

Parhaat tekstit – parhaat tulokset

Millainen aineisto saa mielenterveyspotilaiden lukuryhmän
innostumaan?

Pro gradu –tutkielma
Tampereen yliopisto
Informaatiotieteiden yksikkö
Informaatiotutkimus ja
interaktiivinen media
Anita Juntila
Joulukuu 2015

Tiivistelmä:

Tampereen yliopisto

Informaatitieteiden yksikkö

Informaatitutkimus ja interaktiivinen media

JUNTTILA, ANITA: Parhaat tekstit – parhaat tulokset. Millainen aineisto saa mielenterveyspotilaiden lukuryhmän innostumaan?

Informaatitutkimuksen pro gradu -tutkielma, 82 sivua, 45 liitesivua

Joulukuu 2015

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaiset tekstit toimivat hyvin mielenterveyspotilaiden lukuryhmissä ja mikä vaikutus kirjallisuusterapialla on ryhmäläisten psyykkiseen vointiin. Mielenpitojen kertojina toimivat kirjallisuusterapeutit ja lukuryhmiin osallistuneet henkilöt. Tutkijan omat havainnot ja lähdeaineisto antavat lisänsä haastatteluaineistoille.

Tutkielman empiirinen aineisto koottiin ohjatessani kahta lukemisterapiaryhmää Tampereella, marraskuusta 2005 toukokuuhun 2007. Ryhmien osalta lähdeaineistoa ovat omat havainnot ja päiväkirjamerkinnot, ryhmäläisten antama kirjallinen ja suullinen palaute sekä kahden lomakekyselyn tulokset vuodelta 2006. Lisäksi aineistona on kuuden kirjallisuusterapeutin haastattelu. Heistä kolme vastasi sähköpostihaastatteluun ja kolme haastateltiin kasvokkain, kaksi heistä oli samassa ryhmähaastattelussa. Haastattelut on tehty vuonna 2006. Yksi haastatelluista vastasi uudestaan osaan kysymyksistä syksyllä 2010.

Tutkimus osoitti, että kirjallisuusterapiaan kelpaavia tekstejä pitää valita terapeutin omien kokemusten perusteella, ryhmäläisten mieltymysten mukaan ja harkiten sitä, mikä vaikutus tekstillä on. Teksteille on tärkeää esimerkiksi onnellinen ja toiveikas loppu, ajatuksia herättävä juoni tai sisältö ja tekstin luonteva eteneminen. Kirjallisuusterapialla on eheyttävä, itsetuntemusta lisäävä, sosiaalisia valmiuksia parantava ja elämänhallintaa voimistava vaikutus. Kirjallisuusterapia on hyvä lisä muille yksilöterapioidelle ja ryhmille, joihin ryhmäläiset osallistuvat.

Kirjallisuusterapia on kehittyvä ja moderni terapiasuuntaus. Useimmiten sitä voi pitää vain muiden hoitomuotojen rinnalla olevana lisänä, mutta siitä huolimatta sillä voi olla kirjallisuudesta kiinnostuneille potilaille jopa oleellinen merkitys paranemisessa. Unohtaa ei sovi myöskään kasvuryhmiä, joissa käy niin sanottuja terveitä ihmisiä. Myös heidän arkensa voi helpottua kirjallisuuden ja sen pohjalta syntyvien keskustelujen avulla. Tutkimuksen keskeisenä kontribuutiona on se, että se lisää kirjallisuusterapian tuntemusta ja kehittää luettavan aineiston valintaa parempaan suuntaan.

Sisällys

1. Johdanto.....	1
2. Kirjallisuusterapia	5
2.1. Kirjallisuusterapia – yksi luovuusterapioista	5
2.2. Kirjallisuusterapian historiaa.....	6
2.3. Kirjallisuusterapian tavoitteet.....	7
2.4. Kirjallisuusterapian kohderyhmiä.....	9
3. Tutkimusasetelma	10
3.1. Tutkimustehtävät ja tutkimusaineisto	10
3.2. Menetelmät ja niiden käyttö aineiston keruun aikana	15
3.3. Empiirisen aineiston keruun toteutus	17
3.3.1. Lukemisterapiaryhmät.....	17
3.3.2. Kirjallisuusterapeutit.....	19
3.4. Aineistonkeruumenetelmät: triangulaatio ja etnografia.....	20
3.4.1. Triangulaatio	21
3.4.2. Etnografia	22
3.5. Empiirisen aineiston analyysi	26
4. Tekstien tulkinta: ryhmäläiset ja omat havainnot	28
4.1. Lukemisterapiaryhmäläisten näkemykset teksteistä	28
4.1.1. Sadut	28
4.1.2. Runot	32
4.1.3. Novellit.....	35
4.1.4. Muut tekstit	40
4.2. Käyttämättä jääneet mahdollisuudet	47
5. Kirjallisuusterapian vaikutukset ryhmäläisten elämässä	49
5.1. Lukeminen ryhmässä ja kotona.....	49

5.1.1 Monta näkökulmaa samaan tekstiin.....	50
5.1.2. Keskittyminen ryhmässä ja yksin kotona	51
5.2. Lukutottumusten muuttuminen	53
5.2.1. Keskittymiskyky.....	54
5.2.2. Tekstin sisältö	55
5.3. Vaikutukset psyykkiseen vointiin.....	55
6. Kirjallisuusterapeuttien kokemukset tekstien vaikuttavuudesta	62
6.1. Kirjallisuusterapeuttien mielitekstejä	62
6.2. Terapian vaikutukset potilaisiin	66
7. Yhteenvetoa ja johtopäätöksiä	73
Lähdeluettelo.....	77
Liitteet.....	83
Liite 1. Lukuryhmien palautekysely toukokuu 2006	83
Liite 2. Lukuryhmien palautekysely joulukuu 2006	88
Liite 3. Ryhmän säännöt	89
Liite 4. Sopimuslomake ryhmään osallistujille	91
Liite 5. Kutsu Taimin lukuryhmään	93
Liite 6. Kirjallisuusterapeuttien haastattelukysymykset.....	95
Liite 7. Lukuryhmien tekstit.....	99
Sadut	101
Runot	102
Novellit.....	108
Asiatekstit kirjoissa.....	112
Muut tekstit	114
Lehtiartikkelit.....	117
Poikkeavat tekstit.....	119
Liite 8. Kirjallisuusterapeuttien suosittelemat tekstit	125

1. Johdanto

Tämän tutkimuksen aiheena on kirjallisuusterapiaa palvelevan aineiston valinta kirjallisuusterapiaryhmille. Kirjallisuusterapia valikoitui aiheeksi sen takia, että sain itse kokea lukemisen parantavan vaikutuksen vaikean masennuksen aikana 1990-luvun alussa. Oli myöhemmin hienoa huomata, että lukemista voi käyttää myös vuorovaikutuksellisessa terapiassa ryhmille ja yksilöille, joten ei ollut vaikeaa valita tätä alun perin kirjastohenkilökunnan aloittamaa toimintaa tutkimuksen kohteeksi (Aiheesta esimerkiksi Sippola 1985, 11–18).

Sippolan (1985,12) mukaan kirjallisuusterapiaa voidaan määritellä ”toimintamuodoksi, jossa kirjallisuutta käytetään apuna parantamisessa ja/tai persoonallisuuden kehittämisessä. Päämääränä on kuntouttamisen, aktivoimisen ja parantamisen ohella auttaa esim. kriisien läpikäymisessä tai ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöitä.”

Artikkelissaan ”Sadut auttajina lastenpsykiatrisella sairaalaosastolla” Pirjo Arvola (2009, 98) luonnehtii kirjallisuusterapian keskeisiä piirteitä. Sen perustavoitteena ovat mielikuvien luominen sekä suojassa ja kätkössä olevien tunteiden herättely. Myös rentoutuminen ja hengähdystauko mielessä olevista asioista ovat tavoitteena. Yhtä tärkeää on myös ryhmän jäsenenä oleminen, sosiaalisten taitojen opettelu ja keskustelutaidon kehittyminen.

Tutkimusaineiston keruu lähti liikkeelle syksyllä 2005, kun pääsin ohjaamaan Tampereella Mielenterveysyhdistys Taimin kirjallisuusterapiaryhmää Ruusan talossa Koulukadulla. Ruusan talon remontti piti tämän ryhmän tauolla joulusta 2005 tammikuun 2006 loppuun ja tässä välissä aloitin toisen ryhmän lideshovissa Nekalassa. lideshovi on viralliselta nimeltään Muotialan asuin- ja palvelukeskus. Taimin ryhmän katkoksen takia ryhmät olivat tekstien osalta ”tasoissa” helmikuussa 2006. Koko puolentoista vuoden ajan, kun kirjallisuusterapiaryhmätoiminta jatkui, käytin lähes samoja tekstejä molemmille ryhmille, joitain pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta. Tämä säästi aikaa tekstien etsimisen osalta ja teki samalla ryhmät vertailukelpoisiksi keskenään. Erilaista ryhmien välillä oli, että lideshovin ryhmässä luin useammin tekstejä yksin ääneen, kun normaalisti molemmissa ryhmissä tekstit luettiin vuorolukuna.

Vakituisena työnään kirjallisuusterapiaa tekeviä on Tiina Tikkasen (1998, 142) mukaan vain muutama, muun työn ohessa kirjallisuusterapiaa ohjaa hänen mukaansa noin sata henkilöä. On kuitenkin huomattava, että tieto on vuodelta 1998. Suurin osa kirjallisuusterapiakoulutuksesta on tapahtunut vasta tuon jälkeen. Esimerkiksi vuonna 2000 aloitettiin vuoden kestävä kirjallisuusterapiakoulutus Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskuksessa. On syytä olettaa, että mitä enemmän ammattitaitoisia kirjallisuusterapeutteja on koulutettu, sitä enemmän heitä myös työskentelee erilaisissa hoitopaikoissa, avohoidon piirissä tai esimerkiksi kansalaisopistoissa ns. kasvuryhmien vetäjinä (Strandén-Mahlamäki 2008, 11). Nykyään kirjallisuusterapiakoulutusta tarjoaa Helsingin yliopiston alainen Palmenia-instituutti Lahdessa. Kirjallisuusterapiaa on Suomessa toistaiseksi tutkittu melko vähän ja tutkimus keskittyy tällä

hetkellä enemmän kirjoittamisterapian puolelle. On etuoikeus saada tutkia tätä kirjallisuusterapiassa vähälle huomiolle jäänyttä osa-aluetta: aineiston valintaa ja aineistojen toimivuutta ryhmissä.

Alkuvaiheessa minulla ei ollut selkeää päämäärää tai tutkimuskohdetta koko työssä. Aineiston toimivuus (gradun aihe) ja ohjaajan roolin tärkeys (kandityön aihe) alkoivat korostua vasta ryhmien ohjaamisen myötä. Kun töiden aihealueet alkoivat selvitä, päätin ensin tehdä aineiston keruun pelkästään ryhmien ohjaamisen ja ryhmäläisille tehtävien haastattelujen avulla. Jossain vaiheessa nuo tavat kerätä aineistoa alkoivat tuntua liian suppeilta. Käytin maaliskuussa 2006 reflektointia eli oman toiminnan tarkastelemista ja erittelemistä (Kakkuri-Knuutila, Heinlahti 2006, 73–74), kun päätin laajentaa tutkimusta kirjallisuusterapeuttien haastatteluilla. Pelkästään omasta ohjaamisestani ja sinänsä hyvistä kyselyvastauksista ei tuntunut kertyvän tarpeeksi materiaalia. Päätöstä vahvisti erityisesti tieto siitä, etten ole käynyt mitään kirjallisuusterapiaan tai ryhmänohjaamiseen liittyvää kurssia eikä minulla siis ollut koulutuksen tuomaa tietoa hyvistä ohjaamistavoista.

Yksi tärkeä lisäargumentti kirjallisuusterapeuttien haastattelulle oli se, että toivoin saavani vinkkejä hyvistä teksteistä ryhmiä varten. Molempien ryhmien tapaamiset kestivät puolitoista tuntia. Kokoontumiset järjestettiin aina samana viikonpäivänä, ja matkojen kanssa laskettuna ryhmien vetämiseen kului keskimäärin 7-8 tuntia viikossa. Tekstien etsimiseen ja hyvien valitsemiseen sen sijaan käytin aikaa aineistosta ja aiheesta riippuen noin 15–25 tuntia viikossa. Esimerkkinä aineiston löytämisen vaikeudesta voin kertoa, että kerran

löysin yhdestä laajasta novellikokoelmasta yhden luettavaksi sopivan novellin. Silti yksi ryhmäläinen ei päiväkirjamerkintöjeni mukaan pitänyt tuosta novellista ollenkaan. Teksteistä annettiin harvoin suoraa negatiivista palautetta, mutta tämä novelli teki harvinaisen poikkeuksen. Toinen esimerkki omasta päiväkirjastani 6.4.2006: ”Käytiin illalla pitsalla Kokemäellä. Lainasin kirjasto 4 novellikokoelmaa jotka kaikki ihan surkeita taas kerran.” Hieman helpommalla pääseminen eli valmiiden tekstisuositusten saaminen oli merkittävä syy sille, että tässä työssä on lopulta lähes kaksinkertainen määrä tutkimusaineistoa alkuperäiseen suunnitelmaan verrattuna. Työn laistaminen voi joskus johtaa työn lisääntymiseen.

Gradu etenee luvuittain seuraavasti. Luvussa kaksi kerron tiivistetysti kirjallisuusterapian eri tyypeistä ja kuulumisesta luovuusterapioiden joukkoon. Samoin käydään läpi kirjallisuusterapian historiaa Suomessa ja ulkomailla. Omat alalukunsa on vielä tutkimuksen tavoitteista ja kohderyhmistä. Luvussa kolme esittelen empiirisen aineiston ja kuvaan empiirisen tutkimusasetelman. Neljännessä luvussa tarkastelen tekstien valintaa kirjallisuusterapiaryhmille ja lukuryhmäläisten näkemyksiä luetuista teksteistä. Viidennen luvun aiheena on valittujen tekstien sopivuus ryhmille ja tekstien vaikutukset lukuryhmäläisten elämässä. Kirjallisuusterapeuttien kokemuksia tekstien vaikuttavuudesta tarkastellaan luvussa 6. Tutkimuksen herättämä pohdinta ja kehittämishaasteet esitetään luvussa 7.

2. Kirjallisuusterapia

Vuorovaikutuksellinen kirjallisuusterapia on lukemista tai omien tekstien tuottamista, ja se voidaan toteuttaa yksilönä tai ryhmässä, aina terapeutin ohjauksessa. Karkeasti voidaan erottaa tukea antava ja kliininen kirjallisuusterapia (Hokka-Ahti 2002, 9.) Näistä tukea antavaa terapiaa voi olla esimerkiksi kansalaisopiston ryhmä (ns. kasvuryhmä), jossa pyritään antamaan eväitä ryhmäläisten itsetutkiskeluun ja kriisien ratkaisemiseen. Hokka-Ahdin mukaan kliinistä kirjallisuusterapiaa toteutetaan lähes yksinomaan erilaisissa laitoksissa. Molemmissa on tärkeää sekä vuorovaikutteinen suhde terapeutin kanssa että ryhmän merkitys yksittäiselle ryhmän jäsenelle (Hokka-Ahti 2002, 9.) Kolmeen alueeseen jaettuna kirjallisuusterapian muotoja ovat seuraavat: kliininen eli psykoterapeuttinen, kehityksellinen (vastaa lähinnä tukea antavaa) ja pedagoginen tai erityispedagoginen tai psykoedukatiivinen kirjallisuusterapia (Ihanus 2009, 20).

2.1. Kirjallisuusterapia – yksi luovuusterapioista

Kirjallisuusterapia kuuluu ekspressiivisiin eli ilmaisuterapioihin (Strandén-Mahlamäki 2008, 9) Muita samaan ryhmään kuuluvia terapiamuotoja ovat esimerkiksi taide-, musiikki-, tanssi- ja näytelmäterapia. Toimintaterapian piirissä kirjallisuus katsotaan yhdeksi luovien, tutkivien tai ilmaisevien toimintojen muodoksi tai menetelmäksi. Listassa on muuten samoja terapiavälineitä kuin edellisessä, mutta tanssi on korvattu termillä ”liikunta ja rentoutus” (Salo-Chydenius ym. 1997, 36) Kirjallisuusterapiaa on tarjolla

useimmiten ryhmille, mutta myös yksilöterapijaa toteutetaan jonkin verran. Edwin F. Alston (1978, 155–156) toteaa, että kirjallisuusterapia tulee aina olemaan lisäterapian ("adjunctive therapy") roolissa. Samoin hän toteaa, että tämä terapiamuoto on hyödyllinen joillekin, mutta toisille kirjallisuuden käytöstä ei ole apua.

Sirpa-Maija Harjunkoski (2009, 143) kertoo artikkelissa Tunnekieli tutuksi äidinkielen tunnilla, että taide ja sadut sekä tarinat tekevät työtä ihmisen tiedostamattomassa. Uuden oivalluksen hedelmät näkyvät usein vasta vuosien päästä. Tärkeintä on prosessi, kirjallinen löytöretkeily ja matkalla olo.

2.2. Kirjallisuusterapian historiaa

Strandén-Mahlamäen (2008, 13) mukaan kirjallisuusterapian nykymuoto sai alkunsa Yhdysvalloissa ensimmäisen maailmansodan aikoihin: kirjastonhoitajat keksivät tarjota sotasairaaloissa oleville miehille lukuhetkiä paranemisen edistämiseksi. Jo 1800-luvun alussa Yhdysvalloissa on ollut jonkinlaista mielenterveyspotilaille suunnattua runoterapiaa. Euroopassa on Juhani Ihanuksen (2009, 15) mukaan ollut kirjallisuuden lukemista mielisairaaloiden virkistysohjelmassa jo 1700-luvun lopussa ainakin Italiassa, Englannissa ja Ranskassa. Leena Sippola kirjoittaa, että sairaalakirjastotyö aloitettiin Suomessa 1940-luvulla. Ensimmäisen kirjallisuuskerhon aloitti vuonna 1956 runoilija Lasse Heikkilä. Ryhmää pidettiin Helsingissä Nikkilän mielisairaalan potilaskirjastossa. Vuonna 1977 Ritva Hokka kartoitti 10 toimivaa kirjallisuuskerhoa mielisairaaloiden potilaskirjastoissa (Sippola 1985, 21–22.)

Keväällä 1981 perustettiin Helsingissä Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry. Sen tarkoituksena on kirjallisuusterapiatyön tunnetuksi tekeminen ja edistäminen Suomessa. Yhdistys järjestää koulutus- ja julkaisutoimintaa (Kirjallisuusterapia-lehti ja useat alan kirjat) ja luo yhteistyötä kirjallisuusterapiasta kiinnostuneiden välille esimerkiksi opintopiirien muodossa (Sippola 1985, 21–25.) Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys oli alansa ensimmäinen Euroopassa, vuonna 1984 vastaava yhdistys perustettiin Saksaan (Ihanus 2009, 19).

2.3. Kirjallisuusterapian tavoitteet

Tiina Tikkasen Psykoterapiaoppaassa, yhdessä monista lähdeeteoksista, mainitaan se, että kirjallisuus- eli biblioterapia (kreikan kielestä: biblos – kirja ja therapeia – terapia, parantaminen, oireiden lievittäminen) tavoittelee parantavaa vuorovaikutusta ja itsetuntemuksen lisääntymistä. (Tikkanen 1998,140) Tikkasen mukaan sanojen herättämiä mielikuvia ja tunteita jaetaan hyväksyvässä ilmapiirissä. Sanojen lähteinä voidaan käyttää esimerkiksi runoja, aforismeja, satuja, elämäkertoja, sanomalehtikirjoituksia, elokuvia, videoita ja äänitteitä. Juhani Ihanus (2002, 8) listaa toimittamansa kirjan Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. esipuheessa seuraavia kirjallisuusterapian tavoitteita: ”itsen ja toisten ymmärtämisen, itseilmaisun ja itsearvostuksen kehittäminen, vuorovaikutustaitojen, tunteiden käsittelyn ja selviytymiskeinojen vahvistaminen, uusien voimavarojen, ideoiden, oivallusten ja merkitysten löytäminen ja muutosten hyväksyminen.” Jaana Huldén (2002, 80) täsmentää, että kirjallisuusterapia kuuluu luovuusterapeuttiseen toimintaan

ja että sen tavoitteena on ilmaisukyvyyn kehittäminen, itsetuntemuksen lisääminen, itsetunnon kohottaminen ja ryhmässä tapahtuvan yhteistyön ja kypsien ihmissuhteiden kehittäminen. Huldénin mukaan kirjallisuusterapian avulla ihminen saa elämänsä enemmän omaan hallintaansa, voimavarat kasvavat ja elämänlaatu paranee.

Soili Hämäläisen (2006, 27) artikkelissa kirjallisuusterapiaohjaaja Satu Nieminen kertoo, että kirjallisuusterapiassa osallistujan yksilöllinen tavoite lähtee aina henkilöstä itsestään. Terapeutin tehtävänä on pyrkiä vahvistamaan prosessin etenemistä teksteillä ja lukemisella. Ohjaajan työssä korostuu se, että hänen pitää löytää oikeita välineitä ja keinoja, jotta potilas voi toteuttaa tavoitteitaan luottamuksellisessa ja turvallisessa vuorovaikutuksessa. Erityisesti ryhmissä juuri luottamuksen ja turvallisuuden luominen on ohjaajan vastuulla ja ilman niitä ryhmän ilmapiiristä ei voi tulla keskustelua ja paranemista edistävää.

Tässä hauska kiteytys Markku Hattulan ja Kristina Svenssonin teoksesta (2009, 91): "Lukemista voisikin verrata värityskirjan värittämiseen: teksti on mustavalkea kehikko, se rajaa, piirtää lukijan eteen hahmon, jonka lukija omilla värisävyillään täydentää, värittää tekstin väleihin jäävät aukot." Näistä "aukoista" sitten keskustellaan kirjallisuusterapiaryhmässä, täytetään oman ja toisten elämän aukkoja uusilla ajatuksilla ja kokemuksilla kirjojen maailmasta.

2.4. Kirjallisuusterapian kohderyhmiä

Terhikki Linnainmaa (2005, 18) määrittää yleisesti eri tahot, joissa kirjallisuusterapiaa käytetään: kliininen työ (terveydenhuolto ja mielenterveystyö), kuntoutus (päihderiippuvuuden ja muiden addiktioiden hoito ja ehkäisy, lapset ja kielihäiriöiset), itsehoito ja itsetuntemuksen laajentaminen ja ennalta ehkäisevä mielenterveystyö. Monissa lähteissä (esimerkiksi Karhunen 1989, 24–25) mainitaan kirjallisuusterapian käyttö vankiloissa. Samoin monilla paikkakunnilla on vanhusten ryhmiä, joissa tekstit ja lukeminen ovat osa ryhmän virkistävää sisältöä (Kauppinen & Piirainen 1989, 60–65). Kirjallisuusterapialla on myös muita kohderyhmiä, esimerkiksi maahanmuuttajat, erilaiset vammaisryhmät, traumaattisen kriisin kokeneet, raskaana olevat ja nuoret äidit, sokeat ja näkövammaiset, ongelmanuoret, dysfaattiset lapset ja nuoret. Uusia kohderyhmiä tunnustetaan varmaankin sitä mukaa, mitä enemmän kirjallisuusterapeutteja kentällä toimii.

3. Tutkimusasetelma

Luvussa 2 esitetty tutkimuskirjallisuus antoi taustaa tutkimuskysymysten pohdinnalle valottamalla kirjallisuusterapian luonnetta ja sen käyttömahdollisuuksia. Tutkimuskysymysten hahmottumiseen vaikuttivat toisaalta omat pohdinnat ja lukuryhmäläisten ohjauksesta saamani kokemukset.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, minkälaiset tekstit eri muodoissaan auttavat parhaiten lukemisterapiaryhmissä käyviä mielenterveyspotilaita. Samoin tavoitteena on tutkia, miten lukemisterapia vaikuttaa heidän vointiinsa. Lisänä tutkimuksessa ovat kirjallisuusterapeuttien havainnot sekä tekstien roolista että kirjallisuusterapian vaikutuksista osallistujien mielentilaan.

3.1. Tutkimustehtävät ja tutkimusaineisto

Tutkielmassa haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin: 1. Millaisista teksteistä lukemisterapiaryhmäläiset pitivät ja minkä tyyppisen aineiston käsittely oli ryhmässä luontevinta 2. Millaisia vaikutuksia kirjallisuusterapiaryhmään osallistumisella oli ryhmäläisten elämässä? 3. Millaisia kokemuksia kirjallisuusterapeuteilla oli omassa terapiatyössään käyttämistään teksteistä?

Koska empiiristä aineistoa on kerätty useilla eri tavoilla ja pitkän ajan kuluessa, tämä osuus esitetään havainnollisuuden vuoksi taulukossa 1.

Taulukko 1. Tutkielman empiirisen aineiston keruu vuosina 2005 – 2010.

Empiirinen aineisto	Milloin kerätty	Informantit	Aineiston luonne
Omat havainnot	Marraskuu 2005 – toukokuu 2007	Tutkija	Päiväkirjamerkinnot, tekstien kopiot ja kommentit niiden ohessa.
Komentointi	Marraskuu 2005 – toukokuu 2006	Luku-ryhmäläiset	Käsin kirjoitetut A5-paperit: mielipiteet edellisen kokoontumisen teksteistä ja tunnelmasta.
Henkilökohtainen haastattelu	7.4.2006	Kirjallisuusterapeutti	Nauhoitettu haastattelu, 21 kysymystä.
Ryhmähaastattelu	7.4.2006	Saman sairaalaosaston entinen ja nykyinen kirjallisuusterapeutti	Nauhoitettu haastattelu, 21 kysymystä.
Sähköpostihaastattelu (ks. liite nro 6)	Huhtikuu – kesäkuu 2006	Kirjallisuusterapeutit, 3 kpl	Sähköpostin liitetiedostona lähetetty strukturoitu kysely, 25 kysymystä jaettuna 7 aihealueeseen.
Strukturoitu kysely (ks. liite nro 1)	Toukokuu 2006	Luku-ryhmäläiset, 6 vastaajaa	Kyselylomake, vastaukset kirjoitettiin kotona. Kysymyksiä 18 kpl.
Strukturoitu kysely (ks. liite nro 2)	Joulukuu 2006	Luku-ryhmäläiset, 7 vastaajaa	Kyselylomake, vastaukset kirjoitettiin kotona. Kysymyksiä 4 kpl.
Luettelo teksteistä (ks. liite nro 7)	Syksy 2009	Tutkija	Käytettyjen tekstien koonti luokitelluksi listaksi kopioitujen tekstien ja lähdeluettelomerkintöjen perusteella.
Sähköpostihaastattelu	14.9.2010	Kirjallisuusterapeutti	Osioiden C – G kysymykset liitetiedostona terapeutille, jota haastateltiin 7.4.2006.

Tutkimuksessa tarkastellaan kirjallisuusterapiaa palvelevan aineiston valintaa sekä omien kokemusteni että kirjallisuusterapeuttien antamien vastausten avulla. Tekstivalintojen onnistuneisuudesta kertyi tietoa ryhmäläisiltä saadun palautteen, omien havaintojeni ja kirjallisuusterapeuttien kertomusten antaman kokonaiskuvan perusteella. Osansa koko tutkimuksen taustalla on lähdekirjallisuudella. Ammatillaisen näkökulman tutkimuskohteesta antavat ne kuusi kirjallisuusterapeuttia, joita haastattelin (3 henkilöä) tai joille lähetin samat kysymykset sähköpostitse (3 henkilöä). Sähköpostihaastattelu lähti yhdeksälle kirjallisuusterapeutille, joten vastausaktiivisuudeksi saatiin noin 33 %. Kokonaisuutta ajatellen tulos oli parempi, koska kaikista kahdestatoista haastattelupyynnön saaneesta kuusi oli haastateltavana, puolet henkilökohtaisessa tai ryhmähaastattelussa ja puolet sähköpostihaastattelussa. Syksyllä 2010 lähetin viiden viimeisen osion kysymykset uudestaan yhdelle henkilökohtaisessa haastattelussa olleelle terapeutille, koska tiesin, että hänelle on kertynyt paljon uutta tietoa menneiden vuosien aikana. Tuoreet vastaukset tuovat erittäin arvokkaan lisän tähän tutkimukseen: nyt tietoa on sekä vuosilta 2005 - 2007 että vuodelta 2010.

Tutkielman alkuvaiheessa ei ollut vielä mitään selkeää yhtä asiaa, jota tutkia. Aineiston valinta tuli ajankohtaiseksi vasta sen myötä kun paljastui, miten vaikeaa sopivien tekstien löytäminen voi olla. Senkään jälkeen, kun tein päätöksen gradun aiheesta, en halunnut rajata esimerkiksi kirjallisuusterapeuttien haastattelukysymyksiä käsittelemään yksinomaan tekstien tai muun aineiston valintaa ja käyttöä. Reflektiivisyydellä on ollut koko ajan tärkeä osa tämän työn edistymisessä. Kakkuri-Knuuttila ja Heinlahti (2006,

221) määrittelevät tällaisen harkinnan siten että asiantuntijan pitää pyrkiä tuomaan julki ja arvioimaan kriittisesti omaa ajatteluaan ja toimintaansa. Samoin pitää tehdä toimintavaihtoehtojen taustaoletusten kanssa. Ymmärrän tämän omassa työssäni niin, että olen koko ajan pyrkinyt mahdollisimman laajaan tiedon keräämiseen. Olisi ollut paljon helpompaa esittää eri kyselyissä ja haastatteluissa vain muutamia tiettyyn aiheeseen liittyviä kysymyksiä.

Kirjallisuusterapeuttien haastattelukysymyksiä oli keväällä 2006 alun perin 21, mutta kun olin lähettämässä kysymyksiä sähköpostin kautta, toteutin Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 105) suositusta: ”Kaksi tai kolme yksinkertaista kysymystä on parempi kuin yksi hyvin monimutkainen kysymys.”

Lopullisessa sähköpostihaastattelussa 2006 kysymyksiä oli yhteensä 25, jaettuna seitsemään eri alaryhmään. Samalla tein kysymyksistä lyhyempiä ja jaoin jotkut kysymykset kahdeksi kysymykseksi. Tästä esimerkki (kysymykset liitteenä nro 6): Vanha kysymys 14 oli kuusi riviä pitkä lista kysymyksiä, mutta kysymysten määrä ei haitannut nauhurille tehdyissä haastatteluissa, koska pystyin itse jakamaan kohdan tarpeeksi lyhyisiin osiin.

Sähköpostihaastattelussa tämä kysymys oli sijoitettu osioon E. Ryhmien toimivuus ja se oli jaettu kysymyksiin 18 ja 19. Vaikka kysymykset olivat yhä monen pikkukysymyksen kokoelmia, tuntui kuitenkin aivan erilaiselta lukea kaksi kolmen rivin kysymystä kuin yksi kuuden rivin litania. Kysymysten jako osioihin oli myös tärkeä parannus. Käytännössä kirjallisuusterapeutit saattoivat vastata vaikka yhteen osioon kerrallaan. Kun aikaa oli taas enemmän, voitiin

käydä läpi yksi tai kaksi seuraavaa kokonaisuutta. Silti kysymyksiä saattoi olla osalle vastaamatta jättäneistä liikaa.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole kuitenkaan tärkeintä esimerkiksi haastateltavien määrä vaan se, että tutkimus kuvaa jotain tapahtumaa tai ilmiötä, tässä tapauksessa molempia. Tutkimuksen tavoitteena on Tuomen ja Sarajärven (2009, 85) mukaan ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Tässä työssä ei millään tavalla pyritä teoreettiseen tulkintaan, vaan antamaan käsitys siitä, mitkä ovat hyviä tekstejä lukuryhmissä ja miten kirjallisuusterapeutti suorittaa tekstien valintaa. Laatu korvaa toivottavasti tässä työssä määrän: kaikki haastattelussa olleet ja kyselyyn vastanneet ovat käsittääkseni työssään erittäin menestyneitä ja arvostettuja. Heistä suurin osa on myös aktiivisesti mukana Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen toiminnassa. (www.kirjallisuusterapia.net) Kirjallisuusterapiayhdistys järjestää varsinkin Helsingissä, mutta myös alaosastoissaan eri puolilla maata lisäkoulutusta opintopiirien muodossa. Esimerkiksi Hämeen alajaosto kokoontuu vuorokerron Tampereella ja Hämeenlinnassa noin kuusi kertaa vuodessa.

3.2. Menetelmät ja niiden käyttö aineiston keruun aikana

Havaintoaineiston tarkastelu ja argumentaatio voi olla analyysityypiltään Tuomen ja Sarajärven (2009, 20) mukaan joko teoreettinen tai empiirinen.

Empiirisessä analyysissä korostuvat aineiston keräämis- ja analyysimetodit, joten niitä pitää selostaa empiirisessä tutkimuksessa. Tämä mahdollistaa tutkimuksen arvioinnin ja tulosten uskottavuuden. Metodit on myös perusteltava eli argumentoitava tutkimusraportissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 21.)

Marja-Liisa Kakkuri-Knuutila ja Kaisa Heinlahti (2006, 213) korostavat, että empiirinen argumentti perustellaan havainnoilla. Empirismi on tietoteoreettinen suuntaus, jonka mukaan kaikki tieto perustuu kokemuksiin ja havaintoihin. Samassa teoksessa kerrotaan, että pluralistinen tieto-oppi on empirismiä laajempi näkemys tiedon lähteistä (Kakkuri-Knuutila & Heinlahti 2006, 220). Siinä hyväksytään tiedon lähteiksi havaintojen lisäksi aikaisempien tutkimusten tulokset, tutkittavien ja tutkijan omat näkemykset tutkittavasta asiasta ja tutkijan asiantuntijuus tutkimusaiheesta. Voidaan siis todeta, että tämä työ on kokonaisuudessaan empiirinen, ei teoreettinen, mutta että siinä on käytetty pluralistisen tieto-opin tapoja tiedon keräämiseen. Omien havaintojen lisäksi tiedon lähteinä toimivat ryhmäläiset ja kirjallisuusterapeutit. Aiempi tutkimus on mukana ja olen itse asiantunteva tutkija ryhmien ohjaamisen takia.

Tutkimusmenetelmien osalta kerron lyhyesti etnografiasta, jota toteutin ohjatesani kirjallisuusterapiaryhmiä. Etnografia on havaintoihin perustuvaa ihmisten ja sosiaalisten ryhmien kuvausta (Anttila 1996, 478) Kaikkien aineistojen hankkimisessa käytin triangulaatiota eli moninäkökulmaisuuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–145) ja sen alaluokkana monitriangulaatiota eli useiden triangulaatiomenetelmien käyttöä samassa työssä. Aluksi kuvaan

kuitenkin tiivistetyksi ne tavat, joilla tämän tutkimuksen empiirinen aineisto on käytännössä kerätty.

3.3. Empiirisen aineiston keruun toteutus

Satu Hautalan (1999) mukaan etnografialle on ominaista, että aineistoa kerätään monista eri lähteistä: tapahtumista, toiminnoista, tiedonantajilta ja kirjallisista dokumenteista. Haastattelujen lukumäärä ei Hautalan mukaan ole tärkeintä, vaan tietojen monipuolisuus, rikkaus ja syvällisyys. Osallistuva havainnointi on yleisin aineistonkeruumenetelmä ja siihen yhdistetään usein haastattelu. Haastattelu on ainoa aineistonhankintamenetelmä kirjallisuusterapeuttien kohdalla, ryhmien toiminnassa menetelmiä on useita. Etnografiasta voidaan puhua vain ryhmien ohjaamisen osalta, koska ohjaamisen tutkiminen edellytti pitkää osallistumista johonkin toimintaan tai yhteisöön (Rantala 2007, 136).

3.3.1. Lukemisterapiaryhmät

Lukemisterapiaryhmissä käytin seuraavia aineistonkeruumenetelmiä: osallistuva havainnointi, omat päiväkirjamerkinnot ja lukuryhmäläisten kommenttipaperit eli heidän mielipiteensä käytetyistä teksteistä ja ryhmän tunnelmasta. Näiden aineistojen lisäksi käytössäni on kahden strukturoidun kyselyn tulokset, toinen toukokuulta 2006 (18 avointa ja monivalintakysymystä)

ja toinen joulukuulta 2006 (neljä avointa kysymystä tarkentamaan ensimmäisen kyselyn tuloksia). Nämä toisen kyselyn kysymykset olivat tyypiltään sekä tarkentavia: selittävät tarkemmin sekä ensimmäisen kyselyn vastauksia, että jatkokysymyksiä tuomalla uusia näkökulmia asiaan (Hirsjärvi & Hurme 2001, 106). Molemmat kyselyt ovat liitteenä työn lopussa (liitteet nro 1 ja 2). Vastaajia kyselyissä oli kuusi ensimmäisessä ja seitsemän toisessa.

Liitteissä on mukana myös ryhmissä alkusyksyllä 2006 laaditut yhteiset säännöt (liite nro 3). Otin mukaan myös alkuperäisen suunnitelman ryhmien kutsukirjeestä (liite nro 5). Pohdinnan jälkeen kutsukirje muotoutui paljon yleisempään ja tiivistettyyn muotoon. Ikävä kyllä käsin kirjoitetuista kutsuista ei ole säilynyt kopioita, mutta niissä korostettiin kiinnostusta lukemiseen ja tekstien avulla keskustelemiseen, kerrottiin kokoontumisaika ja -paikka ja myös se tieto, että kerään ryhmien toiminnasta saaduilla tiedoilla aineistoa gradua varten. Kutsujen loppu oli suurin piirtein seuraava: "Tervetuloa saamaan iloa elämään tekstien avulla mukavassa seurassa!" Gradusta en maininnut kutsuissa enää syksyllä 2006 ja keväällä 2007, mutta kaikille ryhmään uusina tuleville kerroin taustastani ja siitä, että kerään samalla aineistoa lopputyöhön. Korostin aina, että kenenkään henkilötietoja ei tule tutkimukseen. Kevään 2006 ajan jaoin ryhmäläisille liitteissä olevan sopimuspaperin (liite nro 4), jonka käyttöä silloinen Taimin toiminnanjohtaja piti tärkeänä. Luovuin sopimuksen käytöstä syksyllä 2006, koska katsoin riittäväksi saman asian kertomisen suullisesti.

3.3.2. Kirjallisuusterapeutit

Reflektoinnin jälkeen päädyin siihen että ryhmien toiminta ei riitä lähdeaineistoksi. Sain kirjallisuusterapiayhdistyksen kautta kaksi kirjallisuusterapeuttien yhteystietoa kevättalvella 2006. Ensimmäinen haastattelu oli kahden terapeutin ryhmähaastattelu, he olivat saman mielisairaalan yhden osaston nykyinen ja entinen lukuryhmän ohjaaja. Pirkko Anttilan (1996, 232) mukaan ryhmähaastattelun tarkoituksena on saada aikaan yhteinen tilanne useiden henkilöiden kesken ja kerätä tietoa haastateltavien käsityksistä ja kokemuksista. Tätä haastattelumuotoa käytetään paljon, kun vastaajilla on yhteisiä kokemuksia samasta työpaikasta. Ryhmähaastattelun jälkeen tein samana päivänä toisen haastattelun, jossa haastateltavana oli terapeutti, joka käytti kirjallisuusterapian menetelmiä lähes kaikissa töissään, niin avopuolella kuin sairaalassa. Haastattelun tekeminen tällä tavalla oli antoisaa, mutta aikaa vievää, kallista (matkat) ja työlästä myös jälkeensä (nauhojen kuuntelu ja litterointi). Samojen kysymysten esittäminen sähköpostin avulla tuntui järkevältä tavalta hankkia loput kyselyvastaukset.

Sain kirjallisuusterapeuttien sähköpostiosoitteita kirjallisuusterapiayhdistyksen sivuilta (www.kirjallisuusterapia.net) ja yhdistyksen lehden (Kirjallisuusterapia) kirjoitusten yhteystiedoista. Kahden ihmisen yhteystiedot sain suoraan yhdeltä haastattelussa mukana olleelta. Lähetin kysymykset kesän ja syksyn 2006 aikana kaikkiaan yhdeksälle terapeutille. Heistä viisi vastasi viestiini ja kolme lähetti myös vastaukset. Syitä siihen, että haastattelukysymyksiin ei voitu vastata, oli esimerkiksi se, että terapeutti ei ollut enää aikoihin ohjannut ryhmiä. Toinen perusteltu syy oli, että ryhmissä ei luettu, vaan ainoastaan kirjoitettiin

omia tekstejä. Tämä tietenkin rajasi vastaajan lukemisterapiaryhmien toimintaa tutkivan työn ulkopuolelle. Sähköpostihaastatteluun osallistuneet vastasivat kaikkiin kysymyksiin, joten vastausten tulokset ovat täysin vertailukelpoisia nauhalle tehtyjen haastattelujen kanssa.

3.4. Aineistonkeruumenetelmät: triangulaatio ja etnografia

Tapaustutkimuksen (Mäntylä 2007, 45) periaate sopii hyvin kuvaamaan yleisellä tasolla sitä, mihin olen tutkimukseni aikana pyrkinyt: tapaustutkimuksen huomio kohdistuu tietyssä tilanteessa olevaan yksilöön, ryhmään tai yhteisöön. Tässä työssä tutkimuksen kohteena ovat ryhmät ja yksilöt: lukuryhmien jäsenet ja kirjallisuusterapeutit. Eri näkökulmat ja todellisuuden tarkastelu kokonaisuutena ovat osa tapaustutkimusta. Kuvaus todellisuudesta on konkreettista ja elävää: osallistujien ääni kuuluu tutkimuksessa.

Triangulaation ideana on se, että yhdellä maamerkillä (pituus- tai leveyspiiri) on mahdotonta löytää sijaintia kartalta, mutta kahdella maamerkillä tarkka sijainti löytyy helposti (Hammersley & Atkinson 2003, 231). Triangulaatio vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta eli validiutta (Anttila 1996, 417). Tämä edellyttää sitä, että eri aineistoilla ja menetelmillä päästään samaan tulokseen tai että eri menetelmät tukevat samoja hypoteeseja ja vahvistavat tällä tavalla tutkimuksen tuloksia.

Etnografia merkitsee ihmisistä kirjoittamista, ihmisen kuvaamista. Se on myös määritelty taiteelliseksi ja tieteelliseksi tavaksi kuvata ryhmää tai kulttuuria. "Being there" ("olla läsnä") on tärkein ilmaisu etnografista tutkimusta tekeväälle tutkijalle. Etnografisen tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä tutkittavaa ilmiötä kohtaan ja luoda diskurssia eli luovaa keskustelua tutkimuksen yhteydessä. (Anttila 1996, 305)

3.4.1. Triangulaatio

Amanda Coffey ja Paul Atkinson (1996, 14) korostavat, että useampien tutkimusmenetelmien tai lähteiden käyttö ei automaattisesti johda parempaan ja autenttisempaan tutkimustulokseen verrattuna vain yhden menetelmän tai lähteen käyttöön. Erilaisilla analyyttisillä strategioilla päädytään todelliseen luotettavaan tutkimustulokseen vain, jos eri tapoja osataan käyttää ja niiden antamaa tietoa pystytään yhdistämään joksikin muuksi kuin "lasten lelupalikkapinoksi". Coffey ja Atkinson (1996, 24) käyttävät hyvästä triangulaation käyttäjästä nimitystä "bricoleur". Tämä tarkoittaa henkilöä, joka on taitava käyttämään ja soveltamaan erilaisia materiaaleja ja työkaluja työssään. Sanan "bricoleur" voi kääntää askartelijaksi tai palapelin tekijäksi (Rantala 2007, 140): "Tulkitseva askartelija kokoaa yhteensopivista paloista kokonaisuuden, joka kuvaa tutkittavan kohteen monimuotoisuutta." Erilaisilla metodeilla kerättyjen palojen on sovittava kokonaisuuden palapeliin. Onnistumisen tässä määrää se, onko aineistolle asetettu oikeita kysymyksiä.

Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme (2001, 39) listaavat triangulaation neljä eri perustyyppiä. Näitä ovat monien menetelmien, tutkijoiden, aineistojen ja teorioiden käyttö. Tässä työssä on käytetty sekä monia menetelmiä että monia aineistoja, joten tuloksena on monitriangulaatio (Tuomi & Sarajärvi 2009, 145). Aineistotriangulaatiolla (tiedon kohteeseen liittyvä) tarkoitetaan sitä, että tietoa kerätään monelta eri tiedonantajaryhmältä (emt., 144). Menetelmä- eli metoditriangulaatio voi olla metodin sisäistä triangulaatiota: kysely, suljetut kysymykset, asennemittari jne. Metodien välinen triangulaatio puolestaan on samasta ilmiöstä eri metodein tai tutkimusstrategioin kerättävää tietoa: haastattelu, kysely, havainnointi, tilanteiden nauhoitus, dokumenttien analyysi (emt., 145). Tässä tutkimuksessa toteutuvat kummatkin tavat, ryhmäläisten ensimmäisessä kyselyssä oli sekä avoimia, monivalinta- että asennemittarikysymyksiä.

3.4.2. Etnografia

Etnografia on havaintoihin perustuvaa ihmisten ja sosiaalisten ryhmien kuvausta (Anttila 1996, 478). Tarja Palmu (2007, 160) luonnehtii niin osuvasti etnografiaa, että lainaan häntä suoraan: ”Etnografiaan kuuluu esitutkimusta, lukemista, kartoitusta, muistiinpanoja tutkimuskontekstissa, usein pitkä kenttätyövaihe, olemista tutkittavien kanssa, havainnoimista tai osallistuvaa havainnointia, muistiinpanoja tutkijan ja tutkittavien välisten suhteiden kehittymisestä, ”toisen” tutkimista, keskittymistä kokemukseen ja käytäntöön

sekä tutkimuskohteiden ymmärtämistä laajempien rakenteellisten prosessien mikrokosmoksena.” Palmu toteaa myös, että tutkija on instrumentti, joka tuo oman historiansa, tietämyksensä, tunteensa ja ruumiillisuutensa tutkimuksen tekoon ja tutkimusprosessin eri vaiheisiin.

Tarja Palmu (2007, 162) lainaa Paul Atkinsonin ideaa etnografian kenttien jaottelusta: fyysinen kenttä (ryhmien ohjaaminen), kirjoitettu kenttä (esimerkiksi omat päiväkirjamerkinnot) ja tekstuaalinen kenttä (valmis teksti). Hammersley ja Atkinson (2003, 64) korostavat, että kentälle pääsy voi olla usein vaikeaa, mutta tarvittavien vastuuhenkilöiden löytäminen (”gatekeeper”) ja neuvottelu heidän kanssaan (Taimin ja Iideshovin työntekijät) varmistaa tutkimuksen käynnistymisen. Tutkimuksen alkuvaiheessa ensimmäinen paikka, jonne yritin päästä ohjaamaan lukuryhmää, oli Tampereen yliopistollisen sairaalan alainen psykiatrian yksikkö Pitkäniemessä. Tämä yritys kariutui heti ensimmäiseen puhelinsoittoon: lupaa ryhmälle olisi pitänyt anoa sairaalan johtajalta, ja puhelimesta ollut henkilö sanoi luvan saamisen olevan lähes mahdotonta. Grönforsin (2007, 160) mukaan yhteiskunnan valtiolliset ja kunnalliset laitokset edellyttävät virallista tutkimuslupaa laitosten johdolta. Tällaisen luvan saamiseksi pitää usein tehdä tutkimussuunnitelma. Taimin silloinen toiminnanjohtaja vaati tutkimussuunnitelman, joten kirjoitin sellaisen hänelle. Iideshovissa olisi riittänyt asian suullinen selostus, mutta annoin myös sinne valmiin suunnitelman luettavaksi.

Hammersleyn ja Atkinsonin (2003, 108) mukaan tutkija voi päästä kentälle joko olemassa olevaan rooliin, tai hän voi luoda itselleen uuden tehtävän, jota

organisaatiossa ei ennen ole ollut. Omassa tilanteessani kyseessä oli uusi rooli, koska lukuryhmää ei kummassakaan paikassa ollut aikaisemmin. Lähin vastaava oli molemmissa toimiva kirjoittajaryhmä. Taimissa ja Iideshovissa oli kuitenkin useita erilaisia ryhmiä ja Taimissa järjestettiin ryhmänohjaajien koulutusta, joten yksittäisen ryhmän ohjaaminen ei ollut mitään uutta näissä organisaatioissa.

Etnografiaan oleellisesti kuuluva havainnointi oli tärkeä elementti ryhmien ohjaamisen aikana. Kenttätyön ja havainnoinnin taso voidaan määritellä täydellisestä tarkkailijasta täydelliseen osallistajaan (Hammersley & Atkinson 2003, 104). Täydellinen osallistaja voi olla esimerkiksi AA-kerhon todellinen jäsen tai koulun opettaja. Täydellinen tarkkailija taas voi havainnoida ihmisiä kadulla tai katsella lasten leikkiä ikkunan takaa niin, että lapset eivät voi nähdä tutkijaa eivätkä tiedä hänen olemassaolostaan. Grönfors (2007, 156) käyttää termiä piilohavainnointi ja tästä esimerkkinä joukkotilanteiden, esimerkiksi mielenosoitusten tai joukkoliikenteen tarkkailu. Pirkko Anttila (1996, 219) tarkentaa vielä havainnoinnin tyyppejä: aktiivinen ja passiivinen. Aktiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa tutkija vaikuttaa aktiivisesti läsnäolollaan siihen ilmiöön, jota tutkii. Tästä esimerkkinä Anttila mainitsee erilaisten ryhmien toiminnan järjestämisen tietyllä tavalla. Passiivinen osallistuva havainnointi puolestaan tarkoittaa sitä, että tutkija on mukana yhtenä samanlaisena osallistujana kuin muutkin, mutta ei vaikuta tilanteen kulkuun. Anttila korostaa, että kummassakin tapauksessa tutkijan pitää pystyä erittelemään oma roolinsa ja sen mahdollinen vaikutus tilanteeseen. Tästä pitää myös pystyä raportoimaan, jotta tutkija ja aikanaan lukija pystyvät arvioimaan tutkimuksen

luotettavuutta. Omissa ryhmissä havainnoijan roolini oli täydellinen, aktiivinen osallistuja.

Etnografian osalta tutkimus onnistui hyvin, koska ryhmissä oli useita henkilöitä, jotka kävivät ryhmissä kauan ja säännöllisesti. Noinkin pitkä (1,5 vuotta) ryhmätoiminta ei olisi edes ollut mahdollista, jos säännöllisiä kävijöitä ei olisi ollut. Tärkeää tutkimuksen analyysin toteuttamiselle oli palaute tapaamisten aikana, ryhmäläisten päiväkirjamerkinnot ja kyselyvastaukset.

Empiirisessä analyysissä tiedonantajien tunnistettavuus yksilöinä häivytetään: tutkijan on eettisten syiden takia huolehdittava siitä, että yksittäistä henkilöä ei tunnisteta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 22). Omassa työssäni ei ollut välttämätöntä pitää salassa haastateltujen kirjallisuusterapeuttien nimiä, mutta päädyin työn yhdenmukaisuuden ja henkilöiden tasavertaisuuden takia poistamaan kaikkien tutkimuksessa mukana olleiden henkilötiedot tutkimusraportista. Työn yhdenmukaisuus tarkoittaa sitä, että jossain luvussa ei ole nimeltä mainittu kirjallisuusterapeutti kertomassa, mitkä tekstit ovat olleet keskustelua herättäviä ja toisessa luvussa anonyymi ryhmäläinen nimeää mielikirjailijoitaan. Tasavertaisuudella tarkoitetaan sitä, että tässä työssä ei nosteta kirjallisuusterapeutteja tärkeämmäksi tiedonlähteeksi kuin ryhmäläisiä. Tällainen mielikuva voisi syntyä, jos terapeutit saisivat esiintyä omilla nimillään mutta ryhmäläiset olisivat nimettömiä, ikään kuin samaa massaa, josta yksittäistä henkilöä ei tarvitse erityisesti korostaa.

3.5. Empiirisen aineiston analyysi

Empiiristä aineistoa analysoitiin erityyppisiin aineistoihin sopivalla tavalla. Tavoitteena oli selvittää, millaiset tekstit koetaan hyviksi ja mitkä piirteet juuri näissä teksteissä motivoivat osallistumaan lukuryhmään.

Lukuryhmäläisten ensimmäinen haastattelu keväällä 2006 kohdistui laajasti ryhmään ja ryhmäläisten lukemiseen liittyviin seikkoihin. Kysymyksiin 1-5 sekä 10, 11, 14 ja 18 annetut vastaukset tarjoavat tietoa tekstien ja kirjallisuusterapiaryhmään osallistumisen vaikutuksista, osittain myös ryhmään liittyneistä ennakko-odotuksista ja odotusten täyttymisestä. Toinen, syksyn 2006 suppea kysely, on sellaisenaan käytettävissä lähteenä. Kaikki neljä kysymystä liittyvät jollain tavalla tekstien vaikuttavuuteen. Kirjallisuusterapeuttien laajasta haastattelusta otettiin lähempään tarkasteluun vastauksia, jotka liittyivät esimerkiksi kysymykseen 10: ”Oletteko myös valinneet tekstejä yhdessä ryhmäläisten kanssa? Millaisia tekstejä ryhmäläiset valitsevat, jos saavat itse olla mukana valinnassa?” tai kysymykseen 21: ”Kuinka paljon ryhmäläiset kertovat asioistaan tekstien avulla vai millaista juttelu on? Etsittekö teksteistä paljon viittauksia suoraan ryhmäläisten omaan elämään vai kulkeeko keskustelu enemmän tekstien tasolla, siis tekstien sisällössä sellaisenaan, ei liittyen henkilökohtaisiin asioihin?”

Omat havaintoni, jotka löytyvät päiväkirjamerkinnoistä ja tekstien kopioihin kirjatuihin huomioista, ovat joko vahvistamassa tai antamassa eriävän mielipiteen kirjallisuusterapiaryhmäläisten ja terapeuttien antamiin vastauksiin.

Ryhmissä sekä nautittiin tietyistä terapeuttien suosittelemista teksteistä että vieroksuttiin, jopa inhottiin joitain terapeuttien tai omien suosikkieni sisältöjä. Oli aina yhtä jännittävää odottaa reaktioita ja usein tekstien vastaanotto sai ihmettelemään ihmisten erilaisuutta, niin yllättäviä kommentteja joistain luettavista tai kuunneltavista teksteistä annettiin.

Lukuryhmäläisten antamia vastauksia analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Vastaukset luettiin ensin useampaan kertaan yleiskuvan saamiseksi. Sen jälkeen vastauksia alettiin tarkastella kysymys kysymykseltä vertailemalla, mitä yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia vastauksista löytyi. Samalla tavoin meneteltiin analysoitaessa kirjallisuusterapeuttien antamia vastauksia.

4. Tekstien tulkinta: ryhmäläiset ja omat havainnot

Lukuryhmäläisiä koskevan aineiston analyysi vastaa seuraavaan tutkimuskysymykseen: Millaisista teksteistä lukuryhmäläiset pitivät ja minkä tyyppisen aineiston käsittely oli ryhmissä luontevinta.

4.1. Lukemisterapiaryhmäläisten näkemykset teksteistä

Tämä luku on jaettu neljään alalukuun. Näin myös ryhmäläisten yksittäiset kommentit saavat paremmin tilaa. Aineiston jakaminen erilaisiin tekstityyleihin on aina hankalaa; tässä on päädytty rajaamaan huumoria sisältävät tekstit kahteen eri lukuun. Novelleissa on mukana Veikko Huovisen humoristiset tarinat, koska ne ovat kuitenkin pidempää proosaa muihin verrattuna ja varmasti myös kirjastojärjestelmässä ne luokitellaan novelleiksi. Lyhyet, esimerkiksi Markus Kajon humoristiset tarinat, ovat luvussa 4.1.4. Muut tekstit.

4.1.1. Sadut

Tämän luvun alkuun sopii hyvin suora lainaus Pirjo Arvolan ja Silja Mäen artikkelista (2009, 38).

”Sadun hyvän kaavan peruselementtejä ovat etäännyttävä alku, selkeä juoni ja hahmot, hyvän ja pahan taistelu, sankarin selviäminen koettelemuksista sekä onnellinen loppu.”

Pirjo Arvola ja Silja Mäki kertovat artikkelissaan Satu hoitaa lapsen mieltä (2009, 22), että saduista löytyy haasteita, jotka vievät kehitystä eteenpäin. Niissä huijataan, kidutetaan ja tapetaan julmillakin tavoilla. Tämä kuvaa symbolisesti hämmennyksen, kärsimyksen ja luopumisen kokemuksia, joita elämässä kohtaa ja joutuu käymään läpi kehittyäkseen. Onnellinen loppu saduissa luo uskoa selviämiseen ja tulevaisuuteen.

Kirjassa Satu kantaa lasta Silja Mäki ja Pirjo Arvola (2009, 36) toteavat, että kansansaduissa on aina mahdollisuus katharsiksen eli puhdistumisen kokemukseen. Tämä tarkoittaa kielteiseksi koettujen tunteiden työstämistä. Satu on sitä terapeuttisempi, mitä voimakkaamman työstettävän tunteen se herättää ja mitä helpompi sankariin on samaistua. Taideterapiamuotona kansansatua voi verrata teatteriin tai elokuvaan.

Siteeraan suoraan ryhmäläisten kommenttipapereita, joissa he siis kertoivat ajatuksiaan edellisen kerran teksteistä ja ryhmän tunnelmasta. Niitä tarkastellessani en anna kertojalle mitään tunnistekoodia, koska mukana on myös sellaisten henkilöiden kommentteja, jotka eivät olleet mukana ryhmäläisten haastatteluissa.

Hans Christian Andersenin sadut saivat seuraavat kaksi arviota. Joulukuusi on tarina pienestä kuusesta, joka kadehtii suuria kuusia ja haluaa päästä pois metsästä, näkemään maailmaa. Kuusi viedään hienoon taloon joulukuuseksi, se koristellaan ja se saa kuulla pelkkiä kehuja yhden illan aikana. Heti seuraavana päivänä kuusi riisutaan ja se heitetään talveksi ullakon perälle. Siellä se saa aluksi ihailijoita hiiristä, joille se kertoo jouluyönä kuulemaansa satua. Lopulta kuusi on ullakolla aivan yksin ja keväällä se heitetään muiden roskien mukana nuotioon palamaan. Joku jouluiltana kuusen ympärillä leikkineistä lapsista huomaa napata kuusen latvaan jääneen tähden itselleen. Kuusi kuolee nuotion loimussa ja niin sen tarina päättyy kokonaan. Onnellinen perhe kertoo etanaperheestä, joka elää tyytyväisenä raparperimetsässä, tietämättä suuresta maailmasta yhtään mitään. Perhe on onnellinen omassa valtakunnassaan.

”Teksteistä paras oli H.C. Andersenin Joulukuusi. Myös saman tekijän Onnellinen perhe oli lukemisen arvoinen. Joulukuudessa miellytti kertomuksen traagisuus. Traagisuushan on yksi elämän syvimpiä tunteja, ellei syvin. Sadut ovat ihmiselle tärkeitä! Andersen on yksi suosikkisatuilijani joskin nämä lyhyet satunsa ovat mielestäni melko vaatimattomia.”

”Surullinen tarina (Joulukuusi) mutta opettavainen. Pitäisi iloita elämästä, eikä kadehtia muita myöskään. Pitäisi löytää hyvät puolet elämässä tapahtuvista asioista. Onnellinen perhe: Positiivinen tarina. Olivat tyytyväisiä siihen mitä on. Ei haikailla muuta”.

Seuraavassa yksi ryhmäläinen listaa ajatuksia, joita hänelle tuli, kun luin heille Pikku Prinssi –kirjan ääneen.

”Pikku Prinssi: Hellyttävä kohta, ”Piirrä minulle lammas” Lammas laatikossa, ”kas, se on nukahtanut”.

Surullinen elämä. ”Aloin ymmärtää surullista elämääsi”. Minäkin olin lapsena surullinen. Toiset lapset leikki, niin minä toivoin että voisin lentää kurkiauran mukana kauas pois.

Mä näyttelin kuningasta. Jokaiselta on pyydettävä vain sitä mitä hän saattaa antaa. Käskyni ovat järkeviä.

”Olet puhdas sydäminen”, sanoi käärme. ”Puhdassydämisten on taivasten valtakunta”.

Hauska kohta, kettu. Ihmiset kasvattavat kanoja. Se on heidän ainoa hyvä puoli.

”Ainoastaan sydämellä näkee hyvin.”

”Laitan matkustajat tuhannen hengen pakkauksiin.”

Raamatusta: ”Elävää vettä”. Joka juo tätä vettä ei ole enää ikinä janoinen.

Ylösousemus. Jeesuksen ruumista ei löytynyt. Pikku Prinsinkin ruumis katosi.”

Kaikki ryhmissä luetut sadut saivat positiivista palautetta. Niistä kehittyi usein pitkiä keskusteluja.

Satuja tutkineen Satu Apon (2001, 26) mukaan klassikkosadun aseman saavuttaneet sadut ovat psykologisesti palkitsevia. Niissä voidaan käsitellä pelkoja ja toiveita, jotka herättävät voimakkaita tunteita. Oikeus ja totuus toteutuvat hyvissä saduissa (meidän Joulukuusi –satu ei siis ollut tällainen ns.

hyvä satu). Hyvissä saduissa heikko ja halveksittu voi nousta voittajaksi ja korskeat ja pelottavat hahmot joutuvat alentumaan ansaitsemalleen paikalle.

4.1.2. Runot

Riitta Papunen (2002, 254) kirjoittaa runoista niin hyvän tiivistelmän, että siteeraan sitä ensin tähän alkuun: ”Runot ovat kirjallisuusterapeuttisena materiaalina sopivan pitkiä yhteen istuntoon, jossa keskustelulle on aina jäätävä tarpeeksi aikaa. Runot kiteyttävät jotain olennaista elämästä, ja niiden kuvat ja metaforat vetoavat samanaikaisesti aisteihin, tunteisiin, älyyn ja mielikuvitukseen. Hyvät runot ovat osuvia ja tarkkoja ja ne voivat samanaikaisesti houkutella esiin ryhmän jäsenissä reaktioita monella erilaisella tasolla.” Viimeisellä Papunen tarkoittaa esim. konkreettista ja abstraktia tasoa, jollekin tuuli voi olla tuuli, toiselle elämän hallitsematon voima.

Tähän voisin omana kommenttina sanoa, että runojen valinnassa on vaikeaa se, miten ryhmäläisten voi olettaa tajuavan esimerkiksi metaforien merkityksen. Ei olekaan viisasta valita ryhmälle mitään kovin erikoisia ja vaikeita runoja, vaan mieluummin runoja, joiden sanoman ja tarkoituksen jokainen voi jollain tasolla ymmärtää. On ryhmäläisten suoranaista kiusaamista ottaa mukaan runoja, joista tajuaa vain niiden hienon sanavirran, ei mitään muuta.

Jack J. Leedy (1969, 70) toteaa vanhassa kirjallisuusterapian perusteoksessa Poetry Therapy. The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders

(1969, 70), että runous rohkaisee osallistujia tutkimaan tunteitaan, tuntemaan syvemmin, laajentamaan tunneskaalaansa ja löytämään malleja kontrollin ja täyttymyksen tunteisiin. Leedyn mukaan (1969, 72) jotkut potilaat hyötyvät enemmän perinteisistä, vähän kuin sydämen rytmiä seuraavista runoista kuin moderneista riimittömistä runoista. Voi myös hyvin olla, että joku vähemmän tunnettu runo luo paremmin sillan todellisuuteen kuin joku ns. runouden mestariteos.

Luimme paljon runoja, mutta niistä kertyi vain muutamia kommentteja, ehkä sen takia, että joskus arvoimme luettavat runot, joskus ryhmäläiset valitsivat niitä itse. Mutta parempi edes muutama pohdinta kuin ei yhtään.

Tässä kommentoija käsittelee kokoelman ”Runo puhuu ilosta” runoja. Olen merkannut sulkeisiin runoilijan nimen, jotta kommentit olisivat selkeämmät.

”Älä elämää pelkää (Kaarlo Sarkia) – kaamea runo. Olen minä onnellinen (Matti Rossi) – kiva runo, positiivinen. Merkillinen tapiiri (Helvi Juvonen) – hauska runo. Onnen onni (Otto Manninen) – kaunis. Onnellisia päiviä (Aale Tynni) – kaunis.”

Seuraavaksi pohdinta yksittäisestä runosta:

”Eeva Kilpi. Kokoelmasta Perhonen ylittää tien (2000). Vanhalle äidille – haluaa kai kuolla kun äitikin kuolee, surullinen tarina.”

”Piti valita itse runo kirjasta. Se oli kivaa. Ja oli kiva kuulla mitä muut olivat valinneet.”

Tässä siis yksi mielipide myös siitä, millaista oli itse valita runoja. Käytin pari kertaa tekstien valintaa toiminnallisena menetelmänä. Riitta Papunen (2002,239) on pohtinut, millaista on kun osallistujat itse valitsevat luettavat tekstit. Kehityksellisessä tai kliinisessä ryhmässä on hyvä, että käytetään pari istuntoa keskustelemalla aineistosta, jonka osallistujat ovat valinneet itse. Osallistujat voivat näin ilmaista itseään valinnoillaan: mikä miellyttää heitä, mikä häiritsee heitä ja mikä koskettaa heitä. Kun osallistujat etsivät itse aineistoa, he tulevat paremmin tietoisiksi siitä, mitä he haluavat valinnoillaan ilmaista tai kysyä. Myös ryhmän jäsenten välisiä suhteita voidaan tällä tavoin vahvistaa. Nähdään yhtäältä, mitkä aihealueet yhdistävät ryhmän jäseniä, ja toisaalta, mikä koskettaa vain yhtä ryhmän jäsentä. Näin voidaan tuoda esiin se, mitä vahvuuksia kaikissa on ja mitä vahvuuksia vain yhdessä ryhmän jäsenessä on. Ryhmäläisten tekstien valinta auttaa heitä ottamaan vastuuta ryhmän toiminnasta ja lisää näin heidän itseluottamustaan. Joskus osallistujat ovat halukkaampia keskustelemaan tekstistä, jonka joku ryhmän jäsenistä on valinnut, kuin ryhmän ohjaajan valitsemasta tekstistä.

Oma mielipiteeni on, että tekstien, erityisesti runojen, valinnan siirtäminen ryhmäläisille luo toimintaa: runokirjojen selausta ja kirjojen ojentelua toinen toiselle, löydettyjen tekstien sivujen merkitsemistä paperille, runojen aktiivista lukemista hiljaa mielessä, koska runot pitää pian esittää muille ja vakuuttaa heidät niiden erinomaisuudesta myös onnistuneella esityksellä. Samalla itsetunto paranee: jokainen saa valita mieleisensä runot ja esittää juuri ne. Valitsija saa näin esittää esimerkkejä mieltymyksistään ja saa niille myös hyväksyntää toisilta, kun esitettyjä runoja keuhataan ja pohditaan niiden kertomia

asioita yhdessä. Myös haastatteleman kirjallisuusterapeutit kertoivat käyttävänsä juuri runojen kohdalla tätä ryhmäläisten tekstien valintaa. Tästä menettelytavasta yksi haastateltu käytti nimitystä ”runonipun selailutekniikka”. Kirjallisuusterapeutit tekivät samalla tavalla kuin minä: toivat mukanaan useita runokirjoja, niitä selattiin ja niistä etsittiin omaan mielentilaan sopivia runoja.

Tähän loppuun vielä yhden ryhmäläisen ajatuksia.

”Einari Vuorela: Kevätyö, Keväthämyssä. Vanhan ajan kauniita runoja. Tommy Tabermann Heikkoutesi tuhlaa joutavanpäiväisyyksiin, juopottele, PUHU TYHMIÄ. Viisaasti sanottu! Ei pidä ottaa itseään liian vakavasti! Mitä ne unelmat oikein ovat? jne. – Sanotaan, että jos ihminen ei unelmoi enää mistään, hän on valmis kuolemaan. Mielenkiintoinen runo.”

4.1.3. Novellit

Novelleista Riitta Papunen (2002, 255) toteaa osana mielikuviutusproosan isompaa tekstiryhmää, että tekstin pitää olla tarpeeksi lyhyt, jotta se ehditään lukemaan yhden kerran aikana ja siitä ehditään keskustella. Jotta osallistuja saisi tekstistä jotain, hänen pitää pystyä ymmärtämään novellin juoni ja erottamaan päähenkilö ja sivuhenkilöt tekstin henkilögalleriasta. Papusen (2002, 255–256) mukaan juonella, aiheella, teemalla ja henkilöhahmoilla pitää olla kosketuspintaa ryhmäläisten elämään. Muita hyvän tekstin kriteereitä ovat esimerkiksi seuraavat seikat: Onko tekstissä käsitelty merkittävää ongelmaa?

Ovatko henkilöt uskottavia? Auttaako teksti saamaan aikaan omaan elämään liittyvää pohdintaa tai jonkinlaisen tunnereaktion kun tekstistä keskustellaan.

Artikkelissaan Logoterapiaa opintielä Heidi Nummila (2009, 176) tarjoaa hyvän tiivistyksen tarinallisen kerronnan avulla.

”Tarinoiden avulla mielikuvitus harjaantuu. Tarina rauhoittaa, mutta se myös herättää näkemään uusin silmin. Tarina kertoo totuuden symbolien ja tunteiden kielellä.”

Mukaillen Silja Mäen ja Pirjo Arvolan (2009, 37) artikkelia saduista voidaan aivan hyvin todeta novellista, että matkat mielikuvituksen maailmaan vahvistavat ihmisen kosketusta todellisuuteen. Fiktiossa kohdataan samanlaiset ongelmat kuin todellisessa elämässä ja ne antavat ratkaisu- ja käyttäytymismalleja eli ohjeita elämään.

Huomautan vielä, että esimerkiksi Heli Laaksosen tekstit ovat näissä novelleissa, vaikka ne yhtä hyvin voisivat olla huumoriosastolla ja vastaavasti Sinikka Nopolan tekstit ovat päätyneet huumoriosastolle, vaikka ne voisi hyvin luokitella novelleiksi. Tällaiset rajanvedot ovat vaikeita, mutta näihin ratkaisuihin minä olen päätenyt.

Kommentteja tekstiin Meteoriiitteja kosmoksesta.

”Kokoontumisen aikana luetut tekstit olivat OK. Erityisesti minua miellytti teksti Meteoriiiteja kosmoksesta. Siinä oli yksinkertaisen tekstin sisään laitettu paljon elämänviisautta, joka aina kohottaa mieltä. Vetäjän teksteistä tekemät, paralleelit kysymykset jäsenten omasta elämästä edesauttoivat hyvää keskustelua.”

”Meteoriiiteja kosmoksesta. Aika jänskä kertomus, henkinen kehityskertomus.”

Tähän aivan lyhyt tiivistelmä tästä italialaisen Gianni Celatin novellista. Siinä päähenkilönä oleva nainen on linnoittautunut kotiinsa, ei uskalla lähteä sieltä minnekään. Hänen sukulaisensa toimittavat hänet psykiatrille ja psykiatri ennustaa, että naisen elämässä tapahtuu ensin jotain ihmeellistä ja sitten koko hänen elämänsä muuttuu. Ennustus toteutuu, meteoriitti putoaa perheen pellolle ja nainen lähtee maailmalle ottamaan selvää meteoriiteista, koska ilmenee, että meteoriitti säteilee jotain radioaktiivista säteilyä. Näin hän tulee ensin lähteneeksi kotoaan. Sitten hän palaa psykiatrin luokse ja nyt tämä kehottaa naista pukeutumaan uusiin vaatteisiin. Nainen tekee näin, uskaltaa käydä ulkona, kaupoissa jne. Hän myös huomaa, että ne ihmiset, joiden hän vain ajatteli puhuvan hänestä pahaa siellä kodin ulkopuolella, olivatkin aivan tavallisia, hänen kaltaisiaan ihmisiä. Naista myös ihailaan nyt, kun hän on kaunistunut uusien vaatteidensa myötä. Psykiatri tulee tapaamaan naista, on tähän rakastunut ja niin tämä kaksikko päättyy lopulta naimisiin. Novellin opetus kai on, että kannattaa uskaltaa lähteä ulkomaailmaan, uskaltaa ottaa vastuu omasta elämästään.

”Tarja Okkonen: Oikeat ihmiset novelleja (2005) Lahjoja – yllättävä loppu, ei selvinnyt alussa että poika ei asu äidin luona. Ekassa kaupassa tympeä myyjä.”

Tähän välihuomautus, että tällaiset novellit, joissa oli yllättävä loppu (myös esimerkiksi Jumalten lemmikki) olivat kaikkein suosituimpia. Niissä mielenkiinto säilyy tekstin loppuun asti. Tarja Okkosen novellia kommentoinut jatkaa Tove Janssonin Oravasta seuraavasti.

”Orava. Jänskää kuvausta saaristossa elämisestä. Koki kai olevansa ”vastuussa” oravasta ja siitä tuli stressiä.”

”Miksi pelkäsi ihmisiä niin paljon, että menee piiloon kun kalastajat tulevat rantaan. Elämän suurin sisältö on oravan tulo saarelle, melkein mullistaa elämän.”

Tähän ajatuksia tekstistä Kiinni sidottuna, jossa päähenkilö on pyörätuolissa.

”Kiinni sidottuna –teksti: Ei ehkä minun suosikkitekstejäni, mutta kiintoisaa oli että alkutekstistä ei ilmennyt, että päähenkilö on vammainen, ei tajunnut mistä on kyse. En itse jaksaisi pidempään tuon tyyppistä tekstiä.”

Heli Laaksosen kolumneista esitettiin runsaasti kommentteja. Kuuntelimme myös CD:ltä Heli Laaksosen tarinoita. Silloin vastaanotto oli sangen vaihtelevaa, koska osasta sanoja ei kerta kaikkiaan saanut selvää, niin vaikeaa Heli Laaksosen murre kuitenkin on.

"Heli Laaksonen kolumneja murteella. Piti keskittyä mitä tarkoitti jännää lukea murteella. Piti olla ajatus mukana. Rikasta murretta. Joskin poikkeavaa tavallisesta. Selvää murretta."

"Heli Laaksonen Varsinais-suomalais murretekstiä vaikea lukuista, mutta toisaalta hauskaa."

"Rasittavaa lukea outoa murretta, itse asia jää hämäräksi, kun pitää "kääntää" päässään suomeksi tekstiä. En pitänyt erityisemmin. Ryhmä ok. Voin kyllä lukea tekstejä, joista en pidä. Varmaan tulee luettavaksi sellaisiakin, joista pidän."

"Heli Laaksonen teksti on hauskaa. Hyvämielikirjoitusta. Hieman huomasin huvittuvani vuorolukemisesta, niin kuin pikkuiset koululaiset!"

Tämä oli muuten ainoa varsinainen kommentti vuorolukemisesta, silti tämäkin henkilö suostui vuorolukemiseen, vaikka se häntä huvitti.

Veikko Huovisen tekstit herättivät yleistä hilpeyttä ja saivat silmät aukeamaan huumorin avulla. Tässä muutama huomio yhdeltä ryhmäläiseltä.

"Veikko Huovinen: Saastunut ihminen. Karmaiseva juttu, mutta mistä sitä tietää kuinka paljon myrkkyjä on "ajanut" elimistöönsä. Vihanneksissakin voi olla torjunta-aineita.

Veikko Huovinen: Kasvinsyöntikausi. Tosi hyvä ja hauska teksti. Ja yllättävä. En olisi uskonut että "kasvinsyöntikausi" meinaisi tuollaista.

Tähän sopii selvennyt Huovisen novellin sisällöstä: kaksi miestä kiipeää puuhun tolppakengillä syömään männynneulasia. Kommentti jatkuu tästä.

Veikko Huovinen: Vanha lentoemäntä. Tolkuttomat hauska. Lentoemäntäpoloisia vaan kävi sääliksi. Veikko Huovinen: Tarkka tennistähti. Ei mun mieleinen teksti erityisesti. Tosin säästäväisyys on hyve. Henkistymisen kirot. Kohtalaisen hyvä, kai tuollaisia ihmisiä oikeastikin on olemassa.”

4.1.4. Muut tekstit

Tähän ryhmään sijoittuvat siis kaikki muut käsitellyt tekstit. Lehtiartikkeleista ei ole yhtään kommenttia, sillä olin lopettanut pohdintapapereiden kirjoittamisen siinä vaiheessa, kun aloimme lukea artikkeleita. Samoin asiatekstejä aloimme käsitellä enemmän vasta kommenttipaperikauden jälkeen. Lopetin kommenttipapareiden keräämisen, koska olin huomaavinani pientä kyllästymistä kommenttien kirjoittamiseen, ainakin yksi osallistuja toisesta ryhmästä lakkasi jossain vaiheessa tuomasta omia pohdintojaan minulle.

Tähän alkuun suora sitaatti Francois Lelordin Matka onneen –romaanin takakansitekstistä, jotta tähän tarinaan perehtymätönkin lukija tietäisi hieman, mistä tekstissä on kysymys.

”Olipa kerran nuori psykiatri nimeltä Hector, joka ei ollut kovin tyytyväinen itseensä. Hän oli huomannut, ettei osannut tehdä ihmisiä onnellisiksi, niinpä hän

päätti lähteä matkalle maailman ympäri oppiakseen ymmärtämään, mistä onni oikein syntyy.

Miksi me usein haaveilemme onnellisemmasta elämästä emmekä arvosta sitä mitä meillä on? Onko onni sama kuin menestys tai hyvät ihmissuhteet? Riippuuko onni olosuhteista tai asennoitumisesta? Hector kiertää lukuisia maita, ja monien seikkailujen ja hämmästyttävien kohtaamisien jälkeen hän osaa vastata paremmin näihin kysymyksiin.

Kirja on sekä mainio elämänviisauden opas että kaunis aikuisten satu. Tunnettu ranskalainen psykiatri Francois Lelord tarkkailee lempeästi ja humoristisesti ihmisten ennakkoluuloja ja onnellisuuden janoa.”

”Francois Lelord. Matka onneen. Hector kuulee, ettei ole täysin tyhmä. Hector oppii mittaamaan onnea. Hector ei matkusta Marsiin. Kiva teksti. Ja siinä oli viisaita ajatuksia, sai miettimisen aiheita.”

”Hector-juttu. Aika kiva. Siinä oli monia ihan järkeenkäyviä onnellisuuteen vaikuttavia asioita.”

”Hector kuulee, ettei ole täysin tyhmä. On jänskää, että Hector maalaisjärjellä keksi samat asiat kuin suuri professori monimutkaisten pitkällisten tutkimusten kautta.”

Markus Kajon lyhyet huumoritekstit herättivät osassa ryhmäläisistä suoranaista riemua. Kajon tekstien osalta voi todeta, että koska hän luki tuohon aikaan

televisiossa omia tekstejään Kettunen-nimellä, niin saimme nauttia samaan aikaan kahdesta mediasta: lukea itse ja kuunnella, kirjallisuus ja televisio.

”Tekstit olivat suurennuslasilla tarkasteltuja elämän mikrotilanteita ja sinänsä hauskoja. Markus Kajon tekstit toivat mieleen jo televisiosta tutun Kettusen.”

”Hauskoja kaikki Kajon tekstit.”

Alivaltiosihteerin mielettömät tarinat herättivät hilpeyttä.

”Avioeromessut 2004; hauska. Miesten esteettinen kirurgia: melko hauska. Huono nimimuisti: kohtalainen. Palohälytys sähköpostitse: tolkuttoman hauska. Poliisit ja näöntarkastus: aika hyvä. Lääkäri määrää: aika hyvä.”

Sinikka Nopolan tekstien osalta joudumme myös tyytymään vain yhden henkilön pohdintaan.

”Nopola. Humoristinen. Sisältää paljon ajattelemisen aihetta. Pysäyttelevää tekstiä. Kirjailija ottaa esille vakavia aiheita.”

Riitta Papusen (2002, 271) mukaan huumori on hyvä väline kun luodaan välimatkaa. Hän kuitenkin toteaa, että:

”Ongelmalliseksi huumorin käytön tekee se, että hyvä huumori riippuu usein yllättävyydestä, yhteensopimattomuudesta tai ironiasta, jotka vaativat

osallistujalta jonkinlaista abstrahoinnin kykyä. Kuten metaforan käsittäminen voi olla joillekin osallistujille vaikeaa, niin voidaan myös huumori ottaa liian kirjaimellisesti, eikä ymmärretä huumorin takana olevaa merkitystä.”

Papunen (2002, 271) väittää, että vitsi tai humoristinen aineisto (sarjakuva, pilapiirros, kasku, lyhyt tarina, pakina) voi toimia alkulämmittelynä ja rentouttajana, mutta se ei riitä ylläpitämään ryhmän keskustelua riittävällä tasolla. Ehkä näin sitten on, mutta meidän käsittelemämme humoristiset tekstit, (esimerkiksi Nopola ja myös Huovinen, Laaksonen jne. novellien puolelta) saivat aikaan vilkasta keskustelua, syvällisistäkin aiheista.

Patrick Mc Donnellin sarjakuvat saivat aikaan suoranaisten kommenttien virran.

*”Patrick Mc Donnell: Kamut. Kissan vaatteet (ja koiran) tosi hauskoja, kivoja sarjiksi!
Lintujutut: Lintu luulee ettei voi lähteä, koska on häkkilintu, ongelmaan oli ratkaisu koko ajan (ovi häkissä) mutta ei ollut tajunnut sitä, oli ”tuominnut” itsensä häkkiin.
Seuraava sarja on surullinen. ”Siipeni ovat leikatut” se ei voikaan lentää. Jää odottamaan toista lintua keväällä palaavaksi. ”Surullisen kaunis” juttu.”*

Seuraava ryhmäläinen löytää Kamut –sarjakuvista sekä surun että huumorin, hän nauttii kuvista ja teksteistä.

”Kissojen talviuni –juttu. Hassu kohta, koiralle sanoo. ”Jos minun perääni kukaan kyselee, niin kerro ettei ketään ole kotona.” Koira: ”Niinhän minä aina.” Kissalla ei ole ”kaikki kotona” kun aikoo mennä talviunille! ”Rip von Haisu” ”Oiva hetki

talvinokosille.” ”Ei sillä, ettäkö huonoa hetkeä löytyisi.” Ihana elämänasenne, aina on ”oiva hetki”! Kissat yrittävät talviuinalla, hassuin on vika sarja. ”Mitä luulet, onko karhuilla joku tietty unien aihe?” Karhu näkee unta, että kissojen turpa ”olisi hiljennetty” liinoilla.”

Käsittelimme muitakin tekstejä, kuin näitä pelkkiä ”Kamuja”, Jos muutama hassu sivu herättää näin paljon ajatuksia ryhmäläisissä, ei voi kuin todeta, että onnistunut teksti, onnistunut keskustelu ja kattavaa pohdintaa vielä kotona.

”Asiatekstit kirjoissa” teksteistä kommentteja sai teos ”Ihana elämä”.

”Ilo – olet leikkivä ihminen. Hyvä juttu. ”Jos annat ympärillä olevien asioiden päättää, mitä sinun sisälläsi tapahtuu, olet PAHASSA PULASSA.” ”Ainoa, joka jotain menettää murjottamalla, olet sinä itse.” ”Myönteisyys ei ole vaihtoehto vaan elinehto.” Jutussa oli paljon viisaita ajatuksia. Käännä paha olo voitoksesi. Pidin kovasti tekstistä. Hyviä kohtia oli esim. ”Kun alkaa harjoitella myönteisyyttä, niin voikin alkaa vaatia kaikilta muiltakin vain täydellistä myönteisyyttä, menee silloin myönteisyysterrorismin puolelle jos joku vaikka harmistuksissaan vähän kiroilee ja on poliisina paikalla ”opettamassa” että ei saa olla noin kielteinen, hyi hyi kuinka rumaa. Myös kielteiset tunteet on käsiteltävä, eikä torjuttava tietoisuudessa. On hirveä vaatimus jos täytyy olla koko ajan 100 % myönteinen.”

Toinen ryhmäläinen kertoo samasta aiheesta seuraavaa.

”Ihana elämä: Ilo – olet leikkivä ihminen. Hyvä juttu. Oma myönteinen asenne, silloin ”huomaa” iloiset asiat. Ihana elämä: Käännä paha olo voitoksesi. Myönteisyys. Koko ajan ei voi vaatia sitä itseltään (eikä muilta). ”Todellisena myönteisyyteen kuuluu olennaisena ja täysin välttämättömänä osana myös kyky hyväksyä ja käsitellä omat kielteiset tunteensa.” Hyvä juttu.”

Riitta Papusen (2002, 260–261) mukaan tietomateriaali, (ohjelmat, kirjat, lehtiset, WWW-sivut) joka antaa asiantietoa erilaisista aiheista, jotka vaikuttavat suoraan ryhmäläisten elämään, on hyvä pohja keskustelulle. Aiheina voivat olla esimerkiksi erilaiset kehon ja mielen sairaudet ja niiden vaikutukset elämään. Miten elämänmuutos vaikuttaa potilaan tunne-elämään, asenteisiin ja suhteeseen ympäristöönsä. Kirjallisuusterapiaryhmässä voidaan sairaustietoa käsitellä niin, että ymmärretään mitä tiedot merkitsevät potilaalle kokonaisvaltaisesti. Ei siis esitetä pelkkää faktatietoa.

Tutkielman liitteestä 7 (Lukuryhmien tekstit) ilmenee, että luimme paljon erilaisia elämän problematiikkaa ja sairauksia käsitteleviä tekstejä. Ne antoivat paljon ajattelemisen ja keskustelun aiheita. Uskon, että myös asiatekstien lukeminen on tärkeää mielenterveyspotilaiden ryhmissä.

Tähän loppuun vielä ryhmäläisen tuoman Kersti Bergrothin ”Katseita maailmaan” –kirjan tekstien aikaansaamia mietteitä.

”Uuden vuoden sääntöjä juttu.

- 1. Hyviä vinkkejä. Kyllä jos on joku "suunnitelma" ja kertoo sen toiselle ja se menee mönkään, toinen voi olla jopa vahingoniloinen epäonnistumisesi takia, silloin viimeistään tajuaa, ettei kaikkea ole tarpeellista kertoa. Miksi suoda mokoma "ilo" toiselle?*
- 2. Jotkut odottavat esim. kavereiltaan ylettömän paljon, jopa että ystävän pitäisi olla käytettävissä 24 h vuorokaudessa, ei ihme jos pettyy! Oli hyvä neuvo taas: Älä odota toisilta liian paljon.*
- 3. Älä tee liikaa työtä. Hyvä neuvo. Onko kukaan kuolinvuoteellaan sanonut: "Kumpu olisin tehnyt elämässäni enemmän töitä!?" Muutkin neuvot olivat hyviä. Kirjallisuus ja elämä -juttu. Hyvä että kirjojen lukemisesta puhutaan tässä myönteisenä asiana. Yleensähan voidaan sanoa sen olevan "ajan haaskaamista" tai "Voisit tehdä jotain järkevää". Jos lukee kirjoja "laidasta laitaan" niin oppii eri näkökulmia paremmin ja tutustuu erilaisiin maailmoihin, kun jos lukee aina vaan dekkareita yms. Yö-juttu. Mielenkiintoinen teksti. Yö on salaperäinen. Nukkumaanmeno ja nukahtaminen vaatii luottamusta, että herään taas aamulla unesta, sillä sekin on mahdollista että en herääkään."*

Itsehoidollisista teksteistä voisi todeta, että on innostavaa mutta myös lohdullista lukea, että joku on kokenut samaa kuin itse. Samalla on mahdollista löytää sanoja omille tunteille. Itsehoidollisissa kirjoissa on myös se hyvä puoli, että niistä saa varmuutta omiin ongelmanratkaisuihin, ratkaisuihin, joita muuten ei olisi uskaltanut tehdä.

Kaiken kaikkiaan voin todeta, että selkeät ja toiveikkaat runot, yllätykselliset novellit, mielenterveyttä koskevat asiatekstit ja hauskat tekstit saivat parhaan vastaanoton. Niiden kanssa aika kului kuin siivillä ja keskustelu oli monipuolista ja jopa syvällistä.

4.2. Käyttämättä jääneet mahdollisuudet

Aikomukseni oli ottaa lukuryhmän käsittelyyn myös muuntyyppisiä tekstekä, esimerkiksi hieman pidempiä novelleja, joita ryhmäläiset olisivat lukeneet kotona. Näin olisi saavutettu jatkuvuutta: ensin teksti jaetaan ja hieman alustetaan sitä. Sitten olisi ollut vuorossa kotona lukeminen ja oma pohdinta. Sen jälkeen yhteinen keskustelu seuraavalla kerralla. Tämä olisi myös tuonut vaihtelua tavallisiin kertoihin. Tämä suunnitelma ei kuitenkaan toteutunut.

Lisäksi olisimme voineet katsella jotain hauskaa ohjelmaa (esim. Frasier, Pokka pitää, Vaahteranmäen Eemelin metkut jne.) Näistä olisi voinut syntyä keskustelua joko hankalista ihmissuhteista tai lapsuuden hauskoista muistoista. Myös kuvallinen ilmaisu olisi herättänyt omia ajatuksia.

Toinen lajityyppi, jota jäin kaipaamaan, oli laululyriikka. Jos joistain suomenkielisistä lauluista olisi ollut saatavilla kirjoitettua tekstiä, olisi ollut hienoa ensin lukea ne ja sitten kuunnella levytä tai toisessa järjestyksessä. Tämä olisi myös ollut erittäin terapeutista ja erilaista tavallisiin lukukertoihin verrattuna. Hyviä esiintyjä musiikkikertaa varten olisivat olleet esimerkiksi Virve

Rosti, Pave Maijanen, Dave Lindholm, Johanna Kurkela, Hector ja Miljoonasade. Ehkä myös Kaija Koo ja Puolikuu. Myös lohduttavat virret ja hengelliset laulut olisivat voineet olla hyvä tapa käsitellä esimerkiksi surua ja yksinäisyyden tunteita.

Kaikkea ei aina huomaa tehdä ja jälkeensä on helppo olla jälkiviisas. Osittain jätin kotona luettavan tekstin sen takia pois, että varsinkin toisessa ryhmässä oli osallistujia, jotka eivät ehkä olisi jaksaneet lukea novellia kotioloissa. Jos lukeminen olisi jäänyt väliin, se olisi voinut olla syy jättää myös seuraava kokoontuminen väliin. En halunnut ottaa tätä riskiä. Monenlaista ehdimme kuitenkin lukea ja kuunnella, olen siitä iloinen. Varmasti kenellekään ei tullut aika pitkäksi erilaisten tekstien parissa.

5. Kirjallisuusterapian vaikutukset ryhmäläisten elämässä

Tämän luvun sisältö vastaa tutkimuskysymykseen Millaisia vaikutuksia kirjallisuusterapiaryhmään osallistumisella oli ryhmäläisten elämässä? Ryhmäläiset vastasivat kahteen lomakekyselyyn toukokuussa ja joulukuussa 2006. Kaikki ryhmissä käyneet henkilöt palauttivat kysymyslomakkeet seuraavalla kokoontumiskerralla, joten vastausprosentti oli molemmissa kyselyissä täydet 100. Vastajat B, C, D, E ja F vastasivat molempiin kyselyihin, vastaaja G oli mukana vain joulukuun kyselyssä. Koska A on eri henkilö, selvyuden vuoksi käytän kevään kyselyn vastaajasta nimitystä A1 ja joulukuun vastaajasta nimitystä A2

5.1. Lukeminen ryhmässä ja kotona

Kaukkilan ja Lehtosen (2007, 16) teoksessa ”Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle” korostetaan että ryhmä tarjoaa tukea ja huolehtii jäsentensä hyvinvoinnista. Sosialisatio on yksi ryhmän tehtävistä: tärkeitä ovat kasvatusta, sopeutuminen ja kokemusten jakaminen. Ryhmä voi myös siirtää jäsenilleen tietoja, taitoja, perinteitä, arvoja ja tapoja. Toivon välittäminen kuuluu ryhmän tehtäviin. Toivo on kykyä hyväksyä ja ymmärtää toisen totuus. Yksinkertaisimmillaan ryhmä tuo sisältöä elämään. Se virkistää, rentouttaa, on pakopaikka, tarjoaa hyväksymistä, virikkeitä ja kannustusta.

Joulukuussa 2006 tehdyn lomakekyselyn ensimmäinen kysymys on seuraava: ”Miten mielestäsi eroaa lukeminen ja luetusta keskusteleminen täällä ryhmässä ja tavallinen lukeminen yksin kotona?” Vastaajat C ja E nostavat esille keskustelun ja muiden ihmisten seuran. Yhteisöllisyys on ryhmätoiminnan tärkeä anti erityisesti ihmisille, joiden elämä on enimmäkseen yksin kotona olemista ja harvojen läheisten tapaamista vain silloin tällöin. Säännöllinen kokoontuminen kerran viikossa voi olla arjen kohokohta.

5.1.1 Monta näkökulmaa samaan tekstiin

Vastaaja A2 kirjoitti: *”Kun lukee yksin, ei tule niin paljon ja monelta kantilta mietittyä luettua. Kun on ryhmässä asioista keskustellaan, ja samalla sisäistää tekstiä monimuotoisemmin ja saa mahdollisesti uutta näkökulmaa asioihin.”* Vastaaja toi esille tärkeän seikan: asioiden pohtiminen uudella tavalla, kun muut ryhmäläiset kertovat omia näkökulmiaan. Vastaaja D:n kommentti: *”- - - Ja on kivempaa kun voi keskustella muiden kanssa kirjan aiheista, ja huomata kuinka erilaisia mietteitä kullekin tulee.”* Yksin lukeva tiedostaa ainoastaan omat ajatuksensa. Hänen mielellään tekstin todellinen sisältö voi saada vääristyneen muodon, koska oma ajattelu on niin tiettyihin uomiin juuttunutta. Hyviä esimerkkejä reagoimisen eroista saatiin ryhmien kokoontumisissa erityisesti runoja luettaessa. Toiset kokivat ahdistusta, jotkut iloa, osa jopa lohdutusta jonkun syvällisen runon sanojen kautta. *”Kiinnostavaa kuulla toisten kommentteja teksteistä, kuulee asioita joita itse ei yksin kotona lukiessa tulisi tekstistä mieleen. - - -”* Näin tiivistä näkemyksensä henkilö F.

5.1.2. Keskittyminen ryhmässä ja yksin kotona

Keskittyminen lukemiseen ryhmässä tai yksin jakoi vastaajat kahteen leiriin.

Vastaaja B: *”Ryhmä auttaa keskittymään tekstiin paremmin kuin kotona.”* D:n

vastaus liikkui samoilla linjoilla: *”Ryhmässä pystyn keskittymään paremmin luettuun*

tekstiin, ja on jotenkin rauhallisempi olo, kun luetaan yhdessä. - - -” Toisenlaisen

kokemuksen oli saanut vastaaja F: *”- - - Kotona pystyy keskittymään paremmin.”*

G:n mielestä kyse voi olla molemmista: *”Ryhmässä luettaessa on helpompi*

keskittyä tekstin sisältöön kun osan ajasta voi kuunnella itse lukemisen sijaan.

Toisaalta itse lukiessa on helpompi palata mahdollisesti epäselväksi jääneihin

tekstinkohtiin.” Tässä vastauksessa kiteytyy yksi erittäin tärkeä asia. Lukeminen

ja tekstin kuunteleminen yhtä aikaa on äärimmäinen keino lisätä keskittymistä.

Samalla kun omat silmät seuraavat tekstiä kirjan riveiltä, kuulee toisen lukevan

ääneen samaa tekstiä. Sisältö siirtyy mieleen sekä näkö- että kuuloaistin avulla.

Tekstiä on lähes pakko sekä lukea mielessään että kuunnella, koska

vuoroluvussa oma vuoro tulee jossain vaiheessa ja pitää tietää, missä kohtaa

tekstissä mennään. (Näin tietysti vain, jos jokaisella on oma kopio tekstistä; ei

yksi kirja yhteiskäytössä.) Keskittymistä lisää se pieni jännitys, että oma

lukuvuoro on tulossa. Oman lukuvuoron jälkeen on hetki, jolloin voi rentoutua

kuuntelemiseen; tietää, että hetkeen ei itse tarvitse olla äänessä. Teksti siirtyy

ikään kuin hyppäyksittäin eteenpäin: Lukeminen ääneen, kuunteleminen,

keskittyminen sekä kuuntelemiseen että lukemiseen, lukeminen ääneen jne.

kunnes teksti on käyty kokonaan läpi.

Runojen käsittely runo kerrallaan poikkeaa tästä novelleille ja muille pidemmille teksteille soveltuvasta tavasta. Normaalipituiset runot luetaan yksi kerrallaan ja keskustelu koskee aina yhtä runoa, keskustelun jälkeen luetaan seuraava runo. Tekstityylinsä puolesta runojen kuuntelu on erityisen antoisaa, koska mukaan tulee kielen rytmi ja sointuvuus. Omissa ryhmissäni runoja saatettiin käsitellä myös joukkona. Muutamaa runoa verrattiin keskenään, niiden sisällöistä pyrittiin löytämään yhteneväisyyksiä ja eroja ja runot luettiin tietenkin peräkkäin, joko yksi henkilö yhden runon kerrallaan tai yksi henkilö kaikki käsiteltävät runot.

Luin joitain tekstejä, esim. Pikku Prinssin, yksin ääneen. Satutunti aikuisille on kai oikea nimitys noista kerroista. Erityinen levollisuus korostui molemmissa ryhmissä: ryhmäläiset saivat rentoutua ja vain kuunnella. Heli Laaksosen tekstejä kuuntelimme CD-levyltä. Äänitteeltä kuuntelu toi kertoihin erityistä hohtoa, teimme jotain aivan erilaista muihin kertoihin verrattuna. Onneksi tekniikka ei pettänyt ja pilannut tunnelmaa.

Toukokuussa 2006 tehdyssä lomakekyselyssä esitettiin kysymys: "Miten olet kokenut ryhmässä olemisen, mitä näistä oloiloista ja asioista olet kokenut ryhmien kokoontumisten aikana?" Vastaja B totesi: *"Levollisuus yllätti heti ensimmäisellä kerralla, vaikka jännitin lukemista. Huvittuneena ajattelen, että ehkä pieni lapsi sisälläni kuunteli mielellään. Huomasin myös, etten ole aikoihin keskittynyt kuuntelemaan muuta kuin musiikkia."*

5.2. Lukutottumusten muuttuminen

Ryhmäläisten lomakekyselyssä joulukuussa 2006 oli kysymys: ”Luetko nykyään tekstejä jotenkin eri tavalla kuin ennen tätä ryhmää, pohditko esim. enemmän lukemaasi tekstiä tai kiinnitätkö huomiota tekstin sisältöön ja siihen, mihin tekstillä pyritään tai ajatteletko esim. miten itse voisit hyötyä tämän tekstin antamasta tiedosta?” Vastaajat B ja E eivät olleet huomanneet varsinaista muutosta lukutavoissaan. B totesi, että totta kai toiset tekstit ajatteluttavat enemmän kuin toiset. E puolestaan sanoi lukemisen olevan kivaa ja hän lukee kirjoja, esimerkiksi Arto Paasilinnaa. Kevään 2006 lomakekyselyssä tiedusteltiin: ”Miten odotuksesi ovat toteutuneet? Eli jos sinulla esim. oli jokin toive ryhmän suhteen, miten se on toteutunut tai eikö se olekaan toteutunut? Entä jos sinulla oli varsinainen tavoite, jonka asetit itsellesi, esim. lukemisen lisääminen tai vastaava, onko se toteutunut ja millä tavalla?” E vastasi näin: *”Keskittymiskyky lukemiseen ja kuuntelemiseen on parantunut.”*

A1 oli havainnut itsessään selviä muutoksia aiempaan verrattuna: *”Olen alkanut alleviivata tekstejä tai merkitsemään sivun reunaan huomautuksia tärkeistä asioista (näin lähinnä asiapitoinen teksti).”* Kysyttäessä ”miten olet kokenut tämän ryhmän vaikuttavan elämääsi? Oletko saanut jotain uutta ajateltavaa? Kerro mahdollisia esimerkkejä.” A2 vastasi näin: *””Uskallan” kokeilla erityyppistä kirjallisuutta kotonakin. Esim. runoja.”*

5.2.1. Keskittymiskyky

Vastaja D oli havainnut lukuryhmään osallistumisen tuottaneen huomattavia muutoksia: *”Luen nykyään keskittyneemmin kuin aikaisemmin ja pohdin tekstejä enemmän. Olen oppinut lukemaan myös hitaammin ja en enää harpo tekstejä. Olen oppinut lukemaan lapsenlapsille muidenkin aikuisten läsnä ollessa. Itsevarmuuskin on kohentunut.”* Tällä vastaajalla oli keskittymiskyvyn kanssa suuria vaikeuksia. *”Olen aina ollut kova lukemaan, mutta sairastumisen jälkeen en ole jaksanut keskittymään lukemiseen. Halusin myös kuulua johonkin yhteisöön. ”Seinät kaatuvat kotona.””* Tämä henkilö on saanut konkreettisimman avun ryhmästä: keskittyminen on parantunut ja tekstien sisällön pohtiminen lisääntynyt. Keskittymiskyky puolestaan on saanut aikaan sen, että vastaja pystyy lukemaan hitaammin ja jaksaa seurata tekstiä kohta kohdalta.

Varsinkin uutisten ja muiden asiatekstien ”harppominen” voi johtaa siihen, että kirjoituksesta ei välity oleellinen, keskeinen sisältö. Hermostunut silmäily voi jättää vaikka liikenneonnettomuuden selostuksesta pimentoon oleellisen tiedon onnettomuuden syystä. Vakavammat seuraukset tällaisella huolimattomalla lukemisella voi olla, jos harppoo päivän uutiset kohokohdasta toiseen ja katastrofiuutisista jää mieleen pelkät tapahtumat, ei koskaan asioiden taustoja. Mielenterveyspotilaalle kauhukuvasta toiseen hyppiminen saattaa johtaa vaikeisiin traumoihin, turvattomuuden tunteeseen, ajatukseen siitä, että ihminen ei pysty vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun.

5.2.2. Tekstin sisältö

Tutkimukseen osallistuneet kommentoivat suhtautumistaan tekstien sisältöihin. Vastaja F oli kokenut muutoksen suhtautumisessaan tekstien todenperäisyyteen: *”Olen miettinyt tekstin sanomaa ehkä paremmin ja että ei usko kaikkea mitä lukee, ja mietin joistakin teksteistä (esim. Iltasanomat, vaikka siitä ei ole luettu juttuja) yritetäänkö mielipiteisiini ja uskomuksiini vaikuttaa. Olen kriittisempi lukemaani kohtaan.”* On hyvä olla kriittinen, nykyajan journalismi suosii shokeeraavaa tekstiä; tekstiä, jossa yksi lause saattaa sisältää koko jutun ytimen. Otsikot voivat valehdella, antaa osuvilla sanavalinnoilla täysin väärän käsityksen todellisuudesta. Yleensä liioitellen, yleensä negatiivisesti: tappelusta tulee tappo, sairaskohtauksesta yleismaailmallinen tautiepidemia. On hyvä oppia tiedostamaan, että tiedotusvälineet eivät aina haluakaan lukijansa parasta, eivät aina ole totuuden asialla. Lukijalla on tekniikan kehittymisen takia yhä suurempi velvollisuus osata suodattaa saamaansa tietoa. Mikään tieto maailmassa ei ole enää varmaa, ja kaikesta välittyvästä tiedosta pitää osata valita itselle tärkeät asiat. Ilman valikoivaa ja tiedostavaa lukemista voi kokea ns. infoähkyn ja väsyä kokonaan tapahtumien seuraamiseen.

5.3. Vaikutukset psyykkiseen vointiin

Toukokuussa 2006 toteutetussa lomakekyselyssä lukuryhmäläisiä pyydettiin pohtimaan, ”Miten olet kokenut ryhmässä olemisen, mitä näistä olotiloista ja asioista olet kokenut ryhmien kokoontumisten aikana?” Eniten vastauksia

saatiin seuraaviin kohtiin: levollisuus (4 vastausta), virkeys (3), kiinnostuneisuus (5), tuntenut oloni turvalliseksi (5), kokenut ohjaajan sellaiseksi, että hänelle voi puhua asioista (5) ja kokenut ryhmään tulemisen tärkeäksi ja hyväksi asiaksi (6). Kaksi vastausta sai kohta: saanut uusia ideoita ja ajatuksia. Yksi oli kokenut ahdistusta ja yksi tuntenut yhteenkuuluvuutta ryhmän muiden jäsenten kanssa. Väsymystä ja kyllästymistä ei ollut kokenut yksikään ryhmien aikana ja kukaan ei ollut tuntenut ryhmään tulemistä vastenmieliseksi asiaksi. Pyysin myös selvennystä, mikäli jokin näistä kohdista herätti erityisiä ajatuksia tai mikäli jollain on muita tuntemuksia kuin mitä listassa oli. Tässä vastaukset.

”Vastaaja B: Levollisuus yllätti heti ensimmäisellä kerralla, vaikka jännitin lukemista. Huvittuneena ajattelen, että ehkä pieni lapsi sisälläni kuunteli mielellään. Huomasin myös, etten ole aikoihin keskittynyt kuuntelemaan muuta kuin musiikkia.”

”Vastaaja E: Olen ollut turvallinen ja rauhallinen, ryhmässä.”

Näistä vastauksista korostuu selvästi levollisuus, sen saa valitsemaan kuudesta vastaajasta neljä, ja turvallisuus (5 vastaajaa) kun kysytään tuntemuksia ryhmässä. Molemmissa suullisissa vastauksissa korostuu levollisuus, rauhallisuus ja turvallisuus. On siis selvää, että juuri rauhan tunne oli päällimmäisenä monen ryhmäläisen mielessä, kun he lähtivät ryhmästä kotiin. Mitä ilmeisimmin ryhmässä käynti toi heidän elämäänsä turvallisuuden ja levollisuuden tunnetta. Ainakin he saivat opastusta lukemiseen ja pystyvät nyt palaamaan kotona tuohon rauhaan, kun he avaavat kirjan.

Joulukuussa 2006 tehdyssä lomakekyselyssä tiedusteltiin: ”Miten olet kokenut tämän ryhmän vaikuttavan elämääsi? Oletko saanut jotain uutta ajateltavaa? Kerro mahdollisia esimerkkejä.” Seitsemäs vastaaja (G) ei vastannut tähän, koska hän oli käynyt ryhmässä vasta pari kertaa, eikä kokenut voivansa vastata kysymykseen niin lyhyen ryhmässä olemisen jälkeen. Muut vastasivat seuraavasti:

”Vastaaja A2: ”Uskallan” kokeilla erityyppistä kirjallisuutta kotona. Esim. runoja.”

”Vastaaja B: En osaa sanoa, mutta olen tullut ryhmään todella mielelläni.”

”Vastaaja C: Mielenkiintoisia tekstejä.”

”Vastaaja D: Olen oppinut lukemaan myös runoja ja katselemaan kirjoja myös kaupassa. Ja jopa miettinyt kirjastossa käyntiä.”

”Vastaaja E: Olen piristynyt, on tästä ollut apua.”

”Vastaaja F: Olen saanut uusia näkökulmia asioihin ja hyödyllisiä ”elämänohjeita” joista voin valita itselleni sopivat.

Näissä vastauksissa korostuvat kirjallisuuden käytön monipuolistuminen, ryhmässä käymisen miellyttävyys, mielenkiintoiset tekstit, piristyminen ja elämänohjeiden saaminen. Ei siis kenelläkään mitään todella mullistavaa

elämänlaadun parantumista, mutta kehitystä kuitenkin. Asioiden pienikin muuttuminen hyvään suuntaan on tärkeää.

Joulukuun lomakekyselyssä esitettiin myös seuraava kysymys: ”Oletko mielestäsi hyötynyt tässä ryhmässä käymisestä? Jos olet, niin kerro miten.”

Vastaaja A2, joka oli ryhmässä muutaman kerran käynyt lähihoitajaopiskelija, totesi seuraavaa.

”Opiskelijana sen miten paljon mukavammaksi ja helpommaksi ihmiset kokevat ryhmässä lukemisen. Keskustelut ovat olleet myös antoisia opiskelun kannalta ja myös muutenkin! ”Yksityisihmisenä” kokemuksen erityyppisiin teksteihin.”

Myös muut vastaajat kuvasivat lukuryhmästä saamiaan hyötyjä:

”Vastaaja B: Keskittymiskyky on vähän parantunut. Mieli on ryhmän jälkeen virkistyneempi.”

”Vastaaja C: Tuli aina lähdettyä kodin ulkopuolelle.” Vastaaja ei käynyt kodin ulkopuolella missään muussa ryhmässä kuin tässä lukuryhmässä.

”Vastaaja D: Olen oppinut keskustelemaan muiden kanssa ja on muutenkin mukava kun lukeminenkin voi olla mukavaa yhdessä. Pakko koululukemista tämä ei todellakaan ole. Meillä on mukavaa tänne on kiva tulla.

”Vastaaja E: Olen piristynyt ja voinut hyvin.”

”Vastaaja F: Olen, on tullut mietittyä asioita, joita muuten ei olisi ikinä ehkä ajatellut.

Kertomuksia erilaisista ihmisistä on ollut jne.”

Näissä vastauksissa korostuu monta asiaa. Niitä ovat erityisesti lukemisen helppous ryhmässä, keskittymiskyky, virkistyminen, kotoa pois lähteminen, keskustelun oppiminen, piristyminen, hyvinvointi, uusien asioiden pohtiminen ja kertomukset erilaisista ihmisistä. On hyvä, että jollain oli keskittymiskyky parantunut ja erityisen hyvää se, että joku jaksaa lähteä kotoa pois nimenomaan tämän ryhmän takia. Myös keskustelun oppiminen voi tarkoittaa pysyvämpääkin muutosta, samoin piristyminen. Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen siihen, mitä ryhmäni saivat aikaan näiden ihmisten elämässä. Olen varma, että ryhmän muistot kantavat heitä vieläkin eteenpäin hyvään suuntaan.

Tutkimustulokseni ovat saman suuntaisia kuin Markku Hattulan ja Kristina Svenssonin (2009, 26) havainnot lukemisen eheyttävästä vaikutuksesta: ”Joskus pelkästään heittäytyminen tekstin maailmaan, siirtyminen omasta senhetkisestä tunnetilasta tekstien ohjailtavaksi voi tuntua mieltä eheyttävältä. Lukijan mielentilan ajoittainen jäsentymätön kaaos saa lukemisessa hetkeksi muodon. Tietoisuus suuntautuu itsestään ulos, kirjan sivuille, ja kun tällaisesta lukemisesta sitten palaa takaisin omaan arkitodellisuuteensa, kokee virkistyneensä, on kuin olisi ravittu.”

Hattulan ja Svenssonin (2009, 28) mukaan ryhmäkeskustelu kirjojen herättämistä tuntemuksista, omista muistoista ja kokemuksista saa lentämään ilmaan muutoksen siemeniä. Tällainen lukukokemusten jakaminen kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä syventää kokemusta luetusta, herkistää kielellisesti ja avaa silmät näkemään yhteyksiä oman elämän ja luetun välillä. Sama teksti voi synnyttää eri ihmisillä erilaisia tunteita ja pohdintoja. Keskustelu luetusta muuttuu helposti elämäntilanteiden, muistojen ja tunnelmien kertomiseksi. ”Erityisesti vahvatunnelmaiset runot tavoittavat jotain yleispätevää ihmisyydestä, jotain sellaista joka usein sulattaa arastelevan ryhmän. Omista mielikuvista on helpompi puhua kirjallisuuden esimerkkien avulla.”

Silja Mäki (2015, 27) on äskettäin esittänyt samansuuntaisia näkemyksiä taruterapiaryhmien merkityksestä: ”Vaikka taruterapiaryhmissä liikutaan usein syvillä vesillä, niihin mahtuu myös naurua ja oivaltamisen iloa. Näen ryhmien päättyessä voimaantuneita ihmisiä ja ihmisiä, jotka ovat joko päässeet pitkässä ja monivaiheisessa itseksi tulemisen prosessissaan aimo askeleen eteenpäin tai ovat astuneet hyvälle polulle kohti tuota muutosta. Ratkaisukeskeisin termein ryhmien jäsenet ovat siirtyneet uhreista selviytyjiksi. Monessa on havaittavissa kukoistajan piirteitä. He ovat löytäneet inhimillisen olemuksensa jalokiviä, joita kukin lähtee maailmalle hiomaan omalla tavallaan.” Näin toivon, että myös omien ryhmieni jäsenille kävi, että he todella saivat jotain konkreettista mukanaan ryhmissä käymisestä. Siitä ainakin olen varma, että moni sai uuden innostuksen lukemiseen, joko niin, että heillä oli ollut pitkä tauko lukemisessa tai että he eivät olleet ollenkaan lukeneet aikaisemmin fiktiotekstiä. Useimmat heistä lukenevat ainakin joskus sanoma- ja aikakauslehtiä, mutta muutama ei

ollut esimerkiksi koskaan lukenut runoja. Nimenomaan runot mainittiin, kun yhdessä haastattelussa todettiin, että on oppinut lukemaan runoja. Tässä vastaus kokonaisuudessaan:

”Olen oppinut lukemaan myös runoja ja katselemaan kirjoja myös kaupassa. Ja jopa miettinyt kirjastossa käyntiä.”

6. Kirjallisuusterapeuttien kokemukset tekstien vaikuttavuudesta

Tämän luvun tavoitteena on vastata tutkimuskysymykseen: Millaisia kokemuksia kirjallisuusterapeuteilla oli omassa terapiatyössään käyttämistään teksteistä? Tutkimukseen osallistuneista kirjallisuusterapeuteista kaksi oli sairaalan psykiatrisen osaston työntekijöitä, yksi toimi psykiatrisen sairaalan toimintaterapiayksikössä, yksi yksityisyrittäjänä (lähinnä kirjoittajaohjaaja), yksi erityisluokanopettajana, joka tekee sivutyönä kirjallisuusterapeutin työtä ja yksi vastaavana kriisityöntekijä, joka pitää yksityisvastaanottoa, ohjaa kirjallisuusterapiaryhmiä ja käyttää kirjallisuusterapian metodeja myös yksilöasiakkaiden kanssa. Haastateltavia oli siis yhteensä kuusi. Yhtä vastaajaa haastattelin kahdesti, ensin kasvokkain ja sitten sähköpostitse.

6.1. Kirjallisuusterapeuttien mielitekstejä

Riitta Papusen (2002, 277–278) mukaan on hyvin mahdollista, että kirjallisuusterapiaohjaaja pitää liian vaikeana tekstiä, joka synnyttääkin ryhmässä syvän keskustelun. Yhtä todennäköistä on, että ohjaajan mielestä ideaali teos latistaa koko ryhmän. Kirjallisuusterapeuttien keskinäisissä keskusteluissa on helppo huomata, miten erilaisia mielipiteitä samasta tekstistä voi olla. Kirjallisuusterapeutin pitää tiedostaa oma subjektiivisuutensa. Kaikki vaikuttaa valintoihin: oma elämänhistoria, suhde toisiin ihmisiin ja omaan itseen,

käsitys hyvästä elämästä ja itsensä toteuttamisesta, suhde uskontoon ja yhteiskunnan rakenteeseen.

Kirjallisuusterapeuttien suosittelemat tekstit on listattu tutkielman liitteeseen 8. Haastattelussa esitettiin kaksi tätä aihepiiriä koskevaa kysymystä. ”Oletteko myös valinneet tekstejä yhdessä ryhmäläisten kanssa? Millaisia tekstejä ryhmäläiset valitsevat, jos saavat itse olla mukana valinnassa?” Kirjallisuusterapeutit vastasivat myös kysymykseen: ”Onko luettujen tekstien joukosta löytynyt erityisiä suosikkeja, entä tekstejä, joita inhotaan ja jotka on jouduttu jopa jättämään sivuun? Mainitse esimerkkejä, jos satut muistamaan, kummastakin ryhmästä.”

Yksi terapeuteista muisti, että jossain vaiheessa yhden ryhmäläisen mielenkiinnon myötä oli alettu lukea virsiä ja miettiä niiden sanoja. Samoin Eino Leinon runoihin perustuvat Vesa-Matti Loirin laulut ovat olleet suosittuja ja ovat yhä. Kuolema-teemasta ja joistain vanhoista runoista todettiin, että ne voivat olla ahdistavia.

”Varsinkin nuoret ovat pitäneet loruista, esim. Kirsi Kunnaksen runoista. Ja musiikkiteksteistä on usein löytynyt todellisia helmiä. Kevyttä musiikkia, jossa kuitenkin on koskettavat sanat.”

Yksi terapeuteista tiivisti hyvän tekstin ominaisuudet näin: *”Teksti ei saa olla hirveän abstrakti ja siitä pitää välittyä vahvasti joku tunne.”* Hänen mukaansa esimerkiksi Einari Vuorelalla on hyviä runoja ikääntymisestä. Tommy

Tabermannilla on lyhyitä ja selkeitä runoja. Hänen kokoelmansa ”Oljenkorsia” on koskettanut mielenterveyskuntoutujia. Hän nimesi hyviksi runoilijoiksi myös Eeva-Liisa Mannerin, Eeva Kilven ja Eila Kivikk’ahon. Arja Tiaisella on hyviä nuoruusiän juttuja vihaisesta työstä. Tuula Sandströmin ”Kipua ja kiimaa” on ehdoton naiseuden kuvauksessa. Risto Rasa puolestaan on kestopuosikki, jonka runoihin on helppo samaistua ja löytää niistä tunteita. Martti Paloheimolla on hyviä runoja. Haastateltu totesi myös että: *”Itselle tulee helposti kestopuosikkeja ja silloin on hyvä tuulettaa mieltään menemällä kirjastoon etsimään uusia kirjoja, lukemalla niitä ja kerätä siten uutta materiaalia.”*

Sama vastaaja kertoi myös toisessa haastattelussaan, että hänen suosikkeihinsa kuuluvat runot, niiden lyhyiden ja monipuolisuuden vuoksi. Edellisten suosikkien joukkoon hän lisää vielä seuraavat kirjailijat: Edith Södergran ja Liisa Immonen. *”Suosikkejani ovat myös Lokki Joonatan, ja Pikku Prinssi, joissa on niin paljon symboliikkaa, että saa hyvää keskustelua ja jakamista aikaan. Tove Janssonin tekstit ovat hyviä ja helposti lähestyttäviä, mm. muumit ja ehdoton suosikkini Näkymätön lapsi. Samaa teemaa Kerstin Backen Näkymätön Elina. Olen käyttänyt Tory Haydenin kirjaa Nukkelapsi, mikä toimi hyvin mutistisen naisen kanssa ja Kivikasvo-nimistä kirjaa tunnelukossa olevan nuoren kanssa. Myös sarjakuvat toimivat, mm. nuorten kanssa. Kiroileva siili on tunnekuhuissa aivan mainio.*

Yksi haastateltu nimesi suosikeikseen Roald Dahlin teoksen Iso kiltti jätti, joka kertoo puhehäiriöisestä jättiläisestä. Myös monet muut Dahlin kirjat ovat terapeutin mukaan hyviä, samoin Astrid Lindgrenin. Hän pitää edellisen

terapeutin tavoin Janssonin Näkymätöntä lasta erittäin hyvänä tekstinä. Astrid Lindgrenin Veljeni Leijonamieli voi olla liian pelottava ainakin lapsille.

Markku Hattulan ja Kristina Svenssonin (2009, 19) mukaan Janssonin teoksen Ninni, näkymätön lapsi ei puhu eikä hänen olemuksensa välity muille. Hänet on peloteltu näkymättömiin ja vaiennettu mykäksi ironialla. Jos tulee jatkuvasti väärin ymmärretyksi ja on puhumaton, ei synny läsnäolon tunnetta itsestä. Tämä johtaa siihen, että oma kuva, oma minuus ei välity muillekaan. Ninni uskaltautuu ilmaisemaan itseään vasta kun hänelle puhutaan lempeästi.

Yksi terapeuteista piti Tove Janssonin tekstejä hyvinä, mutta totesi juuri Näkymättömästä lapsesta, että jossain ryhmässä se koettiin liiankin tutuksi, kun monella oli kokemusta sen käytöstä esimerkkimateriaalina myös työpaikalla tai muussa koulutuksessa.

Vielä yhden vastaajan kommentti: *”Tove Janssonin Albert novelli toimii aina. En ole löytänyt tekstiä, jota inhotaan mutta Tove Janssonin Näkymätön lapsi kolahtaa joskus ja joskus ei – riippuu ryhmästä.”*

Silja Mäki ja Pirjo Arvola (2009, 40–41) ovat kiinnittäneet huomiota satujen erityisluonteeseen toteamalla, että ”taidesadut eivät ole yhtä hoidollisia kuin kansansadut, mutta ne ovat sen sijaan opettavaisia ja inhimillisiä ja antavat elämään uusia näkökulmia. Siksi ne toimivat hyvin esimerkiksi opetuksen välineinä. Toki useilla taidesaduilla on myös vahvoja hoidollisia ulottuvuuksia. Niiden joukosta mainittakoon esimerkiksi Topeliuksen Koivu ja tähti, Swanin

lhmekukka ja Janssonin Näkymätön lapsi.” Tämän tulkinnan perusteella voidaan päätellä, että juuri Näkymättömän lapsen terapeuttinen voima on yleisesti tiedossa, voisi sanoa, että yleinen mielipide on haastattelemieni terapeuttien puolella.

6.2. Terapian vaikutukset potilaisiin

Kirjallisuusterapiaryhmässä kirjojen henkilöahmot tarjoavat osallistujille hyviä samaistumisen kohteita. Henkilöahmojen avulla voidaan keskustella omista ja toisten tunteista, jolloin syntyy uusia oivalluksia. Kirjallisuusterapian voidaankin sanoa olevan kasvun prosessi, jossa painopiste ei ole niinkään lukemistapahtumassa vaan sen synnyttämässä keskustelussa ja siinä heränneissä oivalluksissa (Harjunkoski, 2009, 119). Tämä mielipide kertoo lyhyesti sen, miten kirjallisuusterapiaryhmässä lukeminen eroaa kotona lukemisesta. Yhdessä lukeminen herättää keskustelua ja johtaa oivalluksiin omasta ja myös muiden elämästä. Tämä on todella oleellinen asia, muutenhan kirjallisuusterapialla ei voisi nähdä olevan mitään vaikutusta, vaan voitaisiin sanoa, että yksin lukeminen on aivan yhtä terapeuttista kuin ryhmässä lukeminen.

Riitta Papusen (2002, 278) mukaan ”Kirjallisuusterapeuttisen aineiston ja siitä nousevan keskustelun avulla ryhmän jäsenelle annetaan mahdollisuus prosessiin, jonka tuloksena hän voi kokea olevansa ehyempi ja valloittaneensa uusia alueita omassa itsessään ja suhteessaan muihin ihmisiin ja maailmaan.

Useissa tapauksissa tämä merkitsee jostakin vanhasta luopumista, jotta uudelle voisi tulla tilaa. Uusi on pelottavaa ja aiheuttaa myös vastarintaa. Vastarinnasta luopuminen on ryhmän jäsenen oma valinta.” Tämä tulkinta viittaa siihen, että ryhmässä on voitava tuntee hyväksyntää ohjaajalta ja muilta ryhmäläisiltä. Mutta tämä ei tarkoita, ettei ryhmässä voisi ilmetä vastakkaisia mielipiteitä ja tunteenilmauksia. Juuri näiden kautta ohjaaja ja jäsenet saattavat saada arvokkaita oivalluksia omaa kasvuaan silmälläpitäen. Ensimmäinen oivallus voikin hyvin olla se, että oppii käsittelemään tekstejä, joihin ei ole tottunut ja kuuntelemaan erilaisia reagoititapoja teksteihin.

Terapeutit pohtivat, millaista suoraa palautetta he olivat saaneet ohjaamisesta. Yhden haastatellun mukaan *”Ehkä ne palkitsevat hetket ovat kuitenkin niitä kun asiakas saa jonkun uuden oivalluksen tai huomaan hänen työstävän asioitaan motivoituneesti ja syvällisesti.”*

Tärkein kysymys kohdistui kuitenkin terapian myönteisiin ja kielteisiin vaikutuksiin sekä terapiasta saatavaan apuun. Sairaalaosaston terapeutit totesivat, että on aina apua siitä, että sanoittaa tuntemuksiaan ja puhuu asioista ja muistelee menneitä. Ryhmissä uskalletaan heidän mukaansa puhua hyvin henkilökohtaisista ja vaikeista asioista. Tämä johtuu siitä, että ryhmä on kiinteä ja samat ihmiset ovat mukana pitkään.

Yksi haastatelluista esitti seuraavan henkilökohtaisen esimerkin: *”Eräs nainen oli mukana ryhmässä ja löysi ennen kaikkea apua Tabermannin Oljenkorsia-kirjasta. Masennus tavallaan ajettiin hänestä pois kirjoittamalla ja lukemalla. Hän myös*

alitajuisesti paljasti yhden ongelman valitsemalla kirjasta runon alkoholistista. Paljastui, että hän itse joi kotona usein. Tämän paljastuksen kautta tavallaan salaisuuden kupla puhkesi ja hän alkoi toipua juomisesta. Mutta ilman tuota tekstiä hän tuskin olisi koskaan puhunut juomisestaan.”

Toisen haastatellun mukaan *”Omahoitajilta ja potilailta tulee palautetta, että kirjallisuusterapia on auttanut esim. henkilökohtaisessa keskusteluterapiassa tuoden uusia aiheita, jos keskustelu on ollut vaikeaa tai jumissa. Potilaat tuovat puolin ja toisin asioita henkilökohtaisesta terapiasta tai kirjallisuusterapiaryhmästä molempiin suuntiin. Nämä toimivatkin hyvin rinnan toisiaan tukevina. Monet sanovat, että puhumisen kautta on vaikeaa ilmaista juuri sitä, miltä tuntuu.”*

Terapiasta saatu apu näkyi myös muilla tavoin. Yksi haastatelluista oli havainnut *”vaikutuksia: rohkaistumista, itseluottamuksen kasvua, sanavaraston karttumista. Suuri anti on myös se, että ryhmän jäsenet voivat vertaisryhmässä saada kokemuksia siitä, että muutkin pohtivat samanlaisia asioita kuin he ja kamppailevat samanlaisten ongelmien kanssa.”* Palautteissa oli myös ilmaistu tyytyväisyyttä ja terapiaan osallistuneet olivat kiitelleet saamaansa apua. He olivat saaneet uusia oivalluksia harjoitusten ja ryhmäkeskustelujen ansiosta. Yksi haastatelluista huomautti kuitenkin, että *”Kasvuryhmä ei ole varsinaisesti terapiaa, mutta itsehoidollinen merkitys tulee kyllä esiin.”* Tämä terapeutti ei siis ohjannut mielenterveyspotilaiden ryhmiä, mutta teki joka tapauksessa kirjallisuusterapeutista työtä.

Haastatteluissa pohdittiin myös kysymystä, joka koski ryhmien keskinäistä vuorovaikutusta. Haastateltuja pyydettiin arvioimaan, millaisia ongelmia ja millaisia hyviä asioita he olivat huomanneet ilmenevän ryhmäläisten kesken. Voiko potilas jopa estää omalla toiminnallaan muiden keskittymisen ja osallistumisen?

Yksi haastatelluista totesi, että *”Vuorovaikutusta tulee yllättävän paljon. On ollut positiivinen kokemus, että eri-ikäiset ihmiset ovat alkaneet vaihtaa ajatuksia. Joku vanhempi saattoi sanoa, että minulla oli sellaista kun olin sinun ikäisesi.”* Toinen haastateltu korosti kirjallisuusterapiatyön palkitsevuutta. *”Pidän kirjallisuusterapiatyöstä valtavasti. Se on palkitsevaa, varsinkin kun itsekin pitää kirjallisuudesta. Sen avulla voi murtaa itsekritiikkiä ja ilmaista sisintään turvallisesti, opetella palautteen antamista toisille. Välttämättä ei tarvitse puhua suoraan itsestään vaan kirjan tapahtumien ja henkilöiden kautta. Kirjallisuusterapiaryhmiin tulevat jäsenet ovat keskivertoisia sitoutuneempia ja ryhmät ovat kiinteitä ja jakavia. Kirjallisuuden keinot ovat monipuolisia ja siihen voidaan yhdistää poikkitaiteellisia välineitä: kuvaa, kortteja, valokuvaa, musiikkia.”* *”Työni on pitkälti ongelmien ratkomista asiakkaitteni kanssa ja muutos on yleensä se, mikä tarvitaan, jotta vointi alkaa parantua tai kasvu on mahdollinen.”*

Haastattelun yhtenä teemana oli tavat, joilla lukuryhmäläiset kertovat omista asioistaan tekstien avulla. Haastatellut terapeutit valottivat tätä teemaa eri näkökulmista seuraavasti.

”Useimmiten ryhmien alkuvaiheessa tekstit ja niiden kautta puhuminen ovat tavallisempi keskustelun aihe kuin itse. Ryhmien edetessä ihmiset rohkaistuvat antamaan toisilleen palautetta ja kertomaan omia kokemuksiaan. Usein teen ohjaajana niin, että pyrin syventämään prosessia antamalla soveltavia tehtäviä perusharjoituksiin: mitä haluaisit henkilöstä itsellesi tai mitä samaa löydät henkilöstä ja itsestäsi.”

”Tekstit johdattavat keskusteluihin. Tekstien tasolla liikutaan vaihtelevasti, riippuen ryhmän jäsenten iästä ja tasosta. Usein mennään aika pian omiin kokemuksiin.”

”Kirjallisuusterapeutin tekstin lukemisessa lähtökohtana on aina omien tunteiden ja oman elämän peilaaminen ja tarkastelu luettujen tekstien valossa, myös kasvuryhmissä. Pyrin siis aina palauttamaan keskustelun henkilökohtaiselle tasolle ja omakohtaisiin tulkintoihin – kysehän ei ole tavallisesta kirjallisuus- tai keskustelupiiristä, vaan nimenomaan kasvuryhmästä! Tekstit saattavat viedä keskustelua yllättäviinkin suuntiin, mutta usein muistoihin, toiveisiin tms.”

”Aluksi pysymme tekstien tasolla ja vähitellen alan ohjata keskustelua yhä enemmän ryhmäläisten omaan elämään tekstien avulla. Teksti on väline, mutta toisaalta sellaisenaankin arvokas taideteos.”

Haastatellut kiinnittivät erityistä huomiota kirjallisuusterapian vaikuttavuuteen. He pohtivat myös luettavien tekstien puutteita. Myös tältä osin tuotiin esille eri näkökohtia.

”Tulkittavuus, erilaiset näkemykset, joita värittävät jokaisen omat elämäkokemukset. Tekstin vuorovaikutuksellisuus toimii niin moneen suuntaan: lukija-kirjoittaja, lukija itseensä vuorovaikutuksessa ja lukija-ryhmä, lukija-ohjaaja. Tekstien kautta voi oppia monella tasolla: henkilöiden käyttäytymisestä, kulttuurista, toimintatapoja, arvoja ja asenteita, kirjoittamisesta, ilmaisusta jne. Kirjallisuus luetaan korkeaksi kulttuuriksi, eli se on esteettinen menetelmä, arvokas ja voi kohottaa ihmisen itsetuntoa. Teksti voi auttaa integroimaan oman elämän palasia yhdeksi hahmoteltavaksi kokonaisuudeksi. Kun operoidaan tekstin kanssa, se nostaa nykyhetkeen käsiteltäväksi elämän teemoja menneestä ja mahdollisesti tulevia toiveitakin. Se toimii siis preesensissä. Kirjallisuusterapia kuuluu osana luovuusterapioihin, joten sen on katsottu ruokkivan luovuutta: luova kirjoittaminen ja luova lukeminen. Tämän lisäksi teksti vetoaa vahvasti ihmisten tunteisiin, herättää reaktioita. Kaikkein primitiivisin terapeutinen elementti on rytmisyys. Runo mm. on ryhmien väline, siinä on monenlaisia rytmejä ja ihminen reagoi jo kohdussa sydämen ja askelten ryhmiin.”

Toisen haastatellun mukaan *Teksteillä sinänsä ei ole ”puutteita”, mutta voi olla käyttötarkoitukseen sopimattomia tekstejä: esim. liian vaikeita tai monimutkaisia, tai vastaavasti liian yksinkertaisia, itsestään selviä, mitään sanomattomia. Ns. itsehoitokirjallisuutta en ole käyttänyt ryhmissä oikeastaan koskaan, mielestäni niitä kirjoja voi jokainen lukea itsekseen oman kiinnostuksensa mukaan (hyviäkin on; jaan usein ryhmälle kirjallisuusluettelon suositeltavista kirjoista ja/tai niistä teoksista, joita olen käyttänyt kyseistä kurssia valmistellessani).”*

Tekstien puutteita luonnehdittiin myös näin: *”Tekstien avulla joku on jo sanoittanut sen miltä asiakkaasta tuntuu, se antaa sanoja, nimiä tunteille. Puute: ennakkoluulo; ”en mie mittään runoista ymmärrä”.../ ”akkojen juttuja”. Esimerkiksi musiikkiin ei liity vastaavia ennakkoluuloja.”*

Tiivistetysti voidaan sanoa, että tekstien lukeminen ja niistä keskusteleminen auttavat sanoittamaan omia tunteita, toiveita ja muistoja. Voi luoda omaa elämänsä uudestaan tekstien avulla. Kirjallisuusterapia auttaa parantamaan itseluottamusta ja itsetuntemusta, se auttaa ymmärtämään toisten ajatuksia, niin ryhmäläisten kuin ohjaajan. Kirjallisuusterapia luo osallisuuden ns. kulttuurin kenttään, se antaa yleistietoa, tietoa psykologisista asioista, tietoa elämästä yleensä. Kirjallisuusterapia tuo ihmisen lähemmäs omaa itseään ja muita.

7. Yhteenvetoa ja johtopäätöksiä

Tutkielmassa haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: 1. Millaisista teksteistä lukuryhmäläiset pitivät ja minkä tyyppisten tekstien käsittely oli luontevinta ryhmissä? 2. Millaisia vaikutuksia lukuryhmään osallistumisella oli ryhmäläisten elämässä? 3. Millaisia kokemuksia kirjallisuusterapeuteilla oli omassa terapiatyössään käyttämistään teksteistä?

Empiirisen aineiston analyysi osoitti, että lukuryhmäläisille olivat mieluisimpia runot, joissa oli toiveita herättävä sisältö. Novelleista hauskat ja yllättävän lopun sisältävät herättivät paljon pohdintaa. Asiateksteistä ne, joissa oli jotain mielen sairauksiin liittyvää, saivat aikaan vilkasta ja syvällistä ajatusten vaihtoa. Yllättävää oli, miten paljon juttua syntyi muutamasta sivusta ”Kamut” sarjakuvaan. Siitä löydettiin syvällistä sisältöä esimerkiksi linnusta, joka oli tuomittu omaan häkkiinsä. Kaiken kaikkiaan tekstit, joiden sisältö herätti tunteita, olivat hyviä.

Lukupiiriläisten ohjaamisesta saamani kokemukset osoittivat todeksi oletuksen, että kirjallisuusterapeuttien tekstien valinta on usein vaikeaa, eikä hyviä tekstejä ole helppoa löytää. Kun kuvittelee löytäneensä hyvän tekstin, se herättääkin vastalauseen ryhmäläisissä. Epäonnistunutkaan teksti ei ole silti katastrofi, sillä myös huono teksti herättää keskustelua. Seuraavalla kerralla valinta voi osua oikeaan. Kun on epävarma tekstin toimivuudesta, pitää vain miettiä omaa suhtautumistaan elämään. Jos teksti tuntuu ”kolahtavan” itselle, se voi toimia myös ryhmässä. On myös hyvä kysyä vinkkejä muilta

kirjallisuusterapeuteilta ja miksei myös kirjaston työntekijöiltä. Monissa kirjallisuusterapiaa käsittelevissä kirjoissa on luetteloita toimivista teksteistä. Mutta kaikkein tärkeintä on tosiaan oman sisimpänsä seuraaminen. Jos joskus ei onnistu löytämään yhtään hyvää tekstiä, voi aina viedä mukanaan nipun runokirjoja ja pyytää ryhmäläiset valitsemaan omia mielirunojaan. Näin saa aikaan uutta keskustelua, uutta jakamista, kun ryhmäläisten syvimmet tunteet paljastuvat muille ja ohjaajalle. Nämä kerrat myös auttavat ohjaajaa: hän kuulee, millaisista runoista ryhmäläiset pitävät, ehkä seuraavalle kerralle voisi tuoda novellin jonkun hyvän runon aiheesta. Kaiken kaikkiaan kirjallisuusterapiaryhmässä on kyse vuorovaikutuksesta: ohjaaja kuuntelee itseään ja ryhmäläisiä, ryhmäläiset kuuntelevat itseään, ohjaajaa ja muita. Vuorovaikutuksen johdosta kaikilla on lopulta parempi tunne omista voimavaroistaan, omista todellisista ajatuksistaan.

Entä millaisia vaikutuksia lukuryhmään osallistumisella oli ryhmäläisten elämässä? Käsillä olevan tutkielman tulokset viittaavat siihen suuntaan, että lukemisterapialla on myönteinen vaikutus. Se luo yhteyttä toisiin ihmisiin. Se luo myös yhteyttä omaan tunteisiin ja menneisyyden tapahtumiin. On helpompi sanoittaa ajatuksiaan kirjoitetun tekstin avulla kuin yksin omassa mielessään. Kirjallisuusterapialla onkin hyvin esille tulevia vaikutuksia monien terapiassa käyvien potilaiden elämään: he pystyvät kirjallisuusterapiakeskustelujen avulla keskustelemaan paremmin myös terapiassa. He myös tuovat terapiakeskustelut mukanaan kirjallisuusterapiaryhmään, joten apua välittyy näin muillekin ryhmäläisille. Ryhmässä syntyy tärkeää vuorovaikutusta hyvien tekstien avulla,

ryhmästä voi vähintään lähteä virkistyneenä ja huojentuneena, mukanaan varmistusta omille ajatuksilleen, omille muistoilleen uutta sisältöä.

Tekstien ja keskustelujen vaikutukset olivat omissa ryhmissäni välillä hyvinkin selkeitä. Parhaiten jäi mieleen nainen, jonka keskittymiskyky parani, joka uskalsi lukea kirjoja jopa ääneen kotona ja joka harkitsi kirjastossa käyntiä. Hän on lähes täydellinen esimerkki siitä, mitä tavoitteita kirjallisuusterapialla on. Vielä kun tuohon lisää itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistumisen, niin oltaisiin täydellisessä lopputuloksessa. Koskettavinta omissa ryhmissäni oli silti se, että yksi osallistujista kävi vain minun ryhmässä kodin ulkopuolella. Tunsin tuosta suurta iloa.

Kirjallisuusterapeutit olivat työssään nähneet paljon tekstien hyviä vaikutuksia. He ovat myös kokeneet epäonnistumisia, kuten yksi, joka toi hassuja eläinrunoja masentuneiden ryhmälle ja sai kuulla, että he haluavat tekstejä, joissa on sisältöä. Terapeutti oli ajatellut ilahduttaa ryhmää hauskoilla runoilla, mutta ryhmäläiset olivat valmiit lukemaan myös surusta ja muista negatiivisista tunteista, vaikka olivatkin masentuneita. Tekstien valintaan voi harjaantua monella tavalla. Tärkeintä on kuunnella omaa sisintään.

Tarinoiden kertominen ja keskusteleminen luetusta johtaa Alida Gersien (1997, 45) mukaan seuraaviin asioihin. Se saa ihmisen tuntemaan olevansa joku, jolla on jotain sanottavaa. tarinat tuovat menneet kokemukset takaisin tähän hetkeen ja ne voi jakaa muiden kanssa. Tarinan kertominen tai luetusta

keskusteleminen ei ole vain informaation vaihtoa. Lukemisella saa aikaan jaetun vastaanoton kuten naurua tai ahdistusta. Se luo yhteyttä toisiin. tarinat antavat ihmiselle mahdollisuuksia, joita hän ei edes osannut kuvitella. tarinat myös luovat harjoitusta sosiaalisesta kontrollista.

Markku Hattula ja Kristina Svensson (2009, 107) puolestaan kiteyttävät kirjallisuusterapian seuraavasti. Lukeminen harjoittaa aistien käyttöä tarkemmaksi. On helpompaa eläytyä erilaisiin tilanteisiin ja ihminen on yhä enemmän tässä ja nyt. Samalla ihminen oppii paremmin ymmärtämään ja kokemaan muiden ihmisten tunteita ja viestejä.

Tutkimukseeni osallistuneiden kirjallisuusterapeuttien näkemyksissä ja kokemuksissa oli paljon yhteistä Gersien (1997, 45) tekemien johtopäätösten kanssa. Laajemmin tarkasteltuna tutkimustulokseni tukevat myös Markku Hattulan ja Kristina Svenssonin (2009, 107) kiteytystä kirjallisuusterapian myönteisistä vaikutuksista. Lukeminen harjoittaa itsetuntemusta, toisten ihmisten ymmärtämistä ja antaa keinoja ymmärtää menneisyyden tapahtumia uudessa valossa.

Lähdeluettelo

Alston, Edwin F. (1978): Bibliotherapy and psychotherapy. S. 155-156. Teoksessa Bibliotherapy sourcebook. Toimittaja Rhea Joyce Rubin. Lontoo (Phoenix, AZ): Oryx Press.

Anttila, Pirkko (1996): Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Helsinki: Akatiimi Oy

Apo, Satu ((2001): Klassinen satutraditio. S. 12–29. Teoksessa Avaa lastenkirja. Johdatus lastenkirjallisuuden lajeihin ja käyttöön. Toimittajat Marja Suojala ja Maija Karjalainen. Helsinki: Lasten keskus. Lainattu artikkelista Kirjallisuusterapia 2/2015 lehdessä.

Arvola, Pirjo (2009): Sadut auttajina lastenpsykiatrisella sairaalaosastolla. S. 93–117. Teoksessa Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Toimittajat Silja Mäki ja Pirjo Arvola. Helsinki: Duodecim.

Arvola Pirjo ja Silja Mäki (2009): Satu hoitaa lapsen mieltä. S. 22–44. Teoksessa Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Toimittajat Silja Mäki ja Pirjo Arvola. Helsinki: Duodecim.

Coffey, Amanda & Atkinson, Paul (1996): Making sense of qualitative data. Complementary research strategies. Thousand Oaks: Sage Publications.

Gersie, Alida (1997): Reflections on therapeutic storymaking. The use of stories in groups. London, Bristol, Pennsylvania: Jessica Kingsley Publishers.

Grönfors, Martti (2007): Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. S. 151–167. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toimittajat Aaltola, Juhani & Valli, Raine. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hammersley, Martyn & Atkinson, Paul (2003): Ethnography. Principles in practice. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.

Harjunkoski, Sirpa-Maija (2009): Tunnekieli tutuksi äidinkielen tunnilla. S. 116–145. Teoksessa Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Toimittajat Silja Mäki & Pirjo Arvola. Helsinki. Duodecim.

Hattula, Markku, Svensson, Kristina (2009): Sanojen sylissä. Iloa ja itsetuntemusta kirjoittamalla. Helsinki: Maahenki Oy.

Hautala, Satu (1999): Etnografia, luku 5.3.7. Tuumasta tekstiksi. Perusopas seminaari- ja opinnäytetyön tekijälle. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Luettu 1.11.2010 osoitteessa <http://www.uta.fi/laitokset/hoito/wwwoppimateriaali/luku5h.html>

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2001): Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hokka-Ahti, Ritva (2002): Runo ja musiikki hoitavat ihmistä. S. 8-9. Artikkelilehdessä Kirjasto 2002:1. (Helsinki)

Huldén, Jaana (2002): Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta. S. 79–106. Teoksessa Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Toimittaja Ihanus, Juhani. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.

Hämäläinen, Soili (2006): Sanat hoitavat. S. 26–28. Artikkelilehdessä Mielenterveys 2006: 3. (Helsinki)

Ihanus, Juhani (2002): Esipuhe. S. 7-9. Teoksessa Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Toimittaja Ihanus, Juhani. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.

Ihanus, Juhani (2009): Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. S. 13–48. Teoksessa Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Toimittaja Ihanus, Juhani. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kakkuri-Knuuttila, Marja-Liisa & Heinlahti, Kaisa (2006): Mitä on tutkimus? Argumentaatio ja tieteenfilosofia. Helsinki: Gaudeamus.

Karhunen, Paula (1989): Maailma on sana, siksi kirjoitan. S. 18–25.
Artikkeli lehdessä *Arsis*, 1989: 4. (Helsinki)

Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa (2007): Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön –hanke.

Kauppinen, Sinikka & Piirainen, Anja (1989): Vanhusten runoryhmät. S. 60–65. Teoksessa *Kantavat sanat*. Toimittaja Ihanus, Juhani. Helsinki: Kirjastopalvelu Oy (nykyinen BTJ).

Leedy, Jack J. (1969): Principles of poetry therapy. S. 67–74. Teoksessa *Poetry therapy. The use of poetry in the treatment of emotional disorders*. Toimittaja Jack J. Leedy. Philadelphia & Toronto: J. B. Lippincott Company.

Linnainmaa, Terhikki (2005): Mitä kirjallisuusterapia on? S. 11–25. Teoksessa *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Toimittajat Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mäki, Silja (2015): Kun kuu ja aurinko eivät mahtuneet samalle taivaankannelle. Artikkeli lehdessä *Kirjallisuusterapia* 2/2015, Helsinki.

Mäntylä, Ritva (2007): Tapauskohtainen joustavuus – tapaustutkimus toimintatutkimuksena. S. 40–61. Teoksessa Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Toimittajat Syrjäläinen, Eija & Eronen, Ari & Värri, Veli-Matti. Tampere: Tampere University Press.

Nummila, Heidi (2009): Logoterapiaa opintiellä. S. 170–192. Teoksessa Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Toimittajat Silja Mäki & Pirjo Arvola. Helsinki: Duodecim.

Palmu, Tarja (2007): Kokemuksia ja tulkintoja kouluetnografiasta. S. 159–174. Teoksessa Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Toimittajat Syrjäläinen & Eija, Eronen, Ari & Värri, Veli-Matti. Tampere: Tampere University Press.

Papunen, Riita (2002): Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta s. 235–281. Teoksessa Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Toimittaja Juhani Ihanus. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy.

Rantala, Taina (2007): Kokemuksen etnografia – avain koulun arjen tunteisiin. S. 126–158. Teoksessa Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Toimittajat Syrjäläinen Eija, Eronen, Ari & Värri, Veli-Matti. Tampere: Tampere University Press.

Salo-Chydenius, Sisko (myös Holvikivi, Johanna, Valvanne-Tommila, Helena & Tiihonen, Päivi) (1997): Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki: Opetushallitus.

Sippola Leena (1985): Kirjallisuusterapian kehityslinjoja. S. 11–26. Teoksessa Sanojen liikkeitä. Toimittaja Ihanus, Juhani. Helsinki: Kirjastopalvelu Oy (nykyinen BTJ).

Strandén-Mahlamäki, Tuija (2008): Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset työvälineenä. S. 9-32. Teoksessa Oivaltava kohtaaminen – menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Toimittajat: Reijonen, Merja & Strandén-Mahlamäki, Tuija. Helsinki: WSOYpro.

Tikkanen, Tiina (1998): Psykoterapiaopas – Monta tietä itsetuntemukseen ja iloon. Helsinki: Helsinki Media.

Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli (2009): Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Liitteet

Huomio: Kysymykset alkuperäisessä kyselyssä väljästi, vastaukset kirjoitettiin kysymyspaperille. Tässä tilansäästön vuoksi kysymykset ovat ilman vastausvälejä.

Liite 1. Lukuryhmien palautekysely toukokuu 2006

1. Miksi alun perin kiinnostuit ryhmästä ja tulit siihen mukaan?
2. Millaisia odotuksia sinulla oli ryhmän suhteen? (toiveita, omia päämääriä ja tavoitteita jne.)
3. Miten odotuksesi ovat toteutuneet? Eli jos sinulla esim. oli jokin toive ryhmän suhteen, miten se on toteutunut tai eikö se olekaan toteutunut? Entä jos sinulla oli varsinainen tavoite, jonka asetit itsellesi, esim. lukemisen lisääminen tai vastaava, onko se toteutunut ja millä tavalla?
4. Oletko ryhmän aikana huomannut, että sinun tulee luettua kotona erilaisia tekstejä (kirjat, lehdet jne.)
 - a) enemmän
 - b) vähemmän
 - c) yhtä paljon kuin ennen?
5. Entä kirjastokäynnit. Oletko ryhmän aikana
 - a) lisännyt
 - b) vähentänyt kirjastokäyntejä vai

- c) käynyt kirjastossa yhtä usein kuin ennenkin?
6. Kuinka usein keskimäärin käyt kirjastossa ja minkä tyyppistä aineistoa lainaat (lehdet, kirjat, videot, musiikki jne.)
7. Kuinka monta kirjaa keskimäärin lainaat kerralla kirjastosta?
8. Entä osaatko sanoa, kuinka paljon sinun tulee luettua kotona:
1. Kirjoja:
 - a) joka päivä
 - b) 2-5 kertaa viikossa
 - c) kerran viikossa
 - d) 1-3 kertaa kuussa
 - e) harvemmin
 - f) ei koskaan
 2. Lehtiä:
 - a) joka päivä
 - b) 2-5 kertaa viikossa
 - c) kerran viikossa
 - d) 1-3 kertaa kuussa
 - e) harvemmin
 - f) ei koskaan
9. Mitä luet näistä (ympyröi kaikki ne, joita joskus luet)
- a) runoja
 - b) novelleja
 - c) romaaneja
 - d) dekkareita
 - e) elämäkertoja

- f) tietokirjoja Jos luet enimmäkseen jonkun tietyn alan tietokirjoja, niin nimeä se ala tähän:
- g) sanomalehtiä
- h) aikakauslehtiä
- i) sarjakuvia
- j) joku muu, minkä olen tästä unohtanut

10. Onko sinulla mielikirjailija tai mielikirjailijoita? Minkä nimisiä?

Kysymyksiä liittyen ryhmien toimintaan:

11. Miten olet kokenut ryhmässä luetut tekstit?

- a) Anna kouluarvosana teksteille, siis kaikille yhteensä:
- b) Nimeä, jos muistat jonkun tai joitakin erityisen hyviä tekstejä. Jos et muista tekijää tai tekstin nimeä, niin yritä kuvailla, mitä tekstissä kerrottiin.
- c) Entä erityisen huono teksti, muistatko yhden tai useampia? Kuvaile tekstiä, jos et muista tekijää.
- d) Anna perusteluita, miksi kyseiset tekstit olivat niin hyviä tai huonoja.

12. Miten olet kokenut ryhmän kokoontumiset? Voit esim. mielessäsi verrata tätä ryhmää muihin mahdollisiin ryhmiin, joissa käyt tai yleisellä tasolla pohtia, millaista ryhmässä oleminen sinulle on. Listaa tähän:

- a) hyviä
- b) huonoja puolia ja asioita ryhmän kokoontumisissa.

13. Miten olet kokenut ohjaamiseni, esim. mitä parannettavaa siinä olisi ja mitä olen tehnyt hyvin sinun mielestäsi?

14. Miten olet itse kokenut ryhmässä olemisen, mitä näistä oloiloista ja asioista olet kokenut ryhmien kokoontumisten aikana:

- a) levollisuus
- b) ahdistus
- c) väsymys
- d) kyllästyminen
- e) virkeys
- f) kiinnostuneisuus
- g) saanut uusia ideoita ja ajatuksia
- h) tuntenut oloni turvalliseksi
- i) tuntenut yhteenkuuluvuutta ryhmän muiden jäsenten kanssa
- j) kokenut ohjaajan sellaiseksi, että hänelle voi puhua asioista
- k) kokenut ryhmään tulemisen tärkeäksi ja hyväksi asiaksi
- l) kokenut ryhmään tulemisen vastenmieliseksi asiaksi

Jos jokin näistä kohdista herätti sinussa erityisesti ajatuksia, kirjoita niistä tähän seuraavaksi. Voit myös kirjoittaa, mikäli sinulla on joitain erilaisia tuntemuksia ryhmän suhteen, kuin mitä tässä listassa oli mainittu.

15. Onko ryhmän kokoontumisaika ollut sinulle sopiva? (viikontähti ja kellonaika)

16. Onko ryhmän kesto (1,5 tuntia) ollut

- a) sopiva
- b) liian pitkä
- c) liian lyhyt

Jos vastasit b tai c niin mikä sinusta olisi sopivampi ryhmän pituus?

17. Jos olet ryhmässä, joka pitää kahvitaun keskellä kokoontumista, onko tauko mielestäsi tärkeä vai merkityksetön? Entä jos olet ryhmässä, jossa taukoa ei pidetä, haluaisitko pitää tauon (5-10 minuuttia) vai onko tauko mielestäsi turha?
18. Kerro tähän kohtaan omia mielipiteitäsi ryhmän suhteen, ihan mitä vaan mieleesi tulee. Esim. tekstiehdotuksia, ehdotuksia ryhmän käytäntöjen suhteen, ihan mitä vaan keksit, jotta ryhmien sisältöä saataisiin paremmaksi.

Liite 2. Lukuryhmien palautekysely joulukuu 2006

Kysely lukuryhmäläisille lukuryhmän vaikutuksesta omaan elämään ja vertailua tavallisen lukemisen ja ryhmässä lukemisen välillä.

Tampereella 1.12.2006. Haastateltavina lideshovin ja Taimin ryhmäläiset.

1. Miten mielestäsi eroaa lukeminen ja luetusta keskusteleminen täällä ryhmässä ja tavallinen lukeminen yksin kotona?

2. Luetko nykyään tekstejä jotenkin eri tavalla kuin ennen tätä ryhmää, pohditko esim. enemmän lukemaasi tekstiä tai kiinnitätkö huomiota tekstin sisältöön ja siihen, mihin tekstillä pyritään tai ajatteletko esim. miten itse voisit hyötyä tämän tekstin antamasta tiedosta?

3. Miten olet kokenut tämän ryhmän vaikuttavan elämääsi? Oletko saanut jotain uutta ajateltavaa? Kerro mahdollisia esimerkkejä.

4. Oletko mielestäsi hyötynyt tässä ryhmässä käymisestä? Jos olet, niin kerro miten.

Liite 3. Ryhmän säännöt

Iideshovin ja Taimin lukuryhmien yhteiset säännöt syksyille 2006

1. Iideshovin ryhmä alkaa klo 10.00 ja Taimin ryhmä klo 13.00. Jos on perusteltu syy, voi tulla myöhässä. On kohteliasta muita kohtaan tulla ajoissa.
2. Iideshovin kahvitauko pidetään klo 10.35 ja Taimin tauko on klo 13.35.
3. Yritetään pysyä aiheessa. Pieni muukin keskustelu on sallittua, mutta niin, että itse aiheessa päästään eteenpäin. Omia kuulumisia voi kertoa vaikka kahvitaulla.
4. Toisen puhetta ei saa keskeyttää. Voi kommentoida toisen puheenvuoroa tai kertoa oman mielipiteensä, kun toinen on sanonut loppuun oman asiansa. Taimin ryhmässä keksimme, että puheenvuoroa voi pyytää viittaamalla jo toisen puheen aikana. Näin saa jatkaa heti toisen puhujan jälkeen eikä asia pääse unohtumaan niin helposti, kun puheenvuoro on erikseen pyydetty ja muidenkin tiedossa.
5. Voimme kysyä järjestään jokaisen mielipidettä tekstistä, mutta hiljaakin saa olla, jos siltä tuntuu. Kommentin pituudella ei ole merkitystä.
6. Luetaan kaikenlaisia tekstejä. Mielellään positiivisia tai ainakin onnellisesti loppuvia.

Novelleja, runoja, tarinoita, satuja. Joskus voidaan lukea pidempi teksti, josta loput luetaan kotona ja tekstistä keskustellaan seuraavalla kerralla.

Tämä voitaisiin toteuttaa myöhemmin syksyllä.

7. Yritetään lopettaa aina 11.30 aamun ryhmässä ja 14.30 iltapäivän ryhmässä.

Ryhmän toimintaa häiritsee yhtä paljon, ellei enemmän se, että lähtee kesken pois, kuin se, että tulee ryhmään myöhässä. Jos on joku välttämätön meno ja joutuu poistumaan kesken kokoontumisen, siitä on hyvä ilmoittaa heti ryhmän alussa. Näin poistuminen ei tule yllätyksenä ja on vähemmän häiritsevä.

8. Kännykkä pidetään ryhmän ajan joko poissa päältä tai äänettömällä, niin ohjaaja kuin ryhmäläiset. On huomaavaista keskittyä ryhmän ajan ryhmässä olemiseen ja jättää omien asioiden hoito muuhun aikaan. Poikkeuksena tietenkin hätätilanteet, esim. perheenjäsenen äkillinen sairastuminen tai muu vastaava tilanne, jossa puhelinta on pakko pitää käytössä kaiken varalta.

Liite 4. Sopimuslomake ryhmään osallistujille

Sopimus lukuryhmään ja Anita Junntilan lukuryhmän avulla laatimaan lopputyöhön osallistumisesta

Hyväksyn sen, että lukuryhmän keskusteluja saa käyttää lopputyön aineistona. Samoin suostun halutessani pitämään päiväkirjaa omista ajatuksistani lukuryhmän kokoontumisten suhteen. Voin myös täyttää kirjallisen kyselyn myöhemmin alkukevästä, jossa kysytään mielipiteitäni ryhmän toiminnasta ja siitä, miten ryhmä on vaikuttanut omaan elämään. Halutessani voin myös antaa suullisen haastattelun, joka äänitetään. Siinä kerron mielipiteitäni haastattelijan kysymyksiin. Kysymykset tulevat olemaan niin kirjallisessa kuin suullisessakin haastattelussa kaikille ryhmäläisille samat. Voin milloin tahansa keskeyttää ryhmään osallistumisen, jos siltä tuntuu.

Tiedän sen, että nimeäni tai mitään henkilöllisyyteeni viittaavaa tietoa ei tulla käyttämään lopputyössä, joten osallistumiseni ryhmään säilyy täysin anonyyminä ja vain minä, muut ryhmäläiset ja ryhmän vetäjä tietävät minun kuuluvan lukuryhmään. Ryhmäläiset lupaavat samalla tällä sopimuksella, että he eivät kerro kenenkään toisen ryhmäläisen nimeä ulkopuolisille.

Tiedän, että Anita Junntilan lopputyötä Suomen kirjallisuuden laitoksella Tampereen yliopistossa ohjaa Suomen kirjallisuuden professori Juhani Niemi. Halutessani voin varmistaa tämän asian sähköpostitse osoitteella:
juhani.niemi(at)uta.fi.

Koska ryhmäläisten nimet ja muut henkilöllisyyteen viittaavat tiedot eivät tule ilmi lopputyössä, ryhmässä käyminen on täysin anonyymiä. Mikäli kuitenkin on jokin asia, minkä en halua tulevan ilmi lopputyössä, minulla on erikseen oikeus kieltää tällaisen asian maininta. Tällainen tieto voi esim. olla selvitys siitä, miksi olen tullut lukuryhmään tai muu vastaava tieto.

Allekirjoitukset: Ryhmän ohjaaja Ryhmän jäsen

Liite 5. Kutsu Taimin lukuryhmään

Alkuperäinen luonnos kutsusta Taimin lukuryhmään, kutsu oli Ruusan talon ilmoitustaululla

Hei sinä masennuksesta ainakin ajoittain kärsivä!

Opiskelen Suomen kirjallisuutta Tampereen yliopistossa ja teen opinnäytetyötä lukemisterapiasta. Haluan kerätä käytännön tietoa aiheesta lopputyötäni varten. Työn ohjaaja on Suomen kirjallisuuden professori Juhani Niemi. Olen perustamassa Taimiin lukuryhmää, joka kokoontuu kerran viikossa maanantaisin klo 17.00.

Ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran 7. päivä marraskuuta ja ryhmää on tarkoitus jatkaa aina toukokuun loppuun asti.

Ryhmässä luetaan erilaisia tekstejä runoista satuihin, sarjakuviin ja novelleihin. Novelleja voidaan lukea kotona seuraavaa kertaa varten, lyhyitä tekstejä kokoontumiskerran aikana. Teksteistä vaihdetaan ajatuksia ja mielipiteitä ja toivon sinun myös pitävän lyhyttä päiväkirjaa jokaisen kokoontumiskerran jälkeen siitä, mitä ajatuksia sait ryhmästä. Laadin valmiiksi kysymykset päiväkirjaa varten, joten sinun ei itse tarvitse käyttää päiväkirjan tekemiseen aikaa kuin muutama minuutti. Ryhmäläisten nimet eivät tule ilmi lopputyössäni,

joten osallistumisesi jää vain ryhmäläisten tietoon. Ryhmäläiset eivät myöskään saa kertoa toisten osallistujien nimiä ulkopuolisille.

Mikäli siis lukeminen ja teksteistä keskustelu kiinnostavat, olet lämpimästi tervetullut maanantain lukuryhmään.

Anita Junntila

Puh. 050 5690 467

Liite 6. Kirjallisuusterapeuttien haastattelukysymykset

A. Taustatietoja kirjallisuusterapeutin työhösi liittyen

1. Millaista koulutusta olet saanut kirjallisuusterapeutin työhön? Mikä on alkuperäinen koulutuksesi ja teetkö kirjallisuusterapeutin työtä jonkun muun työn ohessa?
2. Oletko keskustellut työstäsi muiden kirjallisuusterapiaohjaajien kanssa, tapaako heitä? Oletko mukana Suomen kirjallisuusterapiayhdistyksen toiminnassa ja jos olet, niin mitä siellä teet tai mihin osallistut?
3. Mistä keksit perehtyä kirjallisuusterapiaan eli omat motiivisi tähän työhön?
4. Minkä ikäinen olet ja kuinka kauan olet tehnyt kirjallisuusterapiatyötä?

B. Luonnehdintaa ohjaamistasi ryhmistä

5. Minkälaista/minkälaisia ryhmää/ryhmiä olet ohjannut eli luonnehdinta ryhmäläisistä?
6. Mikä on ohjaamasi ryhmän/ryhmien koko ja mikä on mielestäsi sopiva ryhmän koko ohjaajan ja ryhmän toimivuuden kannalta?
7. Kuinka kauan ryhmäsi ovat kestäneet? Entä kokoontumiskerrat, koska ryhmä kokoontuu ja kuinka kauan se kestää (esim. kerran viikossa 1,5 tuntia jne.). Pidättekö taukoja kokoontumisen aikana?

C. Ryhmien käytäntöä: toimintatavat ja tekstien valinta

8. Miten ryhmä yleensä etenee tai eri vaihtoehtoja ryhmän kululle, jos on paljon erilaisia toimintatapoja riippuen ryhmäläisten jaksamisesta ja muista vaikuttavista asioista? Luetaanko tekstit ääneen ja kuka ne lukee?
9. Miten suoritat tekstien valinnan eli millaisia tekstejä etsit ja miten? Kyseletkö esim. vihjeitä muilta alan ihmisiltä vai luotatko omaan vaistoosi?
10. Oletteko myös valinneet tekstejä yhdessä ryhmäläisten kanssa? Millaisia tekstejä ryhmäläiset valitsevat, jos saavat itse olla mukana valinnassa?
11. Onko luettujen tekstien joukosta löytynyt erityisiä suosikkeja, entä tekstejä, joita inhotaan ja jotka on jouduttu jopa jättämään sivuun? Mainitse esimerkkejä, jos satut muistamaan, kummastakin ryhmästä.

D. Myönteiset asiat terapiaan liittyen.

12. Millaisia itseäsi palkitsevia hetkiä olet kokenut, saatko esim. suoraa palautetta vaikka tekstien suhteen tai omasta ohjaamisesta ja muusta?
13. Oletko huomannut terapian vaikutuksia potilaissa, myönteisiä tai negatiivisia, lyhytkestoisia tai pidempään säilyviä? Onko lukemisesta ja keskusteluista ollut mielestäsi apua heille ja jos on, niin millaista apua?
14. Oletko tyytyväinen työhösi ja jos olet niin miksi?
15. Minkä koet itsellesi tärkeäksi ryhmän ohjaamisessa eli mitä saat tästä työstä henkisellä tasolla? Eroaako työ paljon muista tehtävistäsi ja miten koet sen osana työtäsi?

E. Ryhmien toimivuus

16. Onko potilaita tai lähinnä ihmistyyppejä tai esim. olotiloja, (syvä masennus, sekavuus jne.) joissa kirjallisuusterapia ei toimi ja jolloin potilasta ei ole syytä ottaa ryhmään mukaan?

17. Oletko kenties suorittanut ennakkovalintaa, jotta pystyt jo ennen ryhmän alkamista jättämään sivuun henkilöt, jotka eivät mielestäsi sovi ryhmään tai hyödy siitä mitenkään?

18. Entä ryhmän keskinäinen vuorovaikutus? Millaisia ongelmia ja millaisia hyviä asioita olet huomannut ryhmäläisten kesken ilmenevän? Voiko potilas jopa estää omalla toiminnallaan muiden keskittymisen ja osallistumisen?

19. Mitä teet, jos ongelmia ilmenee. Oletko joutunut passittamaan ryhmäläisen pois kesken kokoontumisen? Mitä tällaisesta tilanteesta on seurannut ryhmän ja poistetun henkilön kannalta? Entä miltä itsestäsi on tuntunut?

20. Millaisia muita vaikeuksia ryhmien ohjaamisessa on ilmennyt? Miten pääset vaikeiden tilanteiden yli, saatko ehkä apua muilta työntekijöiltä? Onko teillä esim. viikoittaisia palavereja, joissa keskustellette potilaiden tilanteista ja joissa voitte tuoda esiin kohtaamianne vaikeuksia? Onko noista mahdollisista palavereista ollut mitään apua ryhmän ohjaamisessa?

F. Tekstien merkitys työssäsi.

21. Kuinka paljon ryhmäläiset kertovat asioistaan tekstien avulla vai millaista juttelu on? Etsittekö teksteistä paljon viittauksia suoraan ryhmäläisten omaan

elämään vai kulkeeko keskustelu enemmän tekstien tasolla, siis tekstien sisällössä sellaisenaan, ei liittyen henkilökohtaisiin asioihin?

22. Miten yleisemmällä tasolla näkisit tekstien merkityksen, ovatko ne tärkeitä vai voisiko apuvälineenä mielestäsi yhtä hyvin käyttää kuvia, musiikkia tai taidetta? Oletko huomannut, että ryhmäläisesi tarvitsevat nimenomaan tekstien apua keskusteluun ja että esim. kuvista ei olisi heille samanlaista tukea vaikka tunteiden käsittelyyn?

23. Mikä teksteissä mielestäsi on sellaista, mikä tekee juuri niistä hyvän terapiavälineen? Entä mitä puutteita teksteillä voi olla?

G. Yleisiä kysymyksiä tähän loppuun.

24. Miten valmistaudut seuraavaa kokoontumista varten? Entä miten toimit ryhmän jälkeen (yhteenveto, muistiinpanot jne.)

25. Käytätkö itse kirjallisuutta omassa elämässäsi millään tavalla niin, että sillä olisi terapeutista merkitystä? Oletko esim. löytänyt jostain kirjasta vastauksia omiin ongelmiisi tai ylipäänsä rohkaisua arkeen ja ihmissuhteisiin? Mikäli mieleesi tulee erittäin hyviä kirjoja, joita voisi käyttää lukuryhmissä, olisi mukavaa, jos listaisit niitä tähän loppuun.

Liite 7. Lukuryhmien tekstit

Kirjallisuusterapiaryhmissä käytetyt tekstit aikavälillä marraskuu 2005 ja toukokuu 2007

Seuraavassa luettelossa ovat kaikki ne tekstit, joita luimme Mielenterveysyhdistys Taimin ja Muotialan asuin- ja palvelukeskus Iideshovin lukuryhmissä. Taimin ryhmä aloitti marraskuussa 2005 ja Iideshovin tammikuussa 2006. Molemmissa ryhmissä luettiin lähes samat tekstit, pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta. Tekstit on luokiteltu ensin tekstityypeittäin ja lopussa on kokoelma niistä, jotka käsitelimme tavanomaisesta vuorolukumenetelmästä poiketen tai joiden käsittely erosi jollain muulla tavalla tavallisen kokoontumisen käytännöistä.

Runoissa, joilla on varsinainen nimi, olen käyttänyt bold-fonttia. Niistä runoista, joilla ei ole nimeä, olen kirjoittanut joko ensimmäisen rivin tai ensimmäisen lauseen käyttäen vino-fonttia. Kaikki runoteokset, jotka sisältävät useamman kuin yhden kirjoittajan tekstejä, on järjestetty aakkosjärjestykseen tekijän mukaan. Muuten listassa on noudatettu sivujärjestystä teoksissa ja lehdissä. Kaikki teokset, joilla on vain toimittaja, ja lehtiartikkelit, jotka eivät ole kolumneja tai vastaavia, on kirjattu teoksen tai artikkelin nimen mukaan. Tämä selkeyttää listan ulkonäköä, varsinkin artikkelien kohdalla, koska niissä kirjoittaja ja kuvittajat tulisivat muuten nimekkeen molemmille puolille. Lisäksi artikkeleissa tärkeintä on sisältö, ei kirjoittaja, joten on mielestäni järkevää käyttää valitsemaani listaamistapaa.

Haluan vielä huomauttaa, että käytän tässä listassa mielestäni perustellusti erilaista merkintätapaa kuin tavallisessa lähdeluettelossa. Tekijöiden nimet ovat järjestyksessä 'etunimi, sukunimi', koska niin ihmisiä oikeassa elämässä puhutellaan. Teoksen vuosiluku on viimeisenä, koska sillä ei ole mitään merkitystä tekstin sisällön kannalta. Toivon, että tällainen ylimääräinen liite katsotaan sen verran vapaaksi esitysmuodoksi, että tällaiset erilaisuudet sallitaan.

Sadut

1. Hans Christian Andersen: Andersenin satuja. Kuvittaja Jiri Trnka. Suomentaja Eeva-Liisa Manner. Helsinki: Weilin + Göös, 1973.

1. **Joulukuusi**. S 63–71.

2. **Onnellinen perhe**. S. 163–166.

2. Elina Karjalainen: Uppo-Nallen iltasatuja. Kuvittaja Hannu Taina. Helsinki: WSOY, 1997.

1. **Iltasatu jossa Reeta sairastaa**. S. 48–50.

2. **Iltasatu jossa kerrotaan Uppiksen vierailusta kirjastossa**. S. 139–140.

3. **Iltasatu jossa kerrotaan lintujen kokouksesta**. S. 166–167.

3. Otavan suuri satukirja. Valikoinut ja kertonut Mary Hoffman. Kuvittaja Anna Currey. Suomentaja Pirkko Biström. Helsinki: Otava, 2001. (Katso myös ”Eri tavalla käsitellyt tekstit”.)

1. **Bremenin laulajat**. S. 10–16.

2. **Maalaishiiri ja kaupunkilaishiiri**. S. 29–32.

3. **Sammakkoprinssi**. S. 107–114.

4. **Pieni punaruskea kana**. S. 224–228.

Runot

1. Intiimejä avaruuksia: XXV skotlantilaista runoa 1978–2002. Toimittajat: Ken Cockburn ja Robyn Marsack. Suomentajat: Sarka Hantula, Riina Katajavuori, Heli Laaksonen, Kai Nieminen, Anni Sumari ja Jyrki Vainonen. Helsinki: Like, 2006. Kaikki runot ovat kirjassa sekä englanniksi että suomeksi, mutta tässä on vain suomenkieliset nimet, koska runoja ei luettu englanniksi.
 1. Ian Bamforth: Katkelma runosta: **Sisäkkäisiä laatikoita Skotlannin parlamentintäysistuntokauden avajaisiin**. S. 93, 95 ja 97.
 2. Gerog Campbell Hay: Sarjasta **Etsijä, niittäjä**. S. 51.
 3. Gerrie Fellows: **Museosta puuttuva nainen miettii elämäänsä Etelä-Dunedinissa**. S. 99.
 4. W.N. Herbert: **Dumfriesshiren kuningas ja kuningatar**. S. 83 ja 85.
 5. Richard Price: **Maailma kiiruhtaa, Katie**. S. 105.
 6. Seán Rafferty: **Riikinkukot**. S. 61.
 7. Alastair Reid: **Isäni tekee kuolemaa**. S. 21, 23 ja 25.
2. Anna-Mari Kaskinen: Olkoon ylläsi kirkas taivas. Runoja ja rukouksia elämän vuodenaajoista. Helsinki: Kirjapaja Oy, 2006.
 1. *Siementen syvyyksissä*. S. 7.
 2. *Meitä kutsutaan elämään luottamuksessa*. s. 7.
 3. *Mitään ei tapahdu tänään*. S. 11.
 4. *Entä ne elämäni vaiheet, jotka haluaisin mieluiten unohtaa?* S. 11.
 5. *Kuka kerää syliinsä hetket eilisen?* S. 20.
 6. *Takapihalla rehottavat rinnakkain leskenlehdet, syksyn kuivuneet lehdet*. S. 26.

7. *Jumala, herätä minutkin.* S 33.
8. *Hiljaisuudessa siivilöityy kultahippuja.* S. 34.
9. *Kaikkien vuosien halki johdatit sittenkin.* S. 44.
3. Eeva Kilpi: *Perhonen ylittää tien. Kootut runot 1972–2000.* Helsinki: WSOY, 2000. (Huom. Tästä kirjasta uusin painos on vuodelta 2009!)
 - Vanhalle äidille.** S. 306.
4. Eila Kivikk'aho: *Venelaulu: runoja.* Helsinki: WSOY, 1952.
 1. **Tyyntä.** S. 29.
 2. **Tanssi.** S. 35.
5. Eila Kivikk'aho: *Kootut runot. Runot ja lyriikan suomennoksia 1942–1998.* Helsinki: WSOY, 1998.
 1. **Oksan lailla.** S. 182.
 2. **Älä jalkani lipeä.** S. 182.
 3. **Iltarukous.** S. 232.
 4. **Lupaus.** S. 233
 5. **Pohjoinen.** S. 262–263.
6. *Kotien rukouskirja.* Toimittaja Kalevi Virtanen. Kuvittaja Ulla Vaajakallio. Helsinki: Lasten keskus Oy, 1991. (Kirkko 2000 –julkaisu).
 1. **Tuska.** S. 132.
 2. **Yksinäisyys käy yli.** S. 133.
 3. **Väkeviä voimia.** S. 140.
 4. **Olen väsynyt.** S. 141.
7. *Onni on vaarallista: Hollanninkielisen nykyrunon antologia.* Suomentaja ja toimittaja Heimo Pihlajamaa. Helsinki: Julkaisija Runoyhdistys Nihil Interit ry. Kustantaja Kustannusliike Nihil Interit, 2002.

1. Paul Gellings (s. 1953, Hollanti): **Helmikuu**. S. 97.
 2. Peter Ghysaert (s. 1966, Belgia): **Elämäntarina**. S. 201.
 3. Leonard Nolens (s. 1947, Belgia): **Väsytys**. S. 58.
 4. Miriam Van hee (s. 1952, Belgia): **Jacobille ja Mennolle**. S. 129.
8. Pia Perkiö: Siunaavin ajatuksin. Laulan linnut taivaallesi. Kuvittaja Jarmo Kulonen. Helsinki: Katharos Oy, 2004.
1. *Yksin ei kulje täällä ainoakaan*. S. 9.
 2. *Ystävyytesi on maa allani, taivas ylläni*. S. 17.
 3. *Pieni kukkanen rinteessä tunturin*. S. 59.
 4. *Olen kuin kalliolla kasvava puu*. S. 60.
 5. *Syvälle pohjamutiin kauneuden juuriin asti*. S. 61.
 6. *Linnuton puu ei ole valosta osaton*. S. 67.
 7. *Katkenneinakin saamme kukkia*. S. 77.
 8. *Ääretön, käsittämätön kaikessa*. S. 78.
 9. *Vapahtaja anna minulle uskallusta*. S. 79.
9. Anja Porio: Kuuntelen sydämeni ääntä. Valitut runot 1979–1996. Helsinki: Kirjapaja, 2001.
1. *Ota kädestä tyttäresi äiti*. S. 32.
 2. *Irrota kätesi äidin kädestä tytär*. S. 33.
 3. *Jumala sinä olet viisaudessasi luonut iltahetken*. S. 128–129.
10. Puiden lohtu. Saksankielistä runoutta 1946–2000. Valikoinut ja toimittanut Stefan Moster. Helsinki: WSOY, 2005.
1. Gottfried Benn (1886–1956): **Ikäviä asioita**. S. 28.
 2. Hilde Domin (s. 1909): **Vain ruusu tukena**. S. 63 (Hilde Domin kuoli vuonna 2006).

3. Ernst Meister (1911–1979): **Täällä**. S. 69.
11. Päivän lasku: Runoja murheessa, erossa ja ikävässä, runoja yksinäisyydessä, lohdutuksen runoja surun koskettaessa. Toimittaja Hannu-Pekka Lappalainen. Helsinki: Kirjayhtymä, 1982.
1. Pär Lagerkvist: **Kauneinta on hämärtyissä**. S. 67. Suomentaja Lauri Viljanen. Kokoelmasta Runoja, 1953.
 2. Peter Sandelin: **Elämänkulku**. S. 35. Suomentaja Eeva-Liisa Manner. Kokoelmasta Lyrik i Finland nu – Suomen lyriikkaa tänään, 1969.
12. Runo puhuu ilosta. Toimittaja Terttu Tupala. Helsinki: Kirjapaja, 1987.
1. Helvi Hämäläinen: **Runoilijan uni ruusupensaikossa**. S. 200.
 2. Helvi Juvonen: **Merkillinen tapiiri**. S. 201.
 3. Otto Manninen: **Onnen onni**. S. 149.
 4. Maila Pylkkönen: *Ukkostaa ja sataa*. S. 148.
 5. Matti Rossi: **Olen minä onnellinen**. S. 64–65.
 6. Kaarlo Sarkia: **Älä elämää pelkää**. S. 205.
 7. Aale Tynni: **Onnellisia päiviä**. S. 139.
13. Runojen runot. Satayksi kauneinta. Toimittajat: Satu Marttila ja Juha Virkkunen. Helsinki: Tammi, 1989.
1. Uuno Kailas: **Sanat**. S. 80.
 2. Eino Leino: **Hymyilevä Apollo** (lyhennelmä). S. 176–181. (Huom. Katso erilaiset tekstit: sama runo kokonaan.)
 3. Mirjami Lähteenkorva: **Vihreä oksa**. S. 130–132.
 4. Otto Manninen: **Hiljaisuus**. S. 143.
 5. Aila Meriluoto: **Jälkeenpäin**. S. 63.

6. L. Onerva: **Ihminen**. S. 173.
 7. Lauri Pohjanpää: **Metsän puhelu**. S. 121–122.
 8. Kaarlo Sarkia: **Erottua**. S. 146.
 9. Elvi Sinervo: **Vihreä sulka**. S. 191–192.
 10. Tommy Tabermann: **Ohjeita matkalle epätoivon tuolle puolen**. S. 190.
 11. Lauri Viita: **Onni**. S. 89–91.
14. Siivet enkelin. Valikoima runoja. Toimittajat: Tuula Korolainen ja Riitta Tulusto. Helsinki: Otava, 1995.
1. Jaakko Haavio: **Sininen hetki**. S. 17.
 2. Aaro Hellaakoski: **Viatonten valssi**. S. 121–122.
 3. Kalevi Lappalainen: **Inhimillinen enkeli**. S. 204.
 4. Maaria Leinonen: *Tahtoisin nähdä enkelin kyttyrää kantavan*. S. 125
 5. Satu Marttila: *Tuulee, ilmoissa lentää omenia*. S. 90.
 6. P. Mustapää: **Uusi virsi**. S. 231–232.
 7. Timo Pusa: *Koulun joulujuhlassa veisattiin virsiä*. S. 41.
 8. Anna-Maija Raittila: **Sokea**. S. 102.
 9. Satu Salminiitty: **Elämänpuu**. S. 205.
 10. Satu Salminiitty: **Herra**. S. 103.
 11. Kirsti Simonsuuri: **59. katu**. S. 155.
 12. Aari Surakka: **Visio**. S. 91.
 13. Ilpo Tiihonen: **Talvitaivas**. S. 230.
 14. Elina Vaara: **Pieni legenda**. S. 154.
15. Tommy Tabermann: *Oljenkorsia: Värssyjä, ettei virta veisi*. Helsinki: Gummerus, 1993.

1. *Heikkoutesi tuhlaa joutavanpäiväisyyksiin*. S. 25.
 2. *Pitkää ikää*. S. 58.
 3. *Mitä ne unelmat oikein ovat*. S. 59.
 4. *Kerta kerran jälkeen*. S. 66.
 5. *Minä näin surun nousevan sinusta*. S. 67.
 6. *Kiukuttelu*. S. 120.
16. Einari Vuorela: *Puut ajattelevat*. Helsinki: WSOY, 1967.
1. **Ilta**. S. 22.
 2. **Valvon**. S. 23.
17. Einari Vuorela: *Hiljaisuuden veräjille. Valitut runot 1919–1975*. Toimittaja Eila Kostamo. Helsinki: WSOY, 1989.
1. **Kevätyö**. S. 12.
 2. **Keväthämyssä**. S. 13.
 3. **Elämäni**. S. 38.
 4. **Metsä**. S. 39.
 5. *Viisaus ei ryntää edelle*. S. 204.
 6. *Kuka voi pitää kirjaa ketojen rikkauksista*. S. 205.
18. Mika Waltari: *Joulutarinoita*. Toimittajat: Rudy de Casseres ja Raimo Salomaa. Kuvittaja Hannu Taina. Helsinki: WSOY, 1985. (Sama kirja mukana novelleissa.) **Joulu**. S. 13.

Novellit

1. Orvokki Autio: Sininen kaappi. Novelleja. Helsinki: Kirjayhtymä, 1972.

Jumalten lemmikki. S. 101–117. (Tästä novellista sain suosituksen yhdeltä haastattelussa mukana olleelta kirjallisuusterapeutilta. Novellin suosio oli molemmissa ryhmissä valtava ja novelli herätti ehdottomasti eniten keskustelua kaikkiin muihin luettuihin novelleihin verrattuna. ”Jumalten lemmikki” kertoo muiden opiskelijatyttöjen kanssa asuvasta tytöstä, joka valehtelee periaatteessa koko elämänsä sisällön keksittyjä sairauksia ja seurustelukumppaneita myöten. Tämä paljastuu lukijalle ja kertomuksen kertojatyölle vasta lopussa ja novellin kulku ja valehtelun paljastuminen on rakennettu novellissa todella ansiokkaasti.)

2. Gianni Celati: Tasankojen kertojia. Suomentaja Hannimari Heino. Helsinki: Andalusialainen koira, 1995.

Meteoriitteja kosmoksesta. S. 76–82.

3. Philippe Delerm: Päivätorkut piloilla. Suomentaja Annikki Suni. Helsinki: Otava, 2002.

1. **Silmäluomien sisällä.** S. 17–18.

2. **Oikein hyvä parturille.** S. 19–20.

3. **Totuus.** S. 31–32.

4. **Vain munakasta.** S. 35–37.

4. James Herriot: Maalaistarinoita. Kuvittaja Lesley Holmes. Suomentajat: Heidi Järvenpää ja Aarne T. K. Lahtinen. Helsinki: Otava, 1998.

1. **Herbert, orpo lammas.** S. 17–35.

2. **Kukkanen palaa kotiin.** S. 103–114.

3. **Jouluja on monenlaisia.** S. 142–158.
5. Veikko Huovinen: Bakulainen pahvala. 113 valittua tarinaa. Helsinki: WSOY, 2005.
 1. **Saastunut ihminen.** S. 59–65.
 2. **Kasvinsyöntikausi.** S. 86–92.
 3. **Vanha lentoemäntä.** S. 120–127.
 4. **Tarkka tennistähti.** S. 183–189.
 5. **Henkistymisen kirot.** S. 210–215.
6. Tove Jansson: Viesti. Valitut novellit 1971–1997. Suomentaja Kristiina Kivivuori. Helsinki: WSOY, 2001. (Alkuperäisen novellikokoelman nimi Kuuntelija.)
 - Orava.** S. 185–205.
7. Tove Jansson: Kuvanveistäjän tytär. Suomentaja Kristiina Kivivuori. Helsinki: WSOY, 1969. (Katso myös **Eri tavalla käsitellyt tekstit**)
 - Joulu.** S. 120–127.
8. Elina Karjalainen: Tärisevä enkeli ja muita juttuja. Helsinki: WSOY, 1986.
 1. **Tärisevä enkeli.** S. 5–8.
 2. **Emmi.** S. 9–11.
 3. **Huolinkainen.** S. 205–207.
9. Riina Katajavuori: Kirjeitä Jekaterinburgiin. Helsinki: Tammi, 2006.
 - Oman maun puutetta.** S. 104–108.
10. Heli Laaksonen: Sekaherelmäpuu: kolumnei. Turku: Kustannusyhtiö Sammakko, 2004.
 1. **Makkioimailmaherelmi.** S. 33–35.
 2. **Lumealassi.** S. 39–41.

3. **Mää pelkkä lampai.** S. 95–97.
 4. **Kana tän ja äkki.** S. 98–100. (Tämä vain toisessa ryhmässä.)
11. Tarja Okkonen: Oikeat ihmiset. Novelleja. Joensuu: Kustannusosakeyhtiö Ilias Oy, 2005.
- Lahjoja.** S. 41–44.
12. Teuvo Pakkala: Lapsia. Kokoelma novelleja lasten parista. Keuruu: Otava, 1962. (Ensimmäinen painos ilmestynyt jo 1895.)
1. **Jumalanmarjat.** S. 81–100.
 2. **Vanha koti.** S. 101–110.
13. Raija Siekkinen: Kuinka rakkaus syntyy. Helsinki: Otava, 1991.
- Kuinka rakkaus syntyy.** S. 105–118.
14. Joni Skiftesvik: Vallaton Skiftesvik. Viisitoista tarinaa. Helsinki: WSOY, 1989.
- Jouluksi kotiin.** S. 309–322.
15. Sue Thomas: Kiinni sidottuna. Suomentaja Raija Mattila. Kokoelmassa 47: eurooppalaisia nykynovelleja. Helsinki: Otava 1997.
16. Maarit Verronen: Luotettava ohikulkija. Helsinki: Tammi, 2002.
- Surut.** S. 89–90.
17. Mika Waltari: Joulutarinoita. Toimittajat: Rudy de Casseras ja Raimo Salomaa. Kuvittaja Hannu Taina. Helsinki: WSOY, 1985. (Sama kirja mukana runoissa.)
1. **Tyttö katsoi äitiään.** S. 232–237.
 2. **Pienen mustan koiran joulu.** S. 246–249.
 3. Seuraavat aforismit: **Sanomalehden lahjakortti, Satu- ja kuvakirjoja.** S. 316.

4. Seuraavat aforismit: **Vaatimaton lahja, Tädin lahja koulupojalle, Lasten lahja isälle ja Mietelmä.** S. 317.

Asiatekstit kirjoissa

1. Laura Day: Eläköön kriisi! Voimaa ja rohkeutta vaikeista ajoista. Suomentaja Raija Viitanen. Helsinki: BasamBooks Oy, 2006.

1. Luku 4: **Kuinka reagoit muutokseen?** S. 63–79.
2. Luku 7: **Kolme surmanloukkua: vatvominen, syyttely ja kostonhalu.** S. 112–136.

2. Ihana elämä. Päätoimittaja Raisa Vuohelainen. Helsinki: WSOY, 1996. (Itsehoito-opas)

Toisessa ryhmässä seuraavat artikkelit:

1. **Ilo – olet leikkivä ihminen.** S. 202–207. (Kirjoittaja Marika Burton)
2. **Käännä paha olo voitoksesi.** S. 212–223. (Kirjoittaja Marika Burton)

Toisessa ryhmässä ehdimme edellisten lisäksi lukea myös seuraavat artikkelit:

3. **Vahvista päivittäin itsetuntoasi.** S. 256–263. (Kirjoittaja Marika Burton)
4. **Irti riippuvuuksista.** S. 342–349. (Kirjoittaja Raisa Vuohelainen)

3. Elizabeth Hartley-Brewer: Kehu ja kasvata tyttö. Helsinki: Helmi Kustannus, 2006. (Tämän kirjan tekstejä luimme vain ryhmässä, jossa oli pelkkiä naisia. Tuntui hassulta lukea tämän nimistä kirjaa toisessa ryhmässä, jossa mukana oli ainakin yksi mies.)

1. **Mitä kannustus on ja miten se vaikuttaa tyttöihin?** S. 9–11.
2. **Kannustuksen tavoite.** S. 12–13.
3. **Kuinka kannustus pysyy tehokkaana: kymmenen peruseriaatetta.** S. 24–25.
4. **Kannustaminen eri vaiheissa.** S. 36–38.
5. **Luova tapa huomata ja arvostaa.** S. 49–50.

4. Mielenterveyden ensiapukirja. Tarja Heiskanen, Kristiina Salonen ja Pirkko Sassi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura: Mielenterveystalkoot-hanke, 2006. Seuraavista luvuista on luettu aina osa.

1. **Miksi mielen sairaus ja mielen terveys ovat kaksi eri käsitettä.**
2. **Miten voi vaikuttaa omaan mielenterveyteensä.**
3. **Miten huolehdin mielenterveydestäni ja miten voin tukea muita.**
4. **Mielialahäiriöt.**
5. **Lyhytaikainen ja pitempiaikainen masennus.**
6. **Selviytyminen mielialahäiriöstä.**
7. **Pitkäaikainen masennus eli depressio.**
8. **Selviytyminen masennuksesta.**

5. Taivaan alla: esseitä. Toimittaja Seppo Järvinen. Helsinki: Maahenki, 2007.

1. Jarkko Laine: **Mietityttää – se miellyttää minua.** S. 77–92.
2. Seppo Järvinen: **Jumalan työtapaturmia.** S. 93–104.

6. Pirkko Viherkoski: Herra on minun parantajani. Kauniainen: PerusSanoma Oy, 1994.

1. **Usko ja terapia.** S. 37–42.
2. **Uskova ja psykiatrinen hoito.** S. 43–50.
3. **Ruumis – sielu – henki.** S. 51–55.

7. Leena Vähäkylä: Mieli keinussa. Tarinoita masennuksesta ja maniasta. Helsinki: Kirjapaja, 2004. (Tarinan ”Leena” ei siis ole tämä kirjoittaja, vaan joku henkilö, jonka tarina kerrotaan keksityllä nimellä: sama nimi on pelkkä sattuma.)

Leena (s. 1960): **Minullako mania?** S. 170–185.

Muut tekstit

1. Alivaltiosihteeri (Simo Frangen, Pasi Heikura ja Jyrki Liikka): Kymmenes virallinen kirja. Kuvittaja Pentti Otsamo. Helsinki: Otava, 2005.

1. **Avioeromessut.** S. 14–15.
2. **Miesten esteettinen kirurgia.** S. 51–52.
3. **Hyvä nimimuisti.** S. 110–111.
4. **Palohälytys sähköpostitse.** S. 126–127.
5. **Poliisit ja näöntarkastus.** S. 161.
6. **Lääkäri määrää.** S. 190–191.

2. Claire Castillon: Äidin pikku pyöveli. Novelleja. Suomentaja Lotta Toivanen. Helsinki: Gummerus, 2006. (Ilmainen lukunäyte tekijän samannimisestä kirjasta. Lukunäyte on saatu Säskylän (Porin prikaati) sotilaskodin kirjastosta.)

1. **Paras ystäväni.** S. 7–18.
2. **Anorakki ja turkissaappaat.** S. 23–32.

3. Markus Kajo: Kettusen kirja. Helsinki: WSOY, 1989.

Luimme tekstit sivuilta 32, 35, 57, 135, 207 ja 208. Tekstit ovat ikään kuin erittäin lyhyitä pakinoita, eivät siis kuulu tekstityyppiin novellit.

4. Markus Kajo: Kettusen kootut. Helsinki: WSOY, 1996.

1. **Radio.** S. 274.
2. **Vaikka olisit kuningas.** S. 284–285.
3. **Valematkaopas.** S. 314.
4. **Ennen oli suurempaa.** S. 358.
5. **Lentosimulaattori.** S. 359.
6. **Tulevaisuuden loru.** S. 394.

7. **Armoa heti.** S. 395.
8. **Oravien vesitoimia.** S. 422.
9. **Siivouskasetti.** S. 423.

5. Francois Lelord: Matka onneen. Suomentaja Varpu Laakso. Helsinki: WSOY, 2005. Tekstit ovat loppuosa kokonaisesta romaanista. Tästä oli tekstin pituuden takia vain kaksi kopiota, toinen itselleni ja toinen kiertoon ryhmäläisille. Teksti luettiin vuorolukuna, mutta hieman pidemmissä jaksoissa kuin normaalisti.

1. **Hector luulee ettei ole täysin tyhmä.** S. 152–158.
2. **Hector oppii mittaamaan onnea.** S. 159–165.
3. **Hector ei matkusta Marsiin.** S. 166–171.
4. **Hector osallistuu kokeeseen.** S. 172–178.
5. **Hector palaa taaksepäin.** S. 179–184.
6. **Hector keksii hullunkuriset perheet.** S. 185–191.
7. **Hectorin matka on onnistunut.** S. 191–197.

6. Patrick McDonnell: Kamut älä unta näe, Kamut Talvitanssi
Kirjan numero 6: s. 12 ja 37, numero 8: s. 25, 26 ja 27, numero 14: s. 9.
(sarjakuvia)

7. Sinikka Nopola: Ei tehrä tästä ny numeroo. Helsinki: WSOY, 2003.

1. **Lapsen oppitunti (1).**
2. **Eila ja Rampe kirjoittavat joulukortteja.** S. 59–62.
3. **Vana.** S. 85–86.
4. **Pipa.** S. 89–90.
5. **Se on myähästä ny (Hämäläinen kohtaa kesän).** S. 103–105.
6. **Sanastoa** (Tampere – Suomi). S. 139–142.

8. Sinikka Nopola: Se on myähästä ny. Helsinki: WSOY, 2004.

1. **On se hyvä ettei o menny naimisiin.** S. 153–156.
 2. **Missä kaikki tän maan ihmiset o?** S. 157–158.
 3. **Mihkä sää mussa ihastuit?** S. 159–163.
9. Pirkan nuukailuniksit. Koonnut Anssi Orrenmaa. Kuvittaja Gua Vainio.
Helsinki: Otava, 2005.

1. **Kekseliästä kierrätystä.** S. 18–19.
2. **Edullisilla ostoksilla.** S. 52–53.
3. **Pyykkää ja pese.** S. 52–53.
4. **Vaatteet ja kauneus.** S. 62–63.
5. **Nuukailun huipentumat.** S. 90–93 ja s. 96.

Lehtiartikkelit

1. Hyvä Terveys-lehti

1. 2007/toukokuu: **Vanhuksen vierellä**. Teksti Kirsi Riipinen. Kuvat Leena Louhivaara. S. 24–27
2. 2007/tammikuu: **Minä ja raha**. Teksti Riitta Heimonen. Kuvat Leena Louhivaara. S. 32–33.
3. 2007/tammikuu: Tommi Hellsten: **Rakkauden vastarintaliike**. (Kolumni). S. 35.
4. 2006/lokakuu: **Löydä rytmi! Voita väsymys**. Teksti Katarina Malmberg. Kuvitus Pia Holm. Kuvat Kaisa Rautaheimo. S. 16–21. (Tästä jutusta on maininta myös eri tavalla käsiteltyjen tekstien osassa.)

2. Kodin Kuvalehti

1. 2007/6: **Loppu lyttäykselle**. Teksti Tuija Hämäläinen. Kuvitus Mallu Laitala. S. 58–59. (Toisen vähättelystä kertova teksti.)
2. 2007/6: **Kotoisin Euroopasta. ”Suomalainen elää irrallaan perheestä”**. Teksti Tuija Hämäläinen. Kuvat Jaakko Lukumaa. S. 66. (Hollannissa asuvan suomalaisen naisen haastattelu.)
3. 2007/5: **Siisti koti**. Teksti Christina Aaltio. Kuvat Arto Vuohelainen. S. 96–99. (Erlaisia vinkkejä siivouksen helpottamiseen.)
4. 2007/4: **Missä onni lymyilee?** Teksti Mariia Sarilo. Kuvitus Jutta Aaltio. S. 50–53.

Alaotsikot:

- a. Aivotutkija Minna Huotilainen: **Onni on syvää mielihyvää**.

- b. Taloustieteilijä Esa Mangeloja: **Raha ei tee onnelliseksi.**
- c. Kulttuuriantropologi Timo Kaartinen: **Ihmiset voivat tehdä yhdessä onnen!**

5. 2007/3: **Päästä varpaisiin 1/6: Pää auki.** Teksti Soila Ojanen.
Kuvitus: Jukka Pylväs ja Jenni Tuominen. S. 68–69. (Ohjeita 30-, 40- ja 50-vuotiaille naisille oman kehon hoitoon)

Alaotsikot:

- a. Neurologian tohtori Markku Sainio: **Rauhaa aivoille.**
- b. Palvelujohtaja Heli Laaksovirta: **Purukalusto kuntoon.**
- c. Ravitsemusterapeutti Kirsi Pukkila: **Suupalat syyniin.**

3. Sydän-lehti

2006/5: **Aggressio vie naista eteenpäin.** Teksti Riikka Haavisto. S. 40–41.

4. Tules-vuosikymmen terveyshankkeen tiedote

2006/2: Heli Laaksonen: **”Hyätyliikunta o mun lajin”.** Kuva Jari-Jukka Nippala. S. 4.

5. Yhteishyvä

2006/9: **Oppiminen helpommaksi oikean aistin avulla.** (Erilaiset oppijat: visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen.) Teksti Elina Koskela.
Piirros Hanna Piiparinen. S. 22–24.

Poikkeavat tekstit

Tekstit, joiden käsittely poikkesi tavanomaisesta vuoroluvusta. Tekstit, jotka olivat ryhmäläisten ryhmässä valitsemissa tai heidän omista kirjoistaan.

1. **Aurinkoinen mieli. Elämänmakuisia ajatuksia.** Toimittaja Pirkko-Liisa Perttula. Helsinki: Otava, 2004.

Käytimme osan ryhmien ajasta neljänä peräkkäisenä kertana syksyllä 2006 aforismien valitsemiseen tästä kirjasta. Jokainen etsi kirjasta vuorollaan 1-2 hyvää aforismia, keskimäärin niitä kertyi noin kymmenen joka kerta. Kokosin kaikki valitut ajatelmat yhteen ja ryhmäläiset saivat mukavan muiston yhdessä toteutetusta valintaprosessista. Kopiota jaettiin jonkin aikaa myös myöhemmin ryhmään tulleille henkilöille, koska pidimme ajatelmiä niin hyvinä.

2. Kersti Bergroth: **Katseita maailmaan.** Helsinki: Otava, 1950.

1. **Uuden vuoden sääntöjä.** S. 38–43.
2. **Kirjallisuus ja elämä.** S. 146–152.
3. **Yö.** S. 184–188.

Toisessa ryhmässä yksi henkilö kysyi, että voisiko hän tuoda seuraavalla kerralla yhden hyvän kirjan kokoontumiseen. Otimme kaikille kopiot ennen kokoontumista hänen valitsemistaan teksteistä ja luimme ne sitten tavalliseen tapaan vuorolukuna ryhmässä. Teksteistä ainakin osa luettiin myös toisessa ryhmässä. Kirjoitukset sisälsivät hyviä elämänohjeita.

3. Reija-Tuulia Heinonen-Rivasto: **Druidien puuhoroskooppi.** Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 1997.

Tästä kirjasta etsimme jokaiselle syntymäpäivän määräämän (useampia eri merkkejä kuin tavallisessa horoskoopissa) puuhoroskoopin. Jokainen luki

omansa muille ääneen. Kokoontumisen loputtua kaikki saivat kopion omasta ja jotkut myös jonkun läheisen henkilön horoskooppikuvauksesta.

4. Tove Jansson: **Kuvanveistäjän tytär**. Suomentaja Kristiina Kivivuori. Helsinki: WSOY, 1969. (Katso novellit: ”Joulu” luettu tavallisesti vuorolukuna.)

Albert. S. 57–62

Luin tämän novellin yksin ääneen. En ottanut siitä lainkaan kopiota ryhmälle. Yksin lukeminen antaa hyvää vaihtelua vuoroluennalle ja luo ryhmään rauhallisen ilmapiirin, kun kenenkään ei tarvitse jännittää omaa lukuvuoroaan. Käytin tätä menetelmää muutenkin silloin kun huomasin, että ryhmäläiset ovat tavallista väsyneempiä tai kun ilmapiiri oli jotenkin kireä. Noista tilanteen mukaan tehdyistä muutoksista ei ole kuitenkaan kaikkista merkintöjä, joten tässä listassa ovat mukana vain ne tekstit, jotka olen suunnitellutkin lukevani yksin. Tämän novellin kohdalla on erityistä se, että sain tästä suosituksen yhdeltä haastattelemlaltani kirjallisuusterapeutilta. Erikoista oli, että kumpikaan ryhmä ei erityisesti pitänyt tästä tekstistä ja samaa voin sanoa itsestäni. Aina siis suositukset eivät osu kaikkien ihmisten ja tekstien kohdalla oikeaan. Tästä vastakkaisena esimerkkinä on Orvokki Aution novelli ”Jumalten lemmikki”, joka oli ryhmien kaikkien aikojen suurin suosikki, siitä sain suosituksen samalta terapeutilta, joka suositteli ”Albert” – novellia.

5. Heli Laaksonen: **Jänespussis: korvallissirunoi**. Äänikirja (CD). Turku: Kustannusosakeyhtiö Sammakko, 2003.

Kuuntelimme CD:n ja juttelimme sitten kuulemamme perusteella. Hyvin erilainen kerta tavallisiin kokoontumisiin verrattuna, positiivisessa mielessä.

6. Eino Leino: **Hymyilevä Apollo**. Runo kokonaisuudessaan.

Tämä runo löytyy esimerkiksi Otavan samannimisestä lahjakirjasta, joka on julkaistu vuonna 2003. Kirjassa on myös kuvaus Leinosta runon syntyäikoihin. Luimme lyhennelmän ”Hymyilevä Apollo” – runosta Kirjasta ”Runojen runot. Satayksi kauneinta”. Toisessa ryhmässä oli kuitenkin yksi henkilö, joka halusi, että luemme runon kokonaan. Hän toi seuraavalle kerralle oman kirjansa, josta kopioimme runon tälle ryhmälle, toisessa ryhmässä runoa ei luettu enää uudestaan. Ikävä kyllä en merkinnyt kopioon kirjan kustannustietoja, mutta runon ympärille on tosiaan tehty kokonaan oma kirja, johon viitataan ylempänä.

7. Hyvä Terveys: 2006/lokakuu. **Löydä rytmisi! Voita väsymys.** Teksti Katarina Malmberg. Kuvitus Pia Holm. Kuvat Kaisa Rautaheimo. S. 16–21.

Tässä artikkelissa oli mukana testi: ”Testaa oletko aamu- vai iltaihminen”. Kysymyksiä oli 7 ja pisteitä niistä saattoi saada vähimmillään 7 ja enimmillään 28. Tuloksena saatiin neljä eri tyyppiä: alle 14 pistettä: selvästi iltatyyppi, 14–17 pistettä: enemmän ilta- kuin aamutyyppi, 18–21 pistettä: enemmän aamu- kuin iltatyyppi ja yli 22 pistettä: selvästi aamutyyppi. Jokainen vastasi kysymyksiin omaan kopioonsa ja laski pisteensä yhteen. Mietimme jokaisen kohdalla, mitä juuri hänen elämässään tarkoittaa olla jotain tiettyä vireystyyppiä. Mielenkiintoisia pohdintoja herättivät erityisesti ääripäissä olevien henkilöiden kokemukset.

8. **Otavan suuri satukirja.** Valikoinut ja kertonut Mary Hoffman. Kuvittaja Anna Currey. Suomentaja Pirkko Biström. Helsinki: Otava, 2001.

Urhea Marketta. S. 345–352.

Luin tämän sadun yksin ääneen päivän päätteeksi, vähän kuin lapsen iltasatuna. Yöhön oli vielä pitkä matka, mutta satu tuli varmasti monen mieleen illalla. Kopioita ei sadusta otettu.

9. Antoine de Saint-Exupéry: **Pikku prinssi**. Helsinki: WSOY, 1992.

Luin tämän kirjan molemmille ryhmille ääneen, en tosin samana päivänä kahta kertaa, vaan vasta seuraavalla viikolla toiselle ryhmälle. Pyysin lukemisen jälkeen ryhmäläisiä kirjoittamaan itselleen ylös, mitä kuvia tekstistä tulee mieleen ja mitä ajatuksia se herättää. Halukkaat saivat lopuksi lukea ääneen, mitä olivat kirjoittaneet. Useimmat myös tekivät niin.

10. **Runoni rakkaudesta**. Toimittaja Salme Saure. Helsinki: Otava, 1982.

Tämä runokokoelma käytiin läpi arpomismenetelmällä. Jokainen sanoi numeron ja luin runon ja runoon liittyvän selostuksen numeroa lähinnä olevalta sivulta. Kirjassa 150 suomalaista tunnettua henkilöä on valinnut runon, lähes 20 heistä useamman kuin yhden. Runon tuli kuvata rakkautta ja saatesanoiksi valitsijoilta pyydettiin perusteluja juuri kyseisen runon tai kyseisten runojen valinnalle. Meidän arpomissa runoissa oli kaikissa saatesanat, kirjassa on kuitenkin yhdeksän valintaa ilman perusteluja. Oli mielenkiintoista lukea sekä runoja että kuuluisien ihmisten ajatuksia suosikkirunoistaan.

1. Valitsija Ulla-Maija Aaltonen, ”Uma”, kirjailija, toimittaja. Runo: Eeva Kilpi: *Sano heti jos minä häiritsen*. Nro 15, sivut 14–16.
2. Valitsija Mirja Bolgar, toimittaja: Runo: Robert Mallet: *Kun kerran liha, kaikki liha hajoaa*. S. 39. (Runo oli Mirja Bolgarin suomentama.) Nro 39, sivut 38–40.
3. Valitsija Kristiina Halkola, näyttelijä. Runo: Matti Rossi: **Laulu solidaarisuudesta**. Nro 59, sivut 59–60.
4. Valitsija Elsi Hetemäki-Olander, poliitikko. Runot: Johan Ludvig Runeberg: **Ainoa hetki** ja Aila Meriluoto: **Jälkeenpäin**. Nro 65, sivut 64–67.

5. Valitsija Matti Kuusi, professori. Runo: Michael Wanonius: **Cunnia- ja Muisto-laulu**. Nro 156, sivut 156–157.
6. Valitsija Arto Paasilinna, kirjailija. Runo: Aleksis Kivi: **Laulu oravasta**. Nro 235, sivut 234–235.
7. Valitsija Pertti Paloheimo, toimitusjohtaja. Runot: Lauri Viita: *Älä jännitä mies* ja Aleksis Kivi: **Laulu oravasta**. Nro 242, sivu 242.
8. Valitsija Veikko Sinisalo, näyttelijä, professori. Runot: Arvo Turtiainen: **Kaunein** ja Yrjö Jylhä: **Enemmän**. Nro 308, sivut 308–310.

11. Seuraavista kuudesta runokirjasta jokainen sai valita 2 parasta runoa. Käytännössä niin, että jokainen valitsi ensin mieleisen kirjan ja sitten sen runoista kaksi (joku kolmekin) parasta. Toisessa ryhmässä luin Jörg Zinkin kirjan ääneen, mutta vasta runovalintakerran jälkeisellä viikolla. Lukemiselle oli ryhmässä selvä ”tilaus”. Ikävä kyllä näistä valinnoista ei ole jäänyt merkintöjä, osa ryhmäläisistä sai kuitenkin itselleen valitsemistaan runoista kopiot kokoontumisen jälkeen. Kaikki eivät kopioita kuitenkaan halunneet tai ehtineet jäädä odottamaan. Nämä kirjat oli mukava ”testauttaa” ryhmäläisillä, koska ne löytyvät kaikki omasta kirjahyllystä.

1. Eila Kivikk’aho: **Niityltä pois**. Helsinki: WSOY, 1990 (1. Painos 1951).
2. **Kevätsateiden aika: Japanilaista tankarunoutta**. Suomentaja ja toimittaja Arto Lappi. Turku: Kustannusosakeyhtiö Sammakko, 2005.
3. **Lauluista kaunein**. Tekstit Raamatun Laulujen laulusta valikoinut Tarja Sinervo. Kuvittaja Riikka Juvonen. Helsinki: Kirjapaja, 1993.

4. Rabindranath Tagore: **Rakkauden laulu**. Tekstit valikoinut ja suomentanut Hannele Pohjanmies. Silkkimaalaukset Lii Hannukkala-Pohjanmies. Helsinki: Kirjapaja, 2002.
5. Aale Tynni: **Pidä rastaan laulusta kiinni**. Helsinki: WSOY, 1991 (1. Painos 1969).
6. Jörg Zink: **Mitä sinulle toivoisin**. Suomentaja Anna-Maija Raittila. Valokuvat Jörg Zink. Pieksämäki: Kirjaneliö, 1986.

12. Seuraavista neljästä runokirjasta ryhmäläiset saivat etsiä mieleisiä runoja. Itse otin etukäteen kopioita muutamasta runosta, joita luettiin ryhmäläisten valitsemien lomassa. En valinnut yhtään ”Suomalaisia naisrunoilijoita” – kirjasta, joten se on listattuna vain tällä kohtaa.

1. Eeva Kilpi: **Perhonen ylittää tien. Kootut runot 1972–2000**. Helsinki: WSOY, 2000.
2. Eila Kivikk’aho: **Kootut runot. Runot ja lyriikan suomennoksia 1942–1998**. Helsinki: WSOY, 1998.
3. **Suomalaisia naisrunoilijoita. Maailma katettu pöytä**. Toimittajat: Mirjam Polkunen ja Auli Viikari. Helsinki: Tammi, 1987.
4. Tommy Tabermann: **Oljenkorsia. Värssyjä ettei virta veisi**. Helsinki: Gummerus, 1993.

Liite 8. Kirjallisuusterapeuttien suosittelemat tekstit

Sukunimi	Etunimi	Teoksen / tekstin nimi tai kirjallisuuden laji	Aihealue / käsiteltävä asia, kirjallisuusterapeuttien kommentit
Andersson	Claes	Runo: Andersson pitää pirunmoista meteliä	Kirjoittamisen ja keskustelun innoittaja
Autio	Orvokki	Jumalten lemmikki novellikokoelmassa Sininen kaappi	
Autio	Orvokki	Novellit	
Backe	Kerstin	Näkymätön Elina	Trauma- ja kiusauskokemuksiin
Baker	Ellen K.	Työvälineenä oma persoona	Ohjeita terapeuteille: kasvuryhmien käyttöön hoito- ja sosiaalialalla
Dahl	Roald	Iso kiltti jätti	Puhehäiriöinen jätti
Dahlgren	Eva	Kuinka lähestyä puuta	Esseistinen teos
Delerm	Philippe	Ensimmäinen siemaus olutta ja muita pieniä nautintoja	Esseistinen teos
Donner	Jörn	Minetten rakkaus	Paikallishistoriaa Hyvinkäältä, kirjoittamisen virike
Fox	Paula	Kivikasvo	Nuorten vaikeus tunnistaa ja näyttää tunteita
Fredrikson	Marianne	Anna, Hanna ja Johanna (romaani)	Äiti-tytär -suhde, käytetty tekstipätkiä
Hardwick	Neil	Hullun lailla	Voimaa uupumukseen
Harjula	Raimo	Kiihdytysajot: erään uupumisen tarina	Voimaa uupumukseen
Hayden	Tory	Nukkelapsi	Puhumattomuus eli mutismi; psykoosin yksi muoto
Helakisa	Kaarina	Pilviäidin perilliset	
Hellsten	Tommy	Elämän paradoksit	Omaehtainen kirja - siksi koskettava
Holappa	Pentti	Runot	
Hornby	Nick	Hyvät ihmiset	Kertojana lääkäri, käytetty lääkäreiden kirjoittajakurssilla
Härkönen	Anna-Leena	Avoimien ovien päivä (romaani)	Äiti-tytär -suhde, käytetty tekstipätkiä
Härkönen	Anna-Leena	Ei kiitos (romaani)	
Immonen	Liisa	Runot	
Jansson	Tove	Näkymätön lapsi	Esimerkiksi kiusaamisen käsittelyyn
Jansson	Tove	Albert (novelli)	

Jansson	Tove	Muumit	
Jansson	Tove	Orava novellikokoelmassa Viesti. Valitut novellit 1971–1997:	
Jansson	Tove	Kuuntelija (novelli ja kirjan nimi)	
Jansson	Tove	Kuusi (novelli)	Kiire ja toisten huomioiminen (varsinkin jouluna)
Kaipainen	Anu	Poimisin heliät hiekat. (aihe Larin Parasken elämä)	Sanojen ja rytmin voima raskaassa elämässä ja työssä
Kilpi	Eeva	Runot	
Kivikk'aho	Eila	Runot	
Koivunen	Tuovi	Louhen kartanolla (Kalevala-mukaelma)	
Kunnas	Kirsi	Runot ja lorut	Eryteisesti nuorten suosikkeja
Kähkönen	Sirpa	Mustat morsiamet	Elämäkerrallinen teksti, kirjoittamisen virike
Laaksonen	Ritva	Matka masennuksesta minuuteen	Voimaa uupumukseen, masennus
Lardot	Raisa	Sammakkoprinssi (romaani)	Äiti-tytär -suhde, käytetty tekstipätkiä
Leino	Eino	Runot	
Leinonen	Maaria	Runot	
Leppälä	Sirpa	Runot	
Liehu	Rakel	Runot	
Liksom	Rosa	Maa (novelli)	
Lindgren	Astrid	Koko tuotanto	
Lindgren	Astrid	Veljeni Leijonamieli	
Loiri	Vesa- Matti	Laulut, laulujen sanat	
Manner	Eeva- Liisa	Runot	
Masters	Edgar Lee	Spoon River Antologia	
Mazzarella	Merete	Hyvä kosketus	Esseistinen teos
Mäkelä	Hannu	Ole kiltti ja lue minut	
Mäkelä	Hannu	Puunsiemenen tarina	
Mäkinen	Kirsti	Suomen Lasten Kalevala	
Nieminen	Kai	Runot	
Paloheimo	Martti	Runot	
Paloniemi	Milla	Kiroileva silli	Hyvä apu nuorten tunnekuohuihin
Polarmeri	Veikko	Runot	
Rasa	Risto	Runot	Helppo samaistua ja löytää tunteita

Richard	Bach	Lokki Joonatan	Asioista päättämisen vaikeus
Saaritsa	Pentti	Runot	
Saint-Exupéry de	Antoine	Pikku Prinssi	Paljon symboliikkaa: saa aikaan keskustelua ja jakamista
Salla	Irja	Isä ja minä	Elämäkerrallinen teksti, kirjoittamisen virike
Sandström	Tuula	Kipua ja kiimaa	Naiseuden kuvaaja
Schrek	Jyri	Runot	
Selja	Sirkka	Runot	
Siikala	Helinä	Runot	
Styron	William	Pimeän kuva	Voimaa uupumukseen
Summanen	Taisto	Runot	
Södergran	Edith	Runot	
Tabermann	Tommy	Runot	
Tabermann	Tommy	Oljenkorsia - ettei virta veisi	Mielenterveyskuntoutujien suosikki, runot selkeitä ja lyhyitä
Tiainen	Arja	Runot	Nuoruusiän jutut vihasesta työstä
Tikkanen	Märta	Kirjat (myös runot)	Lohduttavia tekstejä arjesta ja huolista irtautumiseen
Tikkanen	Märta	Vuosisadan rakkaustarina	
Tuohimaa	Sinikka	Runot	
Tähkä	Lauri	Laulujen sanat	Musiikki- ja kirjallisuusterapian yhdistäminen
Vala	Katri	Runot	
Vuorela	Einari	Runot	Ikääntyminen
		Tuokio hiljaisuudelle: runoja levosta ja rauhasta kiireiselle	Rauhoittumisen ja hiljaisuuden runoja
		Revontulet: pohjoisten kansojen satuja ja tarinoita	
		Parantava runo (toim. Aino Immeli, Outi Melén ja Leena Sippola)	Hyviä ja koskettavia runoja
		Unen veräjä on auki (toim. Leena Sippola)	Unirunoja unien käsittelyyn
		Kalevala	
		Kanteletar	
		Voi hyvin -lehti	Terveysteen liittyvät artikkelit