuuden tutkiminen yhdessä. (Mead & Copeland 2000, 315). Tuen saajien ja tarjoajien välisen vuorovaikutuksen painopiste voi olla yhteisten kokemusten sijaan empaattinen ja inhimillinen ihmisten välinen suhde. (Armstrong ym.1995). Oman elämän jakaminen toisen, vertaisen, kanssa eheyttää ihmistä. Cyrulnikin (1999, 163–164) mukaan "kun uskallan kertoa, mitä olen joutunut kokemaan, asetan itseni toisten eteen kokonaisuutena. Tuon esiin myös sen salaisen minän ja siten tunnen itseni ehyeksi ja pystyn muodostamaan kokonaisvaltaisia ihmissuhteita." Yhteisesti jaetuilla kokemuksilla on tervehdyttävä vaikutus. Ne auttavat rakentamaan yksilön identiteettiä ja auttavat ihmistä ymmärtämään, kuka minä olen, miten reagoin, mistä pidän ja mihin kykenen.

*"Vertaistuki oli – ja on- meille tärkeää. Olen ollut myös iloinen siitä, että vähitellen olen pystynyt itse tukemaan muita. "* – Hanna, (KIRJ. 3)

*"Musta tuntuu, että mä aina olen hakenut vertaistukea... Vertaistuki. mun mielestä sen parempaa tukea ei ole. Kun se vertaistuki pitää sisällään sen, että niinku se vertaistuki, me ei hoideta toisiamme yhtään, vaan hoito tapahtuu muualla, vaan huolehditaan, jos joku on heipparallaa kunnossa, me tehdään yhdessä jotain, me jaetaan, me niinku täysin ymmärretään, jo samankaltainen kokemus se meidän yhdessä olo, on ystävyyttä, ihan missä kunnossa vaan voidaan tavata, ei tarvi ajatella että mä olen nyt niin kauheassa kunnossa että en voi, mennään vaan. "* – Kirsi, (HAAST. 6)

*"Mikä mussa vertaistuessa on se, että tuolla sä voit olla jonkun kanssa vaikka koulussa, ni siellä mun pitää suodattaa itsessäsi se osa pois, en voi tuoda esille koska mua leimataan, niin vertaistuessa on se että sä pystyt olemaan aito, sun ei tarvi salata, sä pystyt puhumaan että mulla on tällaista ja tällaisia tunteita."* – Kari, (HAAST. 4)

*"Vertaistuki. Se oli niinku tärkeää. Me niinku monet illat istuttiin ja vaihdettiin kokemuksia. Ja miten tärkeää vertaistuki oli lapsille. Aina meidät laitettiin samoihin huoneisiin niin että lapset pääsi samoihin huoneisiin ja tytöt tukivat toisiaan."* – Laura, (HAAST. 1)

Aineistossa toisten auttaminen nousi oman kasvun myötä tärkeäksi. Halu auttaa ja antaa itsestään muille tuli joko siitä kokemuksesta, että "olisimpa itsekin saanut tukea" tai siitä, että "kun itsekin sain tukea, haluan nyt auttaa muita." Vapaaehtoistyö mainittiin monessa kertomuksissa tärkeäksi osaksi omaa kasvuprosessia. Ihminen koki vapaaehtoistyön kautta voivansa vaikuttaa asioihin, pystyvänsä antamaan omaa kokemustietoaan toisille. Samalla vapaaehtoisena toimiminen rakensi omaa persoonaa ehyemmäksi. Yhdessä tekeminen antoi sosiaalisia merkityksiä ja käsityksen omasta persoonallisesta arvosta yhteisön jäsenenä. Joseph, Murphy ja Revel (2012, 316–320) toteavat, että yksi kivun

ja siitä syntyvän kasvun seurauksia on, että kykenemme tuntemaan empatiaa ja kääntymään toistemme puoleen. Muutosprosessi on monella tapaa yksinäinen. Yhteyden tunteminen toiseen on tärkeä kasvun mahdollistaja.

*”On ollut ihmeellisen voimaannuttavaa saada omien kokemusten jakaminen vapaaehtoistyön muodoksi. Aivan kuin totuus lähtisi toden teolla liikkeelle ja kylmä fakta saisi kasvot. Se on saanut minutkin uskomaan viimeistään nyt, että paha olo ei ole yhdentekevää. Vapaaehtoistyö on todellista hyvän mielen työtä, puhun täydestä sydäimestäni, enkä mainosmielellä.” – Annika, (KIRJ. 2)*

#### **6.1.4 Minä- Historia: menneisyyden hyväksyminen**

*”On lohdullista, että kirjoitamme historiaa lausumme lauseita, jotka ovat olleet näemme sen mitä on ja puhumme*

*koemme tekevämme eri aikaan, todellisuudessa täytämme gravitaatioiden välisen liikkeen muutoksesta syntyvää venyvää aluetta.*

*– Antti, (KIRJ. 1)*

Ihmisen arvioidessa elämäänsä, hän harvoin vain joko hyväksyy tai torjuu sen, vaan ennen kaikkea antaa eletylle elämälle uusia merkityksiä ja suhteuttaa sen nykyhetkeen. Menneisyys ja nykyisyys ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään, eivätkä vaikutukset näy yksinomaan menneestä nykyiseen vaan myös päinvastoin. (Saarenheimo 1989, 265–274.) Menneisyys saa erilaisia merkityksiä aina yksilön senhetkisestä perspektiivistä käsin ja on jatkuvassa muutoksen tilassa. Näin ollen eletyn elämän hyväksyminen merkitsee kykyä hahmottaa kokemuksia tavalla, joka vastaa yksilön tämänhetkisiä tarpeita. Psykkisestä kolauksesta ei välttämättä seuraa psyykinen vamma, mutta kolauksen seuraamukset riippuvat niistä merkityksistä, joita sille on menneisyytemme ja ympäristömme vaikutuksesta annettu. Jokainen kokee saman kolauksen eri tavoin erilaisesta menneisyydestään, yhteiskunnallisesta taustastaan ja perhetaustastaan johtuen. (Cyrulnik, 1999, 154.)

*”Puhun lopuksi suvustani ja kansastani. Se mistä ihminen on kotoisin ja mihin hän kuuluu, missä ovat hänen juurensa. Sitten hänellä on perusta ja voi lähteä minne vaan ja olla missä vaan kun tietää mistä on tullut. Juureton ihminen on tuuliajolla, hän ei*

*ole mikään mistään. Hän jää kaipaamaan jotain mutta ei aina edes tiedosta miksi kaipuu kalvaa. Identiteettinsä jos kadottaa tai ei ikinä löydä, huonontaa elämästä selviytymistä huomattavasti.” – Eino, (HAAST. 3)*

*”Se mitä nuoruudessa on elänyt, voi muuttua sangen erilaiseen elämään. Tai sano-taanko, siihen mitä todellisuudessa on jo ollut, kasvuenergia vain on tuonut esiin sen mitä on sisältänyt. Itsellänikin oli jo nuorena mielikuvia hirsitalossa asumisesta, mutta ei se silloin ollut läsnä omassa elämässä. Samoin kirjoittaminen oli yläasteella hiukan mukana elämässä ja valinnaisaineena oli konekirjoitus. Olin ainoa poika, joka valitsi 900 oppilaan koulussa konekirjoituksen. Tyttöjen alana sitä pidettiin. En itse-kään tiedä, miksi silloin päädyin konekirjoitukseen, ei sille ollut erityistä syytä. Oli vasta myöhemmin ymmärrys tuolle valinnalle.” – Antti, (KIRJ 1)*

Calhoun & Tedeshi (2005) sanovat, että monet ihmiset, jotka ovat kokeneet vaikean elämäntilanteen toteavat, että elämän on pitänytkin mennä näin. Kriisistä tulleet positiiviset muutokset ovat tulleet osaksi omaa itseä ja saaneet aikaan sen, millainen ihminen on tänään. Toisaalta monet kriisin läpi-käyneet antaisivat pois kaikki positiiviset kasvun kokemukset, jos vain saisivat esimerkiksi menettä-mänsä rakkaan puolisonsa tai lapsensa takaisin. Posttraumaattinen kasvu ei siten itsessään ole "hyvä" hyödyn näkökulmasta, sillä se ei välttämättä takaa parempaa hyvinvointia ja ongelmattomampaa elä-mää. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että posttraumaattinen kasvu on suhteessa siihen, että ihminen kokee elämänsä täydemmäksi, rikkaammaksi ja merkityksellisemmäksi. Täydemmän elämän hinta on saattanut silti olla kova. Trauman läpikäyminen on tuottanut kasvua, mutta myös merkittävää ki-pua. Posttraumaattinen kasvu saattaa tuottaa paradoksaalisen tuloksen: ihminen on surullisempi, mutta viisaampi. (Calhoun & Tedeshi 2005, 7.)

*”Loppujen lopuksi niinku siitä sairaudesta tulee arvo sinänsä, siis se niinku ennen kaikkea sitä ei vois kuvitella antavansa pois, se antaa niin, siihen rakentuu niin pal-jon, niin tärkeää, ihmissuhteita ja kaikkee.” – Kirsi, (HAAST. 6)*

*”Ei ihminen pääse pakoan itseä, sitä mitä on. Ei mikään ulkopuolinen voi lopulta olla sanelemassa. Itsekin huomasin paenneeni itseä, eläneeni nuorena tuota muiden mukaan elämää. Ei se vain toiminut. Ei, se oli hyväksyttävä itselle, pyrittävä löytämään keinoja elää itse sen kanssa, ei mitään peittämistä.– Antti, (KIRJ 1)*

Kasvuun sisältyy oleellisesti muutoksen hyväksyminen osasi omaa elämää. Tutkimuksessani kaikissa kertomuksissa tuli esiin hyväksymisen tarkeys. Hyväksyminen ei ollut passiivinen olotila, vaan pi-kemminkin aktiivinen, tietoisien toiminnan avulla saavutettu lopputulos. Ihminen kävi historiansa kanssa dialogia, jonka avulla hän pystyi jatkamaan elämäänsä eteenpäin. Presidentti Sauli Niinistö



totesi Leirinuotiolla ohjelmassa 4.1.2015 hyvin osuvasti elämän hyväksynnästä näin: ”Vaikeuksista huolimatta, ne voi ensinnäkin voittaa, ja sitten niiden kanssa voi myös elää.”

### **6.1.5 Minä- Maailma: henkisyys, tarkoituksellisuus, kriittisyys**

Yksi ihmisen persoonan olemus on kaipuu henkiseen elämään. Kurjen (2002; 2014) mukaan henkisyudessa on pohjimmiltaan kyse ihmisen persoonallisesta tavasta olla ja elää suhteessa toisiin ihmisiin. Henkisyys voi merkitä ihmisille erilaisia asioita. Jollekin henkisyys tarkoittaa uskonnollisuutta, toiselle moraalialia, kolmannelle politiikka, tai se voi olla jotain ihan muuta. Spiritualiteetista löytyy ihmisen syvin, kokemuksellinen olemus. Spiritualiteetilla on ollut monia merkityksiä. Nykyään käsite ymmärretään laajaksi. Spiritualiteetti liittyy lähes kaikkiin asenteisiin, uskomuksiin ja käytäntöihin, jotka innostavat ihmisten elämää ja auttavat heitä tavoittamaan transsendentaaleja, yliaistillisia, todellisuuksia. Kyse on elämäntutsumuksen löytämisestä ja merkityksen etsinnästä. (Kurki 2014; 2002, 43.)

Russel (1986, 33–38) ja Sheldrake (1990, 99–116) puolestaan määrittelevät spiritualiteetin tarkoittavan samaa kuin hengellisyys, hengellinen elämä. Spiritualiteetti on uskoa ja sitoutumista. Sen kautta syntyy ihmisen syvä persoonallinen tapa olla ja elää suhteessa toisiin ihmisiin. Spiritualiteetilla voidaan kuvata myös niitä kaikkia uskomuksia, asenteita ja käytäntöjä, jotka kehittävät ihmisen elämäntapaa ja auttavat merkityksen etsinnässä ja elämäntutsumuksen löytämisessä. Spiritualiteetti vastaa ihmisen kaipausta sisäiseen vapauteen, avoimuuteen ja tarpeeseen kohdata sisäisiä tunteita.

Suuri elämänmuutos käynnistää pohtimaan omaa henkisyyttä ja elämän tarkoitusta. Välttämättä ne arvot, asenteet, uskomukset ja arvostukset, jotka olivat ennen tärkeitä, eivät enää näyttäytyä tärkeiltä kaiken koetun jälkeen. Yksilö joutuu etsimään uusia arvoja, asenteita ja spiritualiteettia, jotka sopivat paremmin nykyiselle minälle. Elämän arvostus kasvaa ja elämän itsestäänselvyydet eivät enää tunnu itsestään selviltä, vaan kiitollisuuden aiheilta. (Calhoun & Tedeschi 2005, 5.) Henkisyyden löytäminen ja elämän tarkoituksellisuuden etsiminen on vahvasti yhdistetty posttraumaattisen kasvun ilmentymiseen. Henkisyys tarjoaa tärkeän kanavan saada voimaantumista vaikeina aikoina. Se voi näytellä myös tärkeää roolia silloin kun ihminen etsii uudestaan elämän tarkoitusta. Hän voi löytää henkisyyden kautta uusia päämääriä, joita haluaa tulevaisuudessa tavoitella. (Pargament & Desai & McConnel 2005, 121–129.)

Vastauksissa tuli esiin henkisyiden kaipuu ja elämäntarkoituksen etsiminen. Elämänmuutos ravisutti entisiä oletuksia omasta henkisyydestä ja tarkoituksen löytäminen uuteen muuttuneeseen elämäntilanteeseen tuli tärkeäksi. Jollekin henkisyiden ”koti” löytyi Jumalasta, toiselle luonnonfilosofiasta. Henkisyys saattoi olla tarkoituksellisuuden tunnetta ihmissuhteissa. Ihminen koki olevansa tärkeä esimerkiksi puolisolleen ja omille lapsilleen.

*”Ennen kaikkea on auttanut tää, että mulla on tää Jumalasuhte. Kun vaimo ja poika oli sairaalassa, yksi lapsista vieraalla hoidossa, mä yksin kirjaimellisesti hakkasin päätäni seinään, se oli kamala olo. Mä hakkasin päätäni seinään että Jumala on rakkaus, Jumala on rakkaus.” – Eino, (HAAST. 3)*

*”Seuraavana oli kysymykset itselle. Olin hyvin epävarma elämäntarkoitusten suhteen. Kaikki liikkui mukana, niin usko, jälleen syntyminen, astrologia kuin luonnonfilosofia. Raamattua yritin lukea tuossa vaiheessa, mutta ei se vaan ollut minun juttu. Pikkuhiljaa luonnonfilosofia vain oli se oma juttu. Jumala ei vain riittänyt selittämään kysymyksiä, samoin nojautuminen jälleensyntymiseen. Astrologia oli pisimpään mukana, mutta jäi sekin etäämmälle.” – Antti, (KIRJ 1)*

*”Tarkoituksen merkityksellisyys on tärkeää. Olla joku jollekin. Olla äiti lapselleen. Olla tärkeä jollekin. Tarkoituksellisuutta. Kun katsoo taaksepäin, voi tietyt asiat nähdä, että niillä on ollu tarkoitus.” – Jenni, (HAAST. 5)*

*”Viimeisenä selviytymiskeinona tulee mieleeni uskonto. Tämä ei välttämättä päde moiniin, mutta sen voim vanna, että onnistuessaan se ei petä. Hengellinen tasapaino voi olla ratkaiseva tekijä, kaikkein heikoimpinakaan hetkinä se ei antanut minun heittäytyä niin epätoivoiseksi, että olisin vahingoittanut itseäni tai muita. Kyse on puhtaasta halusta toimia niin, kuin oma uskonto opettaa. Uskoa ei voi opetella, eikä painaa napista päälle. Se on itsetutkiskelun paikka, ja toivoisin, että jokainen löytäisi oman tiensä, oli se mikä hyvänsä ja osaisi käyttää sitä voimavarana vaikeissa tilanteissa,” – Annika, (KIRJ. 2)*

Kriisien kohtaaminen voi herätellä havainnoimaan uudella tavalla ympäristöään ja koko maailmaa. Läpikäydyt tapahtumat voivat edesauttaa ihmistä löytämään oman kriittisen asennoitumisen ja johtaa uudenlaiseen tiedostamiseen. Kriittisyys tarkoittaa asennetta, jonka avulla pyrkii erottamaan toden valheesta ja aidon väärästä. Se tarkoittaa itsenäistä näkemystä ja toisen ihmisen näkemysten perusteiden arvioimista (Bollnow 1987, 3–5.) Freire (2005, 92–93, 139) näkee kriittisyyden olevan elinehto sille, että ihminen pystyy käsittämään tilanteensa historiallisena todellisuutena, joka on muutettavissa. Kriittisyyden tavoite on jatkuva inhimillistyminen, joka on historiallinen päämäärä. Ihmisen toiminnallisuus koostuu toiminnasta ja pohdinnasta. Se on praksista, eli tietoista toimintaa ja maailman muuttamista.

Toimijuuden asteen lisääntyessä, kertomukset saivat yhä enemmän kriittisiä sävyjä. Yksilö alkoi pohtia omaa suhdettaan maailmaan esimerkiksi oman sairautensa kautta. Hän pohti, millaista hoitoa sairauteen on tarjolla, millaisia tukiverkkoja on olemassa ja millaista hoidon tulisi olla. Hän heräsi huomaamaan sen, että sairaus tai elämänmuutos ei ole vain yksityinen kokemus, vaan samanlaisia asioita kokeneita on muitakin. Aineiston mukaan vertaistuen parissa kriittisyys sai tärkeän osan. Vieressä seisoi kanssatovereita, joiden kanssa oli helppo katsoa asioita monesta eri näkökulmasta. Yhteiset keskustelut auttoivat huomaamaan yhteiskunnan valtarakenteita ja näkemään, miten esimerkiksi sairaus tai erilaisuus vaikuttaa asemaan olla täysivaltainen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen. Kurki (2002, 60,62) tiivistää, että dialogin avulla herätään tiedostamiseen ja tiedostaminen on vapautuksen onnistumiseksi oleellista. Kasvatuksen tehtävänä on "herättää" persoonia. Tietäminen on aina dialoginen prosessi, sen avulla voidaan saavuttaa yhteisyys, yhteistoiminta ja sen kautta vapautus.

*“Entä jos ei olekaan terve? Mitä sitten voi tehdä ja miten voi? Kuka kantaa väsymystä?” – Siiri, (KIRJ 5)*

*”Oon oppinu niinku, aina kun puheita pidän, että se päättyy myönteiseen johonkin, että siinä on jotakin myönteistä, että jos mä kritisoinkin jostain, aina mulla on joku ratkaisu tai ehdotus siihen, miten sitä voitais kehittää ja parantaa. Me eletään siinä yhteisössä, missä ollaan ja mä esitän rakentavaakin kritiikkiä, mä haluan vaikuttaa siellä mihin mä kuulun. Mä oon aina ollut aktiivinen, semmonen penkin täyteenä oleminen on kaikkein järkyttävintä” – Eino, (HAAST. 3)*

*”Olen ollut aika paljon äänessä, ollaan oltu varmaan kaikissa mahdollisissa lehdissä ja kirjoitettu yhdessä lehtiin. Epäkohtia on paljon. Mun vanhin tytär sano, että eikö sulle riitä oma reumalapsi. Pitääkö sun pelastaa koko maailman reumalapset. Mä sanoin, että jos ei kukaan tee mitään, mitä sitten. Sitte vaan asiat ovat. Vaikka me ei enää saada reumasairaalaakaan takaisin, mutta täytyy reagoida. Puolustaa omia oikeuksiaan.” – Laura, (HAAST. 1)*

*”Mä olen paljon kiitollisempi nykyään, välillä suuttuttaa ne jotka ajattelee että elämää voi suunnitella, tai että se kaikki on itsestä kiinni. Niin monet asiat vaikuttavat toisiinsa. Ennen otin kaiken vastaan mitä mulle sanottiin, mä oon nykyään erittäin kriittinen esimerkiksi lääkitystä kohtaan.” – Kari, (HAAST. 4)*

*”Omalla kohdalla tuli eteen monta muutakin kysymystä kun etsin paikkaa yhteiskunnassa ja elämän tehtävää. Tilanne johti myös pohtimaan nyky-yhteiskunnan tilaa ja sen haavoittuvuutta.” – Antti, (KIRJ. 1)*

## 6.2 Kasvun päämäärä: autenttinen ja kriittinen ihminen

*"Kun Muumipeikko siinä katseli hevosia, hänelle kävi omituisen hassusti, vaikka se oli ehkä aivan luonnollista. Hän sai äkkiä päähänsä, että hänkin oli kaunis. Hän tunsi olevansa kepeä, leikkisä ja ylimielinen. Hän juoksi hiekalle ja huusi: Millainen kuutamo! Ja miten lämmintä! Voisi vaikka lentää!" – Tove Jansson (1965): Muumipappa ja meri.*

Elämä muuttuu jatkuvasti muotoaan. Ihmisen olemassaolo on määritelty niin, että se ei ole koskaan yksinkertaista tai helppoa, vaan paremminkin se on itsessään jatkuva muutoksen prosessi. Kivuliaat, satuttavat kriisit ovat väistämättömiä jossain vaiheessa elämää. Kriisit saattavat lannistaa, mutta ne voivat myös tarjota ihmiselle mahdollisuuden ikään kuin ylittää itsensä ja olla kasvattavia kokemuksia. Sivistys etenee kriisinomaisesti, sillä siinä kohdataan jotakin sellaista, jota ihminen ei kykene heti hallitsemaan. Parhaimmillaan sivistyksen eteneminen johtaa autonomisen subjektin kehittymiseen, minkä jälkeen ihminen ei ole enää ”massaa”, vaan hänestä tulee autenttinen, kokonaisvaltainen, aito, yksilöllinen ja itsellinen minä. (Bollnow 1987, 3–5.)

Määrityksiä kasvun päämääristä on paljon ja riippuu siitä, millaisten ”linssien” läpi kasvua tarkastellaan. Puolimatkan (1999) mukaan kasvun päämäärä määräytyy omaksutusta merkitysnäkökentästä. ”Jos lähdetään siitä, ettei ole olemassa ennalta annettujen arvojen merkityskenttää, ei ole myöskään ennalta asetettua kasvun päämäärää.” (Puolimatka 1999, 194–195.) Värri (2002, 22–25) ja Buber (1995, 14) näkevät, että kasvun päämäärä on omaksi itseksi tuleminen. Värri kutsuu omaksi itseksi tulemistä itseydeksi. Ahlmanin (1992, 95–131) mukaan jokaiseen ihmiseen on luontaisesti asetettu eräänlainen idea, ihannekuva, joka osoittaa, mihin suuntaan hänen pitäisi kehittyä, ja mitä hänestä voisi tulla. Tätä ideaa Ahlman sanoo ”varsinaiseksi minäksi” erotuksena konkreettisesta minästä, joka meissä ilmenee. Hänen mukaansa ihmisen onni ja hänen tehtävänsä täyttäminen maailmassa riippuu siitä, saako hän kehittyä tuon varsinaisen minän mukaiseksi. Saako hän ilmennetyksi sen, mikä hänen on ideana asetettu, ja onko hän myös tinkimättömän uskollinen omalle sisäiselle itselleen.

Millin (1982, 64, 66–68) mukaan ihmisen kriittiset ja henkiset valmiudet harjaantuvat ja vahvistuvat vain niitä käytettäessä. Hänen näkemyksensä ihmisen hyvydestä ja kasvun päämäärästä on kristillinen. Jumala on luonut ihmisen ja antanut hänelle kykyjä, joita tulee viljellä ja kehittää; niitä ei pidä heittää pois eikä laiminlyödä. Ihmisen tulisi pyrkiä kykyjen kehittämiseen, jotta hän näkisi kuinka hienon mestariteoksen Jumala on meissä luonut.

Freiren (2005) kasvun mukaan päämäärä on kriittinen, autenttinen ihminen. Hän liittää autenttisuuden myös vapauden tavoittelemisen, joka on samalla autenttisen ihmisen etsimistä. Vapaus ei ole tila,

jossa ihmisellä olisi kyky ja mahdollisuudet toteuttaa rajattomasti mielitekojaan, vaan vapaus on enemmänkin mahdollisuutta, ja jopa velvollisuutta, toimia inhimillisemmän maailman luomiseksi. Vapaus on eettistä vastuuta. Vapautuksen myötä ihminen kohtaa oman pelkonsa, riippuvaisuutensa ja vallanhalunsa; vapautensa rajat ja haluttomuutensa muutokseen. Tiedostaminen on Freiren pedagogiikassa syvälinen prosessi, jossa ihminen kehittää uudenlaisen asennoitumisen itseensä sekä ihmisenä että kansalaisena. Kokemusten ja olosuhteiden kriittinen reflektio auttaa ihmistä vapautumaan väärästä tietoisuudesta ja mahdollisesti tekee hänet kykeneväksi muuttamaan olevia olosuhteita. (Hannula 2000, 87, 149, 172.) Myös Bollnow (1987) määrittelee, että kasvun päämäärä on autenttinen ihminen, joka tarkastelee todellisuuttaan kriittisin silmin. Kriittinen ihminen voidaan nähdä Bollnowin antropologisen pedagogiikan päämääränä ja sivistysideaalina.

Värri (2002, 87, 143) ja Törmä (1996, 10–11) lisäävät Freiren tavoin autenttiseen olemiseen vastuun käsitteen. Värriin mukaan itseys voi toteutua vain siellä, missä ihminen tuntee vastuunsa muita kohtaan. Vastuu on se, mikä juurruttaa yksilön sosiaaliseen maailmaan. Vastuun lähtökohta on sama kuin itseytymisen lähtökohta - ihmisen suuntautuminen olemiskysymyksissään kohti aitoa itseyyttä. Henkinen kasvu, sivistyminen ja kirkastunut arvotajunta ovat Värriin mukaan seurausta aidon itseyden löytymisestä. Törmän mukaan kasvussa on kyse eettiseksi tulemisesta. Tällöin kasvun päämääränä on eettinen ihminen ja hyvän elämän saavuttaminen. Hyvä elämä mahdollistuu kun toimijalta löytyy tietotaitoa käytännön eettisten ongelmien ratkaisemisessa. Törmän mukaan etiikassa ei kuitenkaan ole kyse pelkästään yksilöiden selviytymisestä yksittäisissä tilanteissa, vaan eettiseen toimintaan sisältyy myös vastuu ratkaisujen ja valintojen perusteista ja niiden seurauksista.

Personalistisen sosiaalipedagogiikan ydinsanoma on, että sosiaalipedagogisen kasvunäkemyksen mukaan ihminen on ainutlaatuinen ja hän kasvaa täyteyteensä eli autenttisuuteensa vain dialogisessa suhteessa toiseen ihmiseen ja suhteessa "moniin toisiin." Kurki (2002, 159). Työssäni olen katsonut kasvua sosiaalipedagogisin silmin, prosessimaisesta näkökulmasta ja siinä ihminen tarvitsee kasvuunsa toisten ihmisten hänelle tarjoamia "peilauspintoja". Henkilökohtaisen kasvun käynnistäjinä ovat olleet elämänmuutokset, jotka ovat suistaneet pois radaltaan ennen totutun ja turvallisen tavan elää. Tutkimuksessa kasvu tapahtuu hyvin paljon Kurjen kuvailemalla tavalla. Yksilö kurottautuu kohti omaa autenttisuuttaan dialogien kautta. Nämä "monet toiset" keskustelut auttavat yksilöä rakentamaan uudelleen minä- maailmasuhdetta muutoksen jälkeen.

Kertomusten alkujuonissa oman itseyden tilat olivat paljon "epäaidon minän" tiloja. Oman itsen määrittelyt suhteessa toisiin ihmisiin ja koko maailmaan sisälsivät vaikeita tunteita ja ristiriitaisia ajatuksia. Oma itse oli muuta kuin minkälaisena toiset sen näkivät tai se oli kaukana siitä millainen itse haluaisi sen olevan. Muutostilanne ikään kuin tuli "kuorimaan" ihmisestä pois kaikkea sellaista, joka ei ollut Värin kuvaamaa ihmisen itseyttä. Muutostilanteet pakottivat ihmisen kohtaamaan itsensä aidoimmillaan riisuen pois kaiken muun. Se, mitä ihmisestä jäi oli autenttinen minä: aito, rehellinen, rakastava, paljas, haavoittuva, voimakas, sinnikäs, sisukas ja toiveikas. Kertomuksissa autenttisuuden kokemuksia kuvattiin monella eri tapaa. Autenttisuudessa tuli esille elämän paradoksaalisuus. Autenttisuus oli sitä, että ihminen on samaan aikaan sekä heikko, että vahva, ehyt ja säröinen. Vastakoh-tien kautta ihminen kasvoi kokonaiseksi.

*”Joskus mietin, että jos syntyy sairaus. On toipilas. Joskus ei toivu on vain tapahtunut sellainen lommo ja kipu – ja mustelma sisäisesti, joka kerta kaikkiaan se vaan elämään jää, siihen muistiin ja siihen tuntemukseen ettet ole enää normaali, siinä joudut olemaan särönä lasisessa maljakossa. Ei koskaan enää entisensä, koska on mennyt sisältä rikki. Onko muutoksen aina lähdettävä liikkeelle omasta halusta, palauttaa oman arvonsa ja tuntea olemassaolon keveyttä. Onko mahdottomuus repäistä itsensä kuoresta? Rikkonaisena ja rampana tuntea olevansa elossa – toivoa, että siivet kannattelevat ja huomina on kauniimpaa ja kannattavampaa kuin tämä tänään tuntemani – ehkä kurjuus, kipuilu ja kamppailu vasten myrskyävää ja sateista tuulista normiutta. Miksi kokonaisvaltainen inhimillisyys ei kukoistaisi? Olisin jotain jossakin jollekin. Olisin itselleni olemassa. Olen olemassaolon ihme.” – Siiri, (HAAST. 6)*

# 7 POHDINTA

*”Joskus, äänen kuperalla puolella  
taivaan takana  
ja matkan*

*on puu, jähmepisteen takoma  
puu, johon rakkaus on tarttunut  
ja käsi siinä sivulla  
siveltimellä kulkenut*

*sieltä, läheltä puhuu kaarna  
että tahto tähän maahan  
synnyttää rakkauden  
eikä eiliseen synny muistoja  
vaan tulevaisuuteen  
ja että vain se voi liikkua*

*minulta sulsi silmä sinuun puu. ”*  
–Antti, (KIRJ 1)

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata elämänmuutoksen aiheuttamaa kasvua ja kasvuprosessiin liittyviä tekijöitä. Olen pyrkinyt työssäni tuomaan esiin sitä selviytymisen näkymätöntä, kokemuksellista puolta, joka tuli tutkimuksessani näkyväksi niissä dialogeissa, joita ihminen kävi itsensä ja kohtaamansa ”toisen” välillä. Posttraumaattista kasvua ei ole sosiaalipedagogiikassa ja kasvatustieteissä vielä tutkittu, ja siten otin itselleni aika suuren haasteen sovittaa haparoivia tutkijan askelia näin isojen ajatusten kokonaisuuksiin.

Liitin posttraumaattisen kasvun käsitteen sivistyskäsitteeseen ja hain tutkimukselleni teoreettista viitekehystä sosiaalipedagogiikasta. Sivistyskäsitettä ei ole helppo sovittaa käytännön kasvatustieteen keskusteluun, sillä käsite on usein epämääräinen, laaja ja jää ”yläkäsitteeksi” kaikelle kasvatustieteen keskustelulle. Työssäni sivistyskäsite on ollut ennen kaikkea toiminnallinen käsite. Sivistys on toimintaa, joka syntyy vain oman työn avulla. Sivistyessään ihminen rakentaa omaa maailmasuhdettaan ja suhdetta toisiin ihmisiin. Tutkimuksessani elämänmuutokset olivat sivistyksen kasvualustoja. Osallistujat eivät vain selviytyneet vaikeiden elämäntilanteidensa yli, vaan oppivat itsestään uusia asioita ja kurottautuivat kohti sydämen sivistystä, jossa sivistys on asennetta suhtautaa maailmaan ja elämään. Sivistys on oman ihmisyyden löytämistä ja yhteyden löytämistä maailmaan.

Niemelä (2008) liittää sivistykseen vuorovaikutuksen käsitteen. Hänen mukaan sivistyspedagogiikan ydinsanat ovat keskustelu, dialogi, vuorovaikutus ja yhteistyö. Sivistyspedagogiikassa korostetaan dialogia, sillä sivistys on vuorovaikutusta kahden elementin, tutun ja tuntemattoman välillä. Proses- sissa tarvitaan kumpaakin osapuolta. Jos emme opi uutta, pysähdymme omien ennakkoluulojemme rajoittamaan maailmankuvaan. Jos etsimme vain uutta pyrkimättä ymmärtämään sitä, meistä tulee vieraita suhteessa itseemme ja maailmaamme. Sivistymisessä ja oppimisessa ihminen tavallaan jättää itsensä ja ylittää aiemmat rajoitteensa, jotta hän voisi löytää itsensä uudelleen kokonaisempana ja täydempänä. (Niemelä 2008, 19, 86.) Tutkimuksessa dialogit olivat välineitä, joiden avulla yksilö rakensi sillan tutun ja tuntemattoman välille. Dialogien avulla yksilö pystyi ylittämään muutospro- sessin aiheuttamat haasteet ja löytämään itsensä uudelleen kokonaisempana ja täydempänä.

Heimonen (2014) toteaa, että “sivistystä on se, kuinka tieto käytetään kaikkien hyväksi ja on kaikkien saatavilla. Sivistys on sitä, että näkee itsensä yli. Maailma ei ole mitoitettavissa vain omien tarpeiden, ihanteiden ja arvojen kautta. Sivistynyt ihminen näkee yksityiskohdan osana kokonaisuutta. Sivistys on joustavuutta arvioida periaatteitaan uudelleen. Sivistys on paikan vaihtamista. Sivistys on kykyä eläytyä toisen ihmisen elämään. Sivistys on heikomman puolustamista vailla omaa hyötyä. Niiden joilla on ääni, pitää käyttää sitä heikompien tai äänettömien puolesta. Jos itseään lakkaa sivistämästä, lakkaa olemasta sivistynyt ihminen. Se voi tapahtua kenelle tahansa, milloin tahansa. Sivistys on jat- kuvaa taistelua kyynisyyttä, valmiita ajatuksia, välinpitämättömyyttä ja tietämättömyyttä vastaan. Si- vistys on nöyryyttä ymmärtää, miten vähän voi tietää.” (<http://www.souli.fi/nakokulma/sivistys-hei- komman-puolustamista/>)

Tutkimuksessa kasvun kokemukset olivat yhtenäisiä Heimosen (2014) määrittelyiden kanssa. Yksilö ymmärsi omien vaikeuksiensa kautta, kuinka maailma ei ole mitoitettavissa vain omien tarpeiden kautta. Hänessä kasvoi halu auttaa muita ja puolustaa heikoimpia ja tarve ottaa asioista selvää, ky- seenalaistaa totuttuja tapoja, asenteita ja mielikuvia. Rinta rinnan kasvoi samaan aikaan oma vahvis- tunut itseluottamus omasta pärjäävyydestä, kuin nöyryys siitä, että elämässä myös tapahtuu hallitse- mattomia asioita. Yksilö ymmärsi oman historiansa merkityksen. Jotta voi oppia uutta, on tiedettävä mistä on tullut, mutta se, mistä on tullut, ei saa määrittää kuitenkaan sitä, minne on menossa.

Tutkimuksessa esiin tulleet positiiviseen kasvuun johtaneet tekijät tukivat kuvaa, mitä posttraumaat- tisesta kasvusta ja resilienssistä on aiemmin tutkittu. Vaikeasta elämäntilanteesta voi selviytyä ja par- haimmassa tapauksessa, vaikeat elämänvaiheet voivat johtaa uudenlaiseen kukoistukseen. Moni osal- listuja kertoi monista elämäänsä kuuluneista muutostilanteista. Yhdelle henkilölle saattoi tapahtua



vammautuminen, ryöstö, avioero ja työllisyyteen liittyvät haasteet. Tällaisista kertomuksista kuulla vahvistui käsitys siitä, että Bollnowin (1987) ajatus, että ihmisen elämä on kriisistä toiseen siirtymistä, on totta. Toisaalta se, että osallistujat olivat selviytyneet vaikeista elämäntapahtumista aina yli, vahvisti myös käsitystä resilienssin prosessimaisesta olomuodosta. Yksilö oli jokaisen kriisin jälkeen entistä vahvempi kohtaamaan seuraavan kriisin. Resilienssi kasvoi siten jokaisen ylipäästyn kriisin myötä, mutta toisaalta myös oli kaiken koetun lopputulos. Moni osallistuja sanoi, että *”kaiken kokemuksen jälkeen, olen nyt tässä tilanteessa, että minusta on tullut vahva.”*

Olen pyrkinyt kuvamaan työssäni ihmisen matkaa selviytymiseen, sivistymiseen ja kasvuun. Sosiaalipedagogiikkaa ei voi vaan lukea, vaan sitä tulee ymmärtää. Työhöni sosiaalipedagoginen viitekehys on antanut oivalluksen ymmärtää, että kasvuprosessi on dynaaminen ja moniulotteinen prosessi, jossa avainasemassa on ihmisen oma toiminta ja toimijuus suhteessa moniin ”toisiin”. Ilman oman toimijuuden löytämistä ei posttraumaattista kasvua voi syntyä. Muutostilanne tuo yksilön elämään uusia kokemuksia, jotka muuttavat yksilön aikaisempia käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Tutkimuksessa vuorovaikutuksella oli kasvun kokemuksiin positiivisesti vaikuttava merkitys. Yksilö halusi oppia ymmärtämään omaa menneisyyttään suhteessa nykyisyyteen. Ymmärtämisen kautta yksilö saavutti laajemman kriittisen asenteen, jonka avulla hänen oma ”taistelunsa” ei ollut enää vain yksilöä itseään koskeva, vaan hän vie oman kokemustietonsa toisten avuksi esimerkiksi vapaaehtoistyöhön tai vertaistukiryhmiin.

### *7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys*

Narratiivinen tiedonmuodostus pyrkii ymmärtämään, ei selittämään. Tämän johdosta narratiivisella tiedonmuodostuksella päästään lähemmäs inhimillisyyttä: tavoitteena on kuvata ja tulkita tiettyjä, tutkimushenkilöille tärkeitä ja merkityksellisiä asioita. (Bruner 1986, 11-14.) Sosiaalisessa kontekstissa tuotetut tarinat eivät ole koskaan identtisiä oikeiden kokemusten ja tapahtumien kanssa, vaan ne ovat uudelleen muodostettuja tulkintoja ja katkelmia todellisuudesta. (Gilbert 2002, 223-239). Kuvaamisen lisäksi narratiivisuus voidaan nähdä kertomusten tuottamisena, jossa samasta kertomuksesta voidaan tuottaa eri perspektiivien kautta erilaisia totuudentuntuun tähtääviä selityksiä. (Lipponen 1999, 55-56). Narratiivisen tutkimusmenetelmän valitseminen oli mielestäni tähän tutkimukseen oikea lähestymistapa. Narratiivisuus auttoi minua ymmärtämään ihmisen henkilökohtaista kaipausta saada kertoa omaa tarinaansa. Tarinoiden kertomisella voi olla eheyttävä vaikutus, joka tuli

esille omassakin työssäni. Saada tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi ovat ihmiselle merkityksellisiä asioita.

Narratiivisen tutkimustavan luotettavuutta on toisinaan kritisoitu. Suurin kritiikin kohde on ollut huoli siitä, että tutkimukseen osallistuva voi kertoa elämästään millaisia todentuntuisia tarinoita tahansa ja muokata elämästään sellaisen, kuin haluaa sen muille esittää. (Harre & Langenhove 1999. 68.) Halmion (1997, 9-11) mukaan on kuitenkin perusteltua ajatella, että tutkimukseen osallistuva on oman elämänsä asiantuntija. Siten tutkimuksen luotettavuuden tulisi perustua siihen, että persoonalliset tarinat ovat sinällään tosia, vaikka tarinan luotettavuus perustuukin tutkittavan tarinan kerrontaan, eikä totuutta voida täysin varmistaa. Tutkijalla on myös oma vastuunsa luotettavuuden rakentamisessa. Hänen ymmärryksensä kuulemastaan ja hänen muodostamansa tulkinta tarinasta vaikuttavat tutkimuksen aitouteen.

Oma vastuuni tutkimuksen luotettavuuden rakentamisessa on ollut läsnä koko tutkimusprosessin ajan. Olen vakavasti pohtinut koko tutkimusprosessin ajan kysymystä, kärsiikö tutkimukseni luotettavuus siitä, että tutkimuksen aihe on syntynyt omista posttraumaattisten kokemusten ihmettelyistä. Olen myös joutunut tekemään valintoja sen suhteen, kuinka paljon kerron tutkimukseen osallistujille omasta elämästäni. Näitä päätöksiä pohdin alaluvussa 5.3.2 ja 5.3.3. Olen pyrkinyt koko tutkimuksen ajan reflektoimaan itseäni ja olen pitänyt tutkijapäiväkirjaa. Luin aineistoa useaan otteeseen ja tukeuduin hyviin tutkimuskäytänteisiin, joiden avulla toivon saavuttaneeni sen, että oma kokemukseni ei olisi ollut johdattelevaa päätelmiin pyrkiessäni. Vaikka kyseenalaistin itseäni analyysiprosessin ajan useasti, koin kuitenkin että oman kokemukseni myötä sain haastattelutilanteisiin tarvittavaa empatiaa ja eläytymiskykyä, jotka auttoivat ensinnäkin tutkimukseen osallistujaa kertomaan omista kokemuksistaan ja toiseksi, auttoivat minua ymmärtämään ehkä paremmin toisen ihmisen todellisuutta. Henkilöiden käyttämän kielen ja käsitteistön tuttuus palvelivat tutkimusta ja auttoivat minua tavoittamaan niitä merkityksiä, joita tutkittavat ovat ilmaisuillaan tarkoittaneet. Tulosten kuvaamisessa olen käyttänyt paljon suoria lainauksia, joilla olen pyrkinyt tuomaan esille tutkittavien ääntä. Lukijalla on näin mahdollisuus arvioida tutkimuksen luotettavuutta, tehtyä analyysia sekä esitettyjä johtopäätöksiä.

Narratiivisessa tutkimuksessa eettisiä kysymyksiä pohditaan laadulliselle tutkimukselle annettujen ohjeiden mukaisesti. (Vuokila-Oikkonen ym. 2001, 93). Narratiivisessa haastatteluihin perustuvassa tutkimuksessa aineisto saattaa olla hyvin henkilökohtaista ja koskettaa useita arkoja aiheita. Tämä itsessään asettaa tutkimukselle monia eettisiä vaatimuksia. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2012) jakaa ihmistieteissä tutkimuksen eettiset periaatteet kolmeen ryhmään. Näistä ensimmäinen

on tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, jolla tarkoitetaan sitä että tutkimukseen osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen sekä riittävään tietoon tutkimuksesta. Tutkimukseeni vapaaehtoinen osallistuminen on ollut kaiken lähtökohdana. Tutkimukseen osallistuvat ottivat itse yhteyttä minuun, joten tulkitsen tämän kertovan vapaaehtoisuudesta. Tutkimukseen osallistuminen vaihtoehtoisesti kahdella tavalla palveli myös tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Osallistujahaku-ilmoituksessa (Liite 1), informoin tutkimuksen aihetta, tarkoitusta, vapaaehtoisuutta, aineistonkeruutapoja ja tietojen suojaamista, käyttötarkoitusta ja annoin omat yhteystietoni. Lisäinformoin osallistujia tutkimusprosessin edetessä. (Liite 2) ja (Liite 3).

TENK:in (2012) mukaan, toinen keskeinen eettinen periaate tutkimuksessa on, ettei tutkimukseen osallistujille koidu henkisiä, taloudellisia ja sosiaalisia haittoja. Tämä edellyttää tutkittavien tai heiltä saadun tutkimusaineiston ja kunnioittavaa kohtelua ja kirjoittamistapaa. Tutkimusta tehdessäni olen pyrkinyt toteuttamaan kaikki haastattelut niin, että osallistuminen tapahtui osallistujien valitsemissa paikoissa. Olen pohtinut paljon sitä, millainen vastuu minulla on tutkijana, jos osallistuminen herättää osallistujissa niin vaikeita tunteita, että kyseisten henkilöiden olisi ollut parempi olla osallistumatta. Koska aiheeni oli selviytyminen, oletin kuitenkin, että halukkaat osallistujat olivat tehneet tietoisin päätöksen osallistumisestaan ja arvioineet omat emotionaaliset vahvuutensa. Tutkimukseeni osallistui selvästi henkilöitä, jotka olivat oppineet käsittelemään kokemuksiaan puhumalla tai kirjoittamalla.

TENK:in (2012) mukaan kolmas tärkeä tutkimuseettinen kysymys on osallistujien yksityisyyden suojaaminen aineiston keruu-, käsittely- ja julkaisuvaiheessa. Squiren (2008, 51) mukaan kokemuskeskeisessä narratiivisessa tutkimuksessa anonymiteetin suojaaminen voi aineiston kertomusmuodon ja laajuuden vuoksi olla haastavaa. Laajan anonymiteetin tarjoaminen osallistujille oli edellytys, sillä muutosaiheet käsitelivät arkoja asioita. Olen poistanut saamastani aineistosta kaikki tunnistetiedot ja muuttanut henkilöiden nimet toisiksi. Tutkimukseen sai osallistua ilman että kertoi omaa nimeään, asuinpaikkaansa tai ikäänsä. Anonymiutta suojelee myös valitsemani analyysitavan valinta, joka keskittyy sisällönanalyysiin.

## 7.2 Johtopäätökset

Tutkimus osoitti, että elämänmuutoksesta aiheutuvaan muutosprosessiin kuuluu monenlaisia tunteita ja olotiloja, tekemisen ja ajattelun prosesseja, suorituksia ja saavutuksia sekä lopulta kasvun kokemuksia. Alaluvussa 5.4.2 kuvaan, millaisia kohtaamisia muutosprosessiin kuuluu. (Taulukko 1, s. 47: Kaavio 1 s. 50). Monitasoista yksilön määrittelyä suhteessa muuttuneeseen elämäntilanteeseensa olen kuvannut kohtaamisten dialogien kautta. (Kaavio 2, s. 54). Kertomuksissa tunne- ja olotilojen kuvaukset saivat suuren roolin. Tutkimuksen avulla on mahdollista olettaa, että muutos haastaa ihmistä kohtaamaan monenlaisia tunteita. Kaikkia tunteita ei ole suinkaan helppoa kohdata. Yksilöt kuvasivat vaikeiksi tunteiksi mm. ahdistuksen, yksinäisyyden, toivottomuuden, avuttomuuden ja epäätietoisyyden. Kertomusten alkujen ahdistuneet tunnelmat päätyvät loppua kohti valoisampiin mielen- ja tunteiden maisemiin. Tunteet ja olotilat saattoivat olla jopa täysin päinvastaisia kuin alkujuonien kuvauksissa. Loppujuonien tunne- ja olotiloiksi mainittiin mm. kiitollisuus, ilo, armollisuus. Lisäksi yksilöt mainitsivat tuntevansa itsensä vahvemmiksi kuin ennen muutostapahtumaa.

Tutkimuksen mukaan muutosprosessin eteneminen noudatti samantapaista kaavaa. Tutkimuksesta voidaan päätellä, että posttraumaattiseen kasvuun tarvittiin ensisijaisesti oman toimijuuden löytämistä. Kertomusten alun vastaanottavuuden tilat muuttuivat juonen edetessä toimijuuden tilojen kuvauksiin. Hitaat tekemisen prosessit vaihtuivat aktiivisiin suorituksiin ja saavutuksiin. Omalla osallisuudella oli merkitystä sille, että ihminen löysi itsestään selviytyjän. Tutkimuksen voi siten sanoa antavan yhden näkökulman ihmisen osallisuudesta omaan elämäänsä. Nivalan & Ryytäsen (2006, 9-41) mukaan osallisuus ja osallistuminen ovat ajankohtaisia keskustelun aiheita, ja niiden edistäminen on tavoitteena monissa hankkeissa ja projekteissa. Usein kuitenkin jää epäselväksi se, mitä osallisuudella tarkoitetaan ja millaista osallistumista pyritään aikaansaamaan. Osallisuus kuuluu olennaisena osana myös sosiaalipedagogiikan käsitteistöön. Kokemus omasta merkityksestä osana jotain yhteisöä ja yhteiskuntaa on ihmisen hyvinvoinnin perusta. Osallisuus on kuulumista ja kiinnittymistä yhteisöön, mukana olemista yhteisön elämässä ja toiminnassa. Se on vahvasti kokemuksellista ja osallisuus ankkuroituu ihmisen identiteettiin.

Tutkimustuloksien mukaan vaikeissa elämäntilanteissa osallisuuden mahdollisuus löytyi vertaistuen parista. Vertaistuessa toteutui kaikki osallistumiseen liittyvät elementit: kuuluminen, osallistuminen ja tunne yhteenkuuluvuudesta. Sosiaalipedagogisen osallisuuskäsityksen perustaksi sopii hyvin per-

sonalistinen näkemys ihmisen ja yhteisön tasapainoisesta suhteesta, jossa yhtäällä yhteisö ei kollektiivisesti alista jäseniään, ja toisaalta yksilö ei voi elää individualistisesti yhteisöstä riippumatta. (Kurki 2002). Vertaistuessa ihminen sai tulla nähdyksi, kuulluksi ja tunnustetuksi ainutlaatuisena ihmisenä, omana itsenään ja arvokkaana osana yhteisöä. Kasvussa osallisuuteen on myös kyse kasvussa sivistykseen. Osallisuus kuten sivistyskään eivät ”tapahdu” kenellekään yksin eikä minkään valmiin tarjoilemana, ne eivät myöskään tapahdu automaattisesti, ilman huomion kiinnittämistä osallisuuden edellytysten kasvatukselliseen tukemiseen.

Tutkimus vahvistaa käsitystä, että ihmisen autenttisuuteen kasvamiseen tarvitaan toisia ihmisiä. Ihminen tarvitsee peilejä, joihin peilaa itseään ja saa heijastepintojen kautta kosketuksen itsestään ja omista rajoistaan. Vaikea elämäntilanne voi parhaimmassa tapauksessa tuoda uuden käsityksen itsestä ja omista mahdollisuuksista. Tutkimus kuvasi ihmissuhteiden tärkeyttä ja kuinka kasvuun sisältyi sosiaalinen ulottuvuus ja yhteisöllisen hyvän tavoittelu. Oman minän eheytymiseen tarvittiin toisia ihmisiä. Toisaalta myös omassa minässä tapahtuneet muutokset vaikuttivat ihmissuhteisiin. Halu auttaa toisia ja tuntea yhteyttä toisen ihmisen kanssa lisääntyi. Ihminen alkoi elää elämäänsä kokemuksellisesti, joka tarkoitti tekojen ja sanojen sopusointua, jossa arvot ohjasivat sitä, mitä pidettiin merkityksellisenä ja tärkeänä.

Sosiaalipedagogiikka on minulle henkilökohtaisesti ennen kaikkea toivon pedagogiikkaa ja siten työni on saanut subjektiivisesti toivon värittämän kehyksen. Sosiaalipedagogiikasta kumpuaa uuden alun ja muutoksen mahdollisuus. Toivo ei ole vain toivetta tai haavetta jostain paremmasta, vaan toivon liittyy vahvasti aito muutos. Toivon herättää Freiren sanojen mukaan tiedostaminen, joka johtaa muutokseen. Tiedostaminen onkin Freiren kasvatusteorian avainkäsite, jonka kautta koko kasvatusprosessi jäsentyy ja saa tarkoituksensa. Kun ihminen alkaa tiedostaa itseään, elämäntodellisuuttaan ja mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan kohtaloonsa ja laajemmin yhteisönsä kohtaloon, se aktivoi ihmistä vaikuttamaan, toimimaan ja osallistumaan oman elämänsä luomiseen. Tutkimus antoi kuvauksen siitä, kuinka tärkeää on löytää oma toimijuus. Yksilöllä oli halu vaikuttaa ja osallistua omaan elämäänsä, myös niinä vaikeina ja raskainakin hetkinä.

Yksilöt kuvailivat omaa kasvuaan monin eri tavoin. Kasvulla tarkoitettiin muun muassa tulemistä omaksi itsekseen, kypsymistä ja vastuunottoa muuttuneeseen tilanteeseen, itsensä hyväksymistä, armollisuuden löytämistä, arvojen uudelleen arviointia sekä kriittisyyden kasvamista. Erityisesti kertomuksissa kriittisyyden ja oman itsensä hyväksyminen saivat paljon painoarvoa. Moni ymmärsi

vasta muutostilanteen käynnistämisen prosessin avulla oman vahvuutensa ja omanarvontunteensa. Muutos ikään kuin pakotti käyttöön ihmisessä uinuneet voimavarat, joista ihminen tunsi jopa hämmästyksiä. Moni osallistuja totesikin, että ei olisi uskonut ennen, että voisi selviytyä tällaisista asioista.

Vaikka tutkimus antoi suuntaa sille, miten muutosprosessi etenee kohti posttraumaattista kasvua, on edelleen perimmäinen mysteeri selvittämättä, miksi joku toinen yksilö saavuttaa kasvun kokemuksia ja toinen ei. Tutkimus keskittyi jo lähtökohdiltaan elämäntapahtumista seuraavaan positiiviseen muutokseen, jonka takia tutkimukseen osallistujat kuuluivat siihen ryhmään, jossa posttraumaattista kasvua oli syntynyt. Selviytymistä ei siten tämän tutkimuksen avulla kuitenkaan voida tulkita siten, että samanlainen muutosprosessi olisi jokaisen selviytyjän kokemus.

Positiivisen ”lopputuloksen” ollessa kaikilla osallistujilla jo lähtöoletuksena, tutkimuksen kautta ei voida päätellä, kuinka paljon vaikean elämänmuutosten saattaminen ”onnelliseen loppuun” voisi olla eräänlainen kulttuurinen piirre tai jopa pakote. Mäkinen (2013, 163) on muun muassa kritisoinut pärjäämisen ja vahvuuden korostamista. Hänen mukaansa pärjäämistä korostetaan ja heikkouden kokemuksista voi tulla hävettäviä, jolloin yhteiskunnallisen epäoikeudenmukaisuuden vuoksi heikossa asemassa olevat vaikenivat. Vaikka ”onnistumisen pakkoa” tai kulttuuristen mallitarinoiden piilovaikutusta ei voida päätellä tämän tutkimuksen perusteella, kertomukset antoivat kuitenkin hieman viitteitä siihen, että vaikeassa elämäntilanteessa yksilö voi olla vaarassa syrjäytyä ja kokea häpeää omasta avuttomuuden tunteestaan. Lähes kaikissa kertomuksissa kuvattiin yksinäisyyden kokemuksia muutosprosessin keskellä. Eräs tutkimukseen osallistuja ilmaisi näin:

*”Aivan ensimmäiseksi haluan kiittää siitä, että tahdot kuulla tarinani. Koskaan sitä ei kovin moni ole vapaaehtoisesti halunnut kuulla, vielä harvempi halunnut olla mukana. Se on arvokasta.”*

Toisaalta tutkimus kertoi siitä, että yksilökeskeinen, ”pärjäämisen pakkokulttuuri” ei ollut heidän kohdallaan vaikeuttanut sitä, etteivät he olisi uskaltaneet ottaa läheisten tarjoamaa tukea ja muita tukipalveluja vastaan. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt eivät olleet kokeet itsenäisen selviytymisen pakkoa, vaan olivat rohkeasti lähestyneet toisia ihmisiä vaikeissa elämänvaiheissaan. Tutkimus ei myöskään vahvistanut sankarimyyttiä siitä, että selviytymisen pitäisi olla sankarillista. Kukaan osallistuja ei kokenut itseänsä sankariksi, vaan lähinnä totesi, että oli kiitollinen siitä, että oli ylipäättään selviytynyt. Elämää kohtaan koettu kiitollisuuden tunne tuli aineiston kautta esiin ja kuvasi ennemminkin nöyryyttä, kuin sitä, että tutkimukseen osallistuneet henkilöt olisivat ottaneet elämästään ”erävoiton”.

### 7.3 Jatkotutkimukset

Olen tutkimukseni kautta hakenut vastauksia siihen, millainen kokemuksellinen prosessi on selviytyminen. Yksi mielenkiintoisemmista jatkotutkimusaiheista olisi syventyä tutkimaan vertaistukea. Vertaistuki nousi monessa tarinassa tärkeimmäksi voimaannuttavaksi asiaksi. Miten vertaistuki ihmistä osallistaa ja millä tavoin se tukee ihmisen kasvua elämän muutostilanteissa? Mitä erityistä juuri vertaistuki tarjoaa verrattuna yksilön läheisten ihmisten tarjoamaan tukeen? Aihetta voisi lähestyä sosiaalipedagogiikkaan kuuluvan sosiokulttuurisen innostamisen kautta. Sosiokulttuurinen innostaminen on erityislaatuinen sosiaalipedagogiikan soveltamisala, ammatillista toimintaa, jonka perusta löytyy sosiaalipedagogiikasta. Innostaminen toimii aina kolmella tasolla, kasvatuksellisella, kulttuurisella ja sosiaalisella. (Kurki 2000, 24–27, 44, 46, 138.) Sosiokulttuurisen innostamisen juuret ovat Ranskassa, mutta tänään sosiokulttuurinen innostaminen elää vahvana ympäri maailmaa. Sosiokulttuurinen innostaminen juurtuu ja nousee osallistavasta pedagogiikasta, eli toiminnan nähdään koskevan kaikkia yhtä tasapuolisesti. Sosiaalipedagogiikassa toiminta ei laskeudu ylhäältä alaspäin, niin että osa suunnittelee ja osa toteuttaa, vaan kaikkeen toimintaan, suunnitteluvaiheesta toteutukseen osallistuvat kaikki henkilöt. Vertaistuki on osallistavaa ja siten sosiokulttuurisen innostamisen näkökulma voisi olla hedelmällinen.

Tutkimuksessani ei käsitelty sukupuolen mukaan muutokokemuksia. Jos aineistoa keräisi lisää, voisi aihetta myös hyvin tutkia sukupuolinäkökulmasta. Ovatko miesten muutokertomukset tai muutosaiheet erilaisia kuin naisten? Sukupuolen lisäksi tarkastelun kohteeksi voisi ottaa yksilön iän. Onko iällä merkitystä sille, miten muutoksia kohdataan ja koetaan? Ikäkysymys voisi olla mielenkiintoinen myös resilienssitutkimukseen liittyen, sillä resilienssitutkimuksessa (mm. Cyrulnik 1999, 16, 253–255; Aheme, Kiehl, Sole & Byers 2006) on löydetty, että resilienssi on sekä prosessi, että myös lopputulos. Kerryttääkö yksilö vanhetessaan resilienssiään vai käykö kokonaan toisin?

Tutkimuksessa tuli selkeäksi havainnoksi se, että muutosprosessi vaatii yksilöltä paljon tunnetyötä. Tunne- ja olotiloja kuvattiin kaikissa kertomuksissa runsaasti. Uusitalo (2008) on tutkinut itsemurhan vuoksi läheistensä menettäneiden naisten ja miesten surukokemuksia ja surusta toipumista. Usein tutkimuksen kohteena on yksilö, joka itse kokee tutkimuksen kohteena olevan asian. Jatkotutkimusaiheena läheisten kokemukset voisivat avata uusia näkökulmia posttraumaattiseen kasvuun. Kasvaako läheisten resilienssi samalla? Kokevatko läheiset myös posttraumaattista kasvua? Mitä muut-

tunut elämäntilanne merkitsee läheisille? Tutkimuksessani tuli selkeäksi havainnoksi se, että ihmis-suhteilla on suuri merkitys muutosprosessia käyvälle yksilölle. Voisi olettaa, että varsinkin sairauksien kohdatessa, läheiset myös saattaisivat kokea monenlaisia tunteita ja ajatuksia.

Tutkimukseni on käsitellyt non-formaalien kasvatuksen aluetta. Kiintoisa tutkimusaihe olisi tuoda elämän kasvattavat kokemuksen formaalisen kasvatuksen kentälle. Voisiko yksilöä auttaa jo ennalta elämänmuutosten tuomien haasteiden kohtaamiseen koulukasvatuksen alueella? Voiko rohkeutta, toimijuutta ja voimavarojen löytämistä ja käyttämistä opettaa? Viimeaikoina on muun muassa uutisoitu sitä, kuinka Pisa-tutkimusten sijaan kouluissa tulisi opettaa enemmän tunne- ja tietoisuustaitoja sekä arvokasvatusta.

([http://yle.fi/uutiset/ovatko\\_tunne-\\_ja\\_tietoisuustaidot\\_pisa-tuloksia\\_tarkeampia/7909674](http://yle.fi/uutiset/ovatko_tunne-_ja_tietoisuustaidot_pisa-tuloksia_tarkeampia/7909674)).

Suomessa Räsänen (2014) on vienyt eteenpäin Syvien vahvuuksien – kouluhanketta, jonka tarkoituksena on ollut lisätä vahvuusperusteista pedagogiikkaa suomalaisiin kouluihin. Hänen mukaan voimavarojen ja vahvuuksien tiedostaminen luo mahdollisuuksia. Omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden hyödyntämisen mahdollisuus luo iloa sekä ravitsee ja auttaa jo olemassa olevaa hyvää leviämään yhä laajemmalle. Hänen mukaansa hyveet ja vahvuudet ovat ratkaisevassa roolissa tavoiteltaessa elämässä selviytymisen taitoja, osaamista ja onnellisuutta. Ne ovat luonteen taipumuksia, joita ilman asiat eivät tahdo sujua. Positiivisen psykologian mukaan ihmisen hyveet ja luonteen vahvuudet voivat toimia ”puskureina” tai ”rokotuksina” monia psykologisia ongelmia ja häiriöitä vastaan. (Räsänen 2014, 9-14.)

### *7.3. Dialogisia kohtaamisia tutkimusaineiston kanssa*

Työni ei ollut minulle vain opintoihin liittyvä lopputyö, vaan hyvin henkilökohtainen ja merkityksellinen prosessi omassa elämäntilanteessani. En voinut kuvitellakaan, että kesken graduprosessia lapseni sairauden tuomien haasteiden lisäksi itse sairastuisin vakavasti. Jouduin hyvin raskaaseen elämänvaiheeseen, joka ei katkaissut vain gradun etenemisen, vaan katkaksi koko elämäni. Joutuessa kokemaan uudelleen uudella tavalla, kuinka elämä on hauras ja haavoittuvainen, gradun aihe tuntui välillä jopa irvokkaalta. Miten osaisin kirjoittaa selviytymisestä ja kasvusta, kun oma elämäni oli täynnä surua ja luopumista. Vaikeina hetkinä ajattelin jättäväni koko tutkimukseni kesken, sillä aihe tuntui liian kipeätä.



Tutkielman työstäminen alkoi kuitenkin kääntyä voimaannuttavaksi asiaksi. Työstä tuli minulle se hiljainen, pysähtynyt, haparoiva prosessi, jonka avulla pääsin omista tunnetiloissani eteenpäin. Sen avulla pidin itseni "elämässä kiinni". Minulla oli tarkoitus, saattaa työ valmiiksi ja valmistua, vaikka moni muu tarkoitus sillä hetkellä elämässä olikin kadoksissa. Tutkimus oli minulle se tärkeä konkreettinen tekeminen, johon pystyin vaikuttamaan. Se "talon maalaus" tai "runojen kirjoittaminen", joka antoi tunteen siitä, että elämä jatkuu. Minulla oli seuranani suuri joukko kertomuksia, jotka kertoivat urheista selvinneistä ja joista imin voimaa. En ollut yksin oman elämäni muutosturbulenssissa.

Aineisto oli muutostilanteiltaan monenkirjava ja se aiheutti toisinaan eteeni haastavia tilanteita. Olin naiivisti ajatellut, että saisin muutoskertomuksia, jotka kertoisivat yksittäisistä elämänmuutoksista. Yllätyksekseni jokainen osallistuja kuitenkin kertoi elämästään laajemmin, ottaen esiin monia elämänsä sisältyneitä muutostapahtumia. Hetkittäin koin suuria epävarmuuden tunteita ymmärtää lukevani ja kuulemani, sillä aineisto tuntui toisinaan liian laajalta, sirpaleiselta ja monivivahteiselta. Oman osaamattomuuden tunteiden vallitessa ajattelin useasti, että minun olisi ollut parempi ehkä keskittyä keräämään aineisto vain yhdellä tavalla. Toisaalta taas se, että osallistuminen oli mahdollista kahdella eri tavalla, toi aineistoon tärkeän lisäarvon. Muutostapahtumista kerrottaessa kirjallisesti tai suullisesti, itse muutosprosessi oli kummallakin tavalla kerrottuna hyvin samankaltainen. Kirjoitetut kertomukset antoivat tutkimukseen lisäksi merkittävän havainnon siitä, että vaikka kertomukset erosivat toisistaan todella paljon laajuudeltaan, kasvuprosessi vastaanottajasta toimijuuteen oli nähtävissä yhden sivun kertomuksessa yhtä lailla kuin 81 sivun kertomuksessa.

Analyysivaihe oli tutkimuksen haastavin vaihe. Tunsin pienuutta ja pelkoa siitä, miten osaisin löytää aineistosta sellaiset tekijät, joiden avulla tutkittavien henkilöiden kokemukset tulisivat parhaiten esiin. Tunsin suurta vastuuta minulle kerrotuista ainutlaatuisista kokemuksista, joita tuntui mahdottomalta vangita mihinkään tulkintaan. Jokainen kertomus, jonka sain kuulla tai lukea, olisi ansainnut tulla kuulluksi koko tarinana. Muutoskertomusten ollessa niin erilaisia ja yksilöllisiä, erilaisten tyyppikertomusten rakentaminen ei ollut tutkimuksen kannalta mielekästä, vaikka pohdin myös sitä vaihtoehtoa. Jokainen kertomus sisälsi niin monia muutostilanteita ja niihin suhtautumisia, että tyyppikertomuksen rakentaminen ei onnistunut. Päädyin siihen, että aineistosta löytämäni tulokset rakentuivat yhden yhteisen tyyppikertomuksen ympärille, sillä jokaisessa kertomuksessa prosessi vastaanottajasta toimijaksi oli kuitenkin niin ilmeinen.

Tutkimustyöhön sisältyvä henkilökohtainen tunnettyö yllätti minut. En ollut etukäteen voinut mitenkään aavistaa, kuinka kuulemani haastattelut ja luetut kertomukset vaikuttaisivat omiin tunteisiini.

Pyrin olemaan avoin ja ennakkoluuloton kuulemaani ja lukemaani kohtaan, mutta kertomusten rajuus ja koskettavuus jopa toisinaan säikädyttivät minut. Olin omakohtaisten kokemusten kautta uskonut, että olin kokenut jo paljon ja ”sinut” omien tunteideni kanssa. En voi kieltää, etteivätkö omat tunteeni olisi ainakin osittain vaikuttaneet tulkintaani tulososioissa. Aikomukseni on kuitenkin ollut antaa ääni rohkeille tutkimukseen osallistujille ja heidän kokemuksilleen. Olen syvästi kiitollinen jokaiselle työhöni osallistujalle. Toivon, että tarinat, joita olen saanut kuulla, löytäisivät kanavan tulla kuulluksi muuallakin. Ne ansaitsevat sen. Jokaisessa kertomuksessa oli niin paljon voimaa, jota en millään saanut valjastettua mihinkään analyysiin, vaan joudun toteamaan, että ihmisen mysteeri omasta selviytymiskyvystään jää elämään edelleen salaisuutena.

On myönnettävä, että tutkimuksen tekeminen toipilaana on ollut rankkaa. Monesti ajatus toimi nopeammin kuin fyysinen vointi salli kirjoittaa. Oma voimapaikkani koko prosessin ajan ovat olleet mielikuvat lapsuuteni maisemista. Palaan yhä uudelleen istumaan sinapinkeltaisen kesämökin tervantuoksuisille rappusille. Pieni tyttö kirjojaan lukiessaan ei voinut aavistaakaan, millaisia kasvun versoja hänen elämänsäkirjaansa hahmoteltiin. Sen kuitenkin tyttö tänä päivänä tietää, että Williams Jamesin (1892/1984) sanat ovat totta: "Ihmisen sisällä on piilotettua energiaa, joka tulee ainoastaan esille silloin, kun sitä todella tarvitaan. Yksi henkeäsalpaavin asia ihmisen olemuksessa näyttää olevan se, että kohdatessamme merkittäviä vaikeuksia, meillä on yliluonnollinen kyky selviytyä lähes mahdottomasta. Kuinka pitkälle olemme sitten valmiita venymään? Se oikeastaan selviää vasta, kun joudumme sellaiseen tilanteeseen." Tämän sanoman haluaisin välittää kaikille muutosprosessissa kamppaileville ihmisille. Aina on toivoa. Saman sanoman haluan välittää urhealle tyttärellenikin. Hän on ollut minun inspiraationi. Hänen esimerkkinsä avulla olen kasvanut paremmaksi ihmiseksi.

# LÄHTEET:

- Adams, R. (1991). *Protests by pupils: Empowerment, schooling and the state*. Basingstoke: Falmer Press.
- Aheme, N.R., Kiehl, E.M., Sole, M.L., Byers, J. (2006). A Review of instruments measuring Resilience. *Issues in Comprehensive Paediatric Nursing*, 29.
- Ahlman, E. (1992). *Ihmisen probleemi*. Jyväskylän yliopisto. Filosofian laitos. Julkaisu 55.
- Ahonen, K. (2007). *Lasten ja nuorten selviytymiskeinot sotatraumasta: vaikuttavat tekijät ja tehokkuus*. Psykologian pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö.
- Antikainen, A. (1996). Merkittävät oppimiskokemukset ja valtautuminen. Teoksessa: A. Antikainen & H. Huotelin. (toim.) *Oppiminen ja elämänhistoria. Aikuiskasvatuksen 37. vuosikirja*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, s. 251–254
- Anttila, P. (2005). *Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta*. Artefakta 16. Hamina: Akatiimi Oy.
- Armstrong M. L, Korba A. M & Emard R. (1995). Of mutual benefit: The reciprocal relationship between consumer volunteers and the clients they serve. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 19 (2), 45–49.
- Auvinen, M. (2005). ”Mie en osaa pistää sitä yhteen pakettiin.” – Posttraumaattinen kasvu ja muutokset syövän sairastaneiden nuorten kokemuksissa. *Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma*. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitos.
- Beresford, P. & Salo, M. (2008). *Kokemuksen muodonmuutos*. suom. Salo, M. ja Varner, E. Mielenterveyden keskusliitto. Pori
- Bollnow, O.-F. (1987). *Crisis and new beginning. Contributions to a Pedagogical Anthropology*. Translated Donald Moss and Nancy Moss. Duquesne University Press. Pittsburg, PA.
- Bruner, J. (1997). A narrative model of self-construction. Kirjassa J. G. Snodgrass & R. L. Thomson (toim.): *The self across psychology. Self-recognition, self-awareness, and the self-concept*. New York: The New York Academy of Sciences.
- Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible Words*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bruner, J. (1987). "Life is narrative." - *Social Research* 54.
- Buber, M. (1993). *Minä ja Sinä*. Helsinki: WSOY
- Buber, M. (1995). *Minä ja Sinä*. Porvoo: WSOY.

- Burr, V. (1995). *An introduction to social constructionism*. 2<sup>nd</sup> edition. London: Routledge.
- Clandinin, D. & Connelly F. (1994). *Personal Experience Methods*. In: Denzin, N. & Lincoln. Y. *Handbook of Qualitative Research*. Thousands Oaks: Sage s. 150–178.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks: Sage.
- Cyrulnik, B. (1999). *Ihmeellinen kurjuus*. Helsinki: Rasalas Kustannus Oy.
- Denzin, N. (1989). *Interpretive Biography. Qualitative Research Methods*. Series 17. Newbury Park: Sage.
- Dewey, J. (1966). *Democracy and Education*. 3. uud. painos. New York: Free Press.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2001). *Teemahaastattelu: Opit ja opetukset*, Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus. 24–42.
- Filander, K. (2012) *Discursive turns from ‘Bildung’ to managerialism. Memory-work of the Finnish adult education generations*. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults, RELA*, Vol. 3 No 2, 2012. pp.135–153.
- Frankl, V. (1978). *Ihmisyiden rajalla*. Helsinki: Otava.
- Freire, P. (2005). *Sorrettujen pedagogiikka*. Suom. J. Kuortti. Tampere: Vastapaino.
- Garro, L. & Mattingly, C. (1994). (toim.) *Narrative representations of illness and healing*. *Social Science & Medicine* 38, 771–862.
- Gilbert, K. (2002). *Taking a Narrative Approach to Grief Research: Finding Meaning in Stories*.
- Gordon, T. (2005): “*Toimijuuden käsitteen dilemmoja*”. Teoksessa Meurman-Solin, Anneli & Pyy-siäinen, Ilkka (toim.): *Ihmistieteet tänään*. Helsinki: Gaudeamus, s.114–130.
- Granfelt, R. (1998). *Kertomuksia naisten kodittomuudesta*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Piek-sämäki: Kirjapaino Raamattutalo Oy.
- Grossberg, L. (1995). *Mielihyvän kytkennät. Risteilyjä populaarikulttuurissa*. Tampere: Vastapaino.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Putting ancient wisdom and philosophy to the test of modern science*. London: Arrow Books.
- Halmio, P. (1997). *Elämän ja kokemuksen ääni. Narratiivisuus ja elämäkerrallinen lähestymistapa opettajatutkimuksessa*. *Tiedepolitiikka* 3, 9–14.

- Hannula, A. (2000). Tiedostaminen ja muutos Paulo Freiren ajattelussa. Systemaattinen analyysi Sorrettujen pedagogiikasta. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 167
- Hardy, S.E., Concato, J., Gill, T.M. (2004). Resilience of Community-Dwelling Older Persons. *JAGS*, 275.
- Harju, A. (2013): "Kasvamisen ja oppimisen kautta sivistymiseen". Teoksessa Harju, Aaro & Rantala, Jaakko (toim.): Sivistymisen idea. Vapaan sivistystyön eetosta etsimässä. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi, Satakunta, s. 12–83.
- Harre, R. & Langenhove, L. (1999). Positioning theory: moral context of intentional actions. Oxford (UK): Blackwell.
- Harva, U. (1957). Ihminen etsii itseään. Ihmisen ongelma marxismissa, eksistentialismissa ja personalismissa. Helsinki: Otava.
- Hatch, J. A. & Wisniewski, R. (1995). Life history and narrative: questions, issues and exemplary works. Teoksessa J. A. Hatch & R. Wisniewski (toim.) Life history and narrative, London: Falmer, 113–135.
- Heikkilä-Laakso, K. & Heikkilä, J. (1997). Innovatiivisuutta etsimässä. Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja B 57.
- Heikkinen, H. (2001). Narratiivinen tutkimus - Todellisuus kertomuksina. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Toim. Juhani Aaltola & Raine Valli. Jyväskylä: Gummerus, 116–132.
- Heikkinen, H. (2002). Whatever is Narrative Research? Teoksessa Huttunen, R., Heikkinen, H & Syrjälä, L. (toim.). Narrative Research: Voices of Teachers and Philosophers. Jyväskylän Yliopisto: Sophi
- Heimonen, S. (2014). Sivistys on heikomman puolustamista. (<http://www.souli.fi/nakokulma/sivistys-heikomman-puolustamista/>). Luettu 12.4.2015.
- Hepburn, A. (2003). An Introduction to Critical Social Psychology. London: Sage.
- Herman, D. (2009). Basic Elements of Narrative. Wiley-Blackwell, Malden, MA.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001). Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytöntä. Helsinki: Yliopisto.
- Hyvärinen, M. (2006). Kerronnallinen tutkimus. [http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen\\_tutkimus.pdf](http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf) Luettu 13.11.2014
- Hyvärinen, M (2014). Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa: Ruusu vuori & Nikander & Hyvärinen (toim.). Haastattelun analyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. (2005). Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa: j. Ruusu vuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus.
- Hägg, S, Lehtimäki, M. &. (2009). Steinby, L. (toim.) Näkökulmia kertomuksen tutkimukseen. Helsinki: SKS
- Hänninen, V. (2000). Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. (1997). Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.
- Hämäläinen, J. (2001): Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopisto.
- Hämäläinen, J. (2007) Nuorisokasvatuksen teoria sosiaalipedagogisessa kehyksessä. Teoksessa Niivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria - perusteita ja puheenvuoroja. Julkaisu 73. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, 184
- Hämäläinen, J. (2014). Sivistysyliopiston puolesta. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2014.
- Jansson, T. (1958). Taikatalvi. WSOY.
- Jansson, T. (1962). Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Kamala tarina. WSOY.
- Jansson, T. ( 1965). Muumipappa ja meri. WSOY.
- James, W. (1892/1984). Habit. Principles of psychology: Briefer course Cambridge, MA: Harvard University Press, 125–138.
- Joseph, S. & Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. Review of General Psychology, Vol 9 (3), 262–280.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of posttraumatic growth. Clinical Psychology and Psychotherapy 19 (4), 316–325.
- Juuti, P. (2001). Johtamispuhe. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kansallinen kivistysstrategia (1993). Opetusministeriön asiantuntijaryhmän ehdotus sivistyspolitiikan perustaksi. Opetusministeriö.
- Kivelä, A (2000). Sivistys, kasvatus ja pedagoginen toiminta: subjektililosofiasta pedagogisen toiminnan teoriaan. Teoksessa: Kasvatus ja sivistys. Toim. Pauli Siljander. Helsinki; Yliopistopaino
- Korkeila, J. (2012). Sinnikäs ihminen selättää vaikeatkin traumat. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1305552518202> Luettu 15.12.2014
- Koskela, J. (2009). Kohtaamisia ja kriisejä läpi ihmiselämän. Otto-Friedrich Bollnowin eksistentiaalisen pedagogiikan ydinkäsitteitä. Aikuiskasvatus 4/2009.

- Kurki, L. (2002). *Persoonana ja yhteisö. Personalistinen sosiaalipedagogiikka*. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Kurki L. (2006) *Kansalainen persoonana yhteisössään*. Teoksessa: Kurki, L & Nivala, E. (toim.) *Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen, johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan*. Tampere: Tampere University Press.
- Kurki, L. & Nivala, E. (2006). *Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kurki, L. & Kurki-Suutarinen, M. (2014). *Machiavellista samuraihin. Kohti innostavaa johtamista*. Helsinki: Basam Books.
- Kvale, S. (1996). *An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lahti, E. (2013). *Above and Beyond Perseverance: An Exploration of Sisu*. Master of Applied Positive Psychology. University of Pennsylvania
- Lahti, E. (2014). *Sisu- toiminnan tahtotila*. Teoksessa: Uusitalo- Malmivaara. L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Juva: Ps-kustannus.
- Laitinen, M. & Uusitalo, T. (2007). *Sensitiivisen haastattelututkimuksen eettiset haasteet*. *Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön aikakauslehti*. 15 (14).
- Laitinen, M & Uusitalo, T. (2008). *Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa*. Teoksessa: Kaasila, R. & Rajala, R. & Nurmi, K. E. (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Tampere: Juvenes Print.
- Launonen, L. & Puolimatka, T. (2006). *Sosiaalipedagogiikan ihmiskäsitykset ja etiikka*. Kuopio: Kuopion yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus.
- Leiponen, H. (2011). *Kiinni elämässä. Narratiivinen tutkimus itsemurhaa yrittäneiden selviytymistarinoista*. *Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö*. Tampereen yliopisto.
- Lepore, S.J., & Revenson, T.A. (2006). *Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, & reconfiguration*. In L. Calhoun R. G. Tedeschi (Eds.) *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* Mahwah, NJ: Erlbaum pp. 24–46.
- Linley, A. P. & Joseph, S. (2004). *Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review*. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21.
- Lindqvist, M. (1989). *Pidot peilialissa*. Helsinki: Kirjapaja.
- Lipponen, L. (1999). *Kertomus kulttuurisesti suuntautuneena psykologian metaforana*. Teoksessa: J. Ihanus (toim.) *Kulttuuri ja psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino, 49–74.

- Luthar, S.S., Ciccihetti, D. & Becker, D. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*; 71. 543–562.
- Madsen, B. (2001). *Socialpedagogik*. Lund: Studentlitteratur.
- Malinen, A. (2002). Opettajuus rakentuu ihmistuntijuudesta ja asiantuntijuudesta. Epistemologinen, eksistentiaalinen ja eettinen vastuu opettajan työssä. Teoksessa Sallila, P. & Malinen, A. (toim.) *Opettajuus muutoksessa*. Aikuiskasvatuksen 43. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura, 63–92.
- McAdams, D.P. (1993) *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: William Morrow. Suomentanut: Anon.
- Mead S & Copeland ME. (2000). What recovery means to us consumers' perspectives. *Community Mental Health Journal* 36 (3), 315–328.
- Merriam, S. B & Clark, C. (1993). Learning from Life Experience. What makes it significant? *International Journal of Lifelong Education* 12, 2, s. 129–138.
- Mezirow, J. (1995), Kriittinen reflektio uudistavan oppimisen käynnistäjänä. Teoksessa: J. Mezirow & al. *Uudistava oppiminen*. Helsinki: Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, s. 17–19.
- Mill, J. S. (1982). *Vapaudesta*. Helsinki: Librum.
- Miyamoto. Y & Sono T. (2012). Lessons from Peer Support Among Individuals with Mental Health Difficulties: A Review of the Literature. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health* 8, 22–29. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3343315/pdf/CPEMH-8-22.pdf>. Luettu 4.1.2015
- Murray, K. (1989). The construction of identity in the narratives of romance and comedy. Teoksessa: J. Shotter & K. Gergen (toim.) *Text of identity*. London: Sage
- Mäkinen, K. (2013): “Yksilöllinen potentiaali ja sukupuoli työelämävalmennuksessa”. *Sosiologia* 2/2013, s. 152–168.
- Niemelä, S. (2008). *Sivistyslastuja*. Kokemäki: Satakunnan Painotuote Oy.
- Niemelä, S. (2011). *Sivistyminen. Sivistystarve. – pedagogiikka ja -politiikka pohjoismaisessa kanssivistystraditiossa*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Niinistö, S. (2015). *Loirinuotiolla*. 4.1.2015. MTV3
- Nivala, E. & Ryytänen, S. (2006). Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaa-  
lia. <http://www.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyytänen%20C3%A4nen2013.pdf/c137b4d0-ce69-4f4d-b57d-e27dacf4a0e9> 2006. 9-41. Luettu 2.2.2015.
- Nylund M. (2005). Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund & Yeung (toim.): *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Vastapaino.



- Ojanen, E. (2008.) *Sivistyksen filosofia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Opendakker, R. (2006). Advantages and Disadvantages of Four Interview Techniques in Qualitative Research. Volume 7, No. 4, Art 11.( <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/175/391>). Luettu 20.3.2015.
- Paloheimo, O. (1953). *Tirlittan. Orpotyttö ihmisten ihmemaassa*. WSOY.
- Pargament, K. I. & Desai, K. M. & McConnel, K. M. (2005). Spirituality: A Pathway to Posttraumatic Growth or Decline? Teoksessa: Calhoun, L. G. & Tedeshi, R. G. *Handbook of posttraumatic growth. Research and practice*. Lawrence Erlbaum Associates. USA, 121–129.
- Perttula, J. & Lomaa, T. (2009). *Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen*. Lapin Yliopistokustannus.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pikkarainen, E. (2000). Kokemus ja kasvu: John Dewey'n kasvatusteorian sivistysteorian. Teoksessa *Kasvatus ja sivistys*. Siljander, P. (toim.) Helsinki: Gaudeamus, 118–120.
- Polkinghorne, D.E. (1995). Narrative Configuration on Qualitative Analysis. *Qualitative Studies in Education* 8, 12.
- Powell, B & De Moraes, V. (1967). *Samba Of The Blessing*. Album: Vinicius
- Punamäki, R-L. (2008). Voiko traumasta tulla mitään hyvää? Psykkinen kestävyys ja inhimillisen kasvu kidutuksen uhreilla. 81–92. Teoksessa R.-L. Punamäki, P. Nieminen & M. Kiviaho (toim.). *Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa*. Tampere: Psykologian laitos.
- Puolimatka, T. (1999). *Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Minuuden rakentamisen filosofia*. Helsinki: Kirjayhtymä
- Puolimatka, T. (2004). *Kasvatus, arvot ja tunteet*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Roos, J. P. (1988). *Elämäntavasta elämäkertaan*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rosenthal, G. (2004). Biographical research. In: C. Seale, G. Gobo, J. F. Gubrium & D. Silverman (eds.) *Qualitative Research Practice*. London: sage, 48–64.
- Russel, A. (1986). *Sociology and the study of spirituality*. Teoksessa: Jones, C.; Wainwrighti, G. and Yarnold, E. *The Study of Spirituality*. Oxford University Press.
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am.J.Orthopsychiatry* Jul; 57(3):316–331.

- Rutter, M. (2008). Developing concepts on developmental psychopathology. Teoksessa J.J. Hudziak (toim.) *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 3–22.
- Räsänen, J. (2014). *Kasvamaan havahtuminen. Koulun kehityskertomus ja uudistaminen. Oikeus luonteeseen*. Järvenpää: Printon EU.
- Saarenheimo, M. (1989). Persoonallisuuden integraatio vanhuudessa. *Gerontologia* 3, 265–274
- Saastamoinen, M. (1999). Narratiivinen psykologia – teoriaa ja menetelmiä. Teoksessa: J. Eskola (toim.) *Hengellistä Harrein, narratiivista Nudistiin*. Kuopion yliopistollisia selvityksiä, E. Yhteiskuntatieteet 10. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus. 165–192.
- Savolainen, S. (2012). Vanhempien selviytymisessä auttavat ja selviytymistä vaikeuttavat tekijät lapsen kuoleman jälkeen. Tampereen yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Terveystieteiden yksikkö.
- Schaufeli, W. & Bakker, A. (2003). UWES. Utrecht Work Engagement Scale. Unpublished preliminary manual. Utrecht University.
- Sheldrake (1990) *Exercises on Experience*. Teoksessa: Byrne, L. (ed.) *Traditions of spiritual Guidance*. London: Geoffrey Chaysman.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000) *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55(1)
- Siitonen, J. (2000). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta, opettajankoulutuslaitos. Oulun yliopisto. E-aineisto. <<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/html/index.html>
- Siljander, P. (1988). *Hermeneuttisen pedagogiikan pääsuuntauksia*. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia.
- Siljander, P. (2005). *Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen*. Helsinki: Otava.
- Silander, P. & Koskela, J. (2014). *What is Existential Educational Encounter? Paideusis*. Volume 21, nro2, pp.71–80. University of Oulu
- Silverman, D. (2005). *Doing Qualitative Research. A Practical Handbook*. London: Sage.
- Siebert, A. (1993). *The Survivor Personality. Why Some People Are Stronger, Smarter, and More Skillful at Handling Life's Difficulties and How You Can Be, Too*. Perigee Books.
- Siltala, J. (2000). *Sivistys vaatii aikaa*. *Ylioppilaslehti*. (<http://ylioppilaslehti.fi/2000/10/sivistys-vaatii-aikaa/>) Luettu 9.11.2014
- Snellman, J. V. (1840). *Akateemisesta opiskelusta*. Teoksessa *Snellmanin kootut teokset* 2. Lokakuu 1939–elokuu 1840. Helsinki: Opetusministeriö, 459.

- Suoranta, J. (2000) Kasvatuksellisesti näkeväksi. Sivistyksellinen kasvatusajattelu tässä ajassa. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Tedeshi, R. G., Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Tedeshi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. In P.A. Linley & S. Joseph (toim.) Positive Psychology in Practice Hoboken, NJ. John Wiley & Sons, 405–419.
- Tedeshi, R. G. & Calhoun, L. G. (2005). Handbook of posttraumatic growth. Research and practice. Edited by Tanesha, R. G., Calhoun, L. G. Lawrence Erlbaum Associates, and USA.
- Toiskallio, J. (1988). Ihmisen kasvu ja kasvatus. Porvoo: WSOY.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettiset periaatteet. (<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/periaatteet>). Luettu 3.4.2015
- Törmä, S. (1996). Kasvun mahdollisuus. Acta Universitas Tamperensis. Ser A vol. 496.
- Uusitalo, T. (2006). Miten päästä yli mahdottoman? Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Varto, J. (1993). Merkintöjä Platonista ja Platonin filosofiasta. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol, 27.
- Vendler, Z. (2005 [1967]): Verbs and Times. – Inderjeet Mani, James Pustejovsky & Rob Gaizauskas (toim.), The Language of Time: A Reader. Oxford: Oxford University Press s. 21–32.
- Vuokila-Oikkonen, P., Janhonen, S. & Nikkonen, M. (2001). Kertomukset hoitotieteellisen tiedon tuottamisessa. Narratiivinen lähestymistapa. Teoksessa: Laadulliset tutkimusmenetelmät (toim.) Janhonen & Nikkonen. Juva: WSOY, 81–115.
- Värri, V. (2002). Hyvä kasvatus -kasvatus hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Tampere University Press.
- Yle News. 4.4.2015. Ovatko tunne- ja tietoisuustaidot Pisa-tuloksia tärkeämpiä? ([http://yle.fi/uutiset/ovatko\\_tunne-\\_ja\\_tietoisuustaidot\\_pisa-tuloksia\\_tarkeampia/7909674](http://yle.fi/uutiset/ovatko_tunne-_ja_tietoisuustaidot_pisa-tuloksia_tarkeampia/7909674)). Luettu 5.4.2015.
- Zimmerman, M.A. (1995) Psychological empowerment: Issues and illustrations. American Journal of Community Psychology, 23(5), 581–599.
- Wilenius, R. (1982). Ihminen ja sivistys. Jyväskylä: Gummerus.

# Liite 1 Osallistujahakuilmoitus

Hei,

Opiskelen kasvatustiedettä Tampereen yliopistossa ja olen tekemässä pro gradu-tutkielmaa.

**Tutkimuksen aiheena on kuvata vaikeista elämänmuutoksista selviytymistä tarinoiden kautta. Toivoisin saada kuulla sinun tarinasi, mitä sinulle tapahtui, miten selvisit haastavasta tilanteesta, mitkä olivat ne avaintekijät jotka auttoivat jaksamaan, miten tapahtuma muutti sinua ja mitä uutta mahdollisesti itsestäsi opit, ja oliko vertaistuella merkitystä selviämisen tukena.** Tutkimuksessani olen kiinnostunut niistä muutostilanteista, jotka tulivat elämään äkillisesti ja yllättäen. Tällaisia voivat olla mm. oman itsen/ lapsen/läheisen sairastuminen, työpaikan menetys, työuupumus, avio/avoero, onnettomuus tai väkivallan uhriksi joutuminen, lapsen/ läheisen kuolema.

**Jos koet, että selviytymistarinasi on tarkoitettu jaettavaksi, ehkä avuksi toisille samassa tilanteessa oleville, tai henkilöille, jotka miettivät kysymystä "voiko tästäkin selvitä?", pyytäisin sinua osallistumaan tutkimukseeni. Rahallista korvausta en valitettavasti voi antaa, mutta toivottavasti tunteen kuitenkin siitä, että tarinasi on tärkeä, sillä se on!**

**Tutkimukseen voit osallistua kahdella tavalla, joko kasvatusten tehtävän haastattelun avulla, tai kirjoittamalla minulle oman tarinasi kirjallisesti ja lähettämällä sen minulle sähköpostitse.** Kasvatusten tehtävän haastattelun kesto tulee olemaan n.1-1,5 tuntia ja toivon haastateltavan asuvan Etelä-Suomen alueella. Sovitaan haastattelu-aika sinulle parhaaseen aikaan ja paikkaan. Kirjalliseen tarinaan ei ole sivumääriä, voit kirjoittaa juuri niin pitkästi tai lyhyesti kuin itse haluat, käyttämällä joko omaa nimeäsi tai kirjoittamalla nimimerkillä. Käytitpä omaa nimeäsi tai nimimerkkiäsi, anonyymiteetti tulee säilymään koko tutkimuksessa.

Mikäli kiinnostuit tulla haastateltavaksi tai haluat lisätietoa työtäni koskien, voit lähettää minulle sähköpostia osoitteeseen **anu.ruotsalainen@uta.fi**. Mieluusti vastaan kysymyksiin.

Anu Ruotsalainen

Kasvatustieteen opiskelija

Tampereen yliopisto

**anu.ruotsalainen@uta.fi**

# Liite 2 Tervetuloa osallistujaksi pro gradu tutkimukseeni!

Voimaantumisen ja jaksamisen teemat ovat ajankohtaisia aiheita hyvinvointitutkimuksen saralla. Positiivinen psykologia pyrkii tutkimaan, mikä tekee elämästä elämisen arvoista ja kohdistaa huomionsa inhimilliseen olosuhteisiin, jotka johtavat onnellisuuteen, täyttymykseen ja kukoistukseen. Positiivisessa psykologiassa ollaan kiinnostuneita ”tavallisesta ihmisestä”: siitä, mikä hänen kohdallaan toimii, on oikein ja voi muuttua paremmaksi. Useimmat ihmiset, kaikkien vaikeuksienkin keskellä, pystyvät elämään arvokasta ja tarkoituksellista elämää ja tätä näkökulmaa positiivinen psykologia pyrkii tuomaan esiin.

Oma graduaiheeni kääntää katseet samaan asiaan, ihmisen inhimilliseen positiiviseen elämysmaailmaan, voimavaroihin, voimaantumiseen ja resilienssiin (joustamiskykyyn sekä palautumiskykyyn). Tutkimuksen aiheena on kuvata elämän muutostilanteita ja siitä lähtevää selviytymis-/kasvuprosessia, toisin sanoen vaikeasta tilanteesta selviytymistä. Pyrin työssäni saamaan lisäksi selville, mikä on vertaistuen merkitys voimaantumisen edistämisessä. Metodologisena lähestymistapana käytän narratiivista (tarinallista) tutkimusotetta.

Koska gradun idea on kerätä tarinoita, en paljon ihan varsinaisia kysymyksiä laadi haastatteluakaan varten. Haluan pitää kysymyksenasettelun väljänä, jotta se ei sulkisi pois mitään mahdollisesti tärkeää tarinastasi ja antaisi sinulle mahdollisuuden kertoa juuri siten oman tarinasi kuin sen haluat.

Graduni aikataulu on seuraava:

kesä-elokuu 2013: haastattelut + tarinoiden kokoaminen

elokuu 2013: haastatteluiden litterointi eli haastatteluiden purku koneelle kirjoitettuun muotoon

syyskuu 2013 -> teorian kirjoittamista + aineiston analyysiä

tavoitteena saada gradu valmiiksi viimeistään toukokuussa 2014

Tarkoitus on tehdä vain tarinaa johdattavia kysymyksiä. Näitä kysymyksiä voit etukäteen miettiä:

Mikä muutostilanne tuli elämään?

Mitä tapahtui sen jälkeen?

Mistä löysit voimavaroja? Mistä alkoi toipuminen? Oliko käännekohtia?

Mitkä tekijät auttoivat sinua vaikeiden hetkien yli? Mitä keinoja käytit hallitaksesi muutostilannetta?

Oliko vertaistuella sinulle merkitystä toipumisessa/raskaassa elämänvaiheessa? Mitä vertaistuki on? Mitä siitä saa?

Muuttiko tapahtunut jollain tavalla omaa itseäsi tai suhtautumista toisiin tai ylipäänsä elämään?

Onko mahdollisesti muutos tuonut elämään myös jotain positiivisia näkökulmia esim. arvoihin, perheen/ystävien merkitykseen?

Mitä kuuluu sinulle nyt?

Kiitos kun tulit haastateltavakseni. Jos sinulle tulee jotain kysyttävää, tai haastattelussa nousi mieleen asioita, joita vielä haluaisit jakaa, voit hyvin ottaa yhteyttä uudelleen!

Yhteystietoni:

anu.ruotsalainen@uta.fi

puh. 040 931 9923

## Liite 3 Kirjoitelmien ohjeistus

Kiitos halustasi osallistua pro gradu- tutkimukseeni. Mielelläni kuulen sinun tarinasi. Kirjoitustyylin en tarvitse olla mitenkään "kouluessse"-tyylinen kappalejakoineen ja oikeinkirjoituksineen, niitä en hae. Tekstisi saa olla niin rosoinen, epälooginen ja ristiriitainenkin kuin elämä itsessään on tai on ollut. Tekstityyli voi olla vaikka vaan ”tajunnanvirtaakin” tai puhetyyliä.

Pääasia on, että siitä tulisi selville se, mitkä asiat/tekijät auttoivat sinua jaksamaan aina eteenpäin, päivästä toiseen, miten tapahtuma muutti mahdollisesti sinua itseäsi ja oliko vertaistuellla merkitystä toipumisessa. Aikaa kirjoittaa tarinasi on elokuun alkuun asti, jolloin toivon tarinoiden ja haastatteluiden olevan valmiita seuraavaa tutkimusvaihetta varten. Jos sinulla tulee jotain kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä.

Anu Ruotsalainen

p.0409319923

anu.ruotsalainen@uta.fi