

# Mitä kirjallisuusterapia on?

Inke Vuorenmaa  
Lähihoitaja,  
kirjallisuusterapiaohjaaja,  
sairaanhoitaja (AMK) –opiskelija,  
Metropolia

1

## Kirjallisuusterapian juuret

- ▣ Hoitava sana on lääkitsevä ja eheyttävä
- ▣ Sanat solmivat yhteyksiä, nimesivät asioita, loivat maailmanselityksiä
- ▣ Varhaiskantaiset parantajat suullisen perinteen, loitsujen ja taikojen haltijoita
- ▣ Väinämöinen – tietäjähamaanin perustyyppi
- ▣ Suomen kansan vanhat runot – loitsuston suurin osa parannus- ja tautiloitsuja

2

## Kirjallisuusterapian juuret

- ▣ Skandinaavinen mytologia: Odinin valta perustui salaisiin kirjainmerkkeihin – riimukirjaimiin
- ▣ Muinaisen Egyptin Thot, viisauden, unien , kuun jumala – hallitsi taikakaavoja
- ▣ Antiikin Kreikan jumala Apollo – lääketieteen ja runouden jumala
- ▣ Antiikin Kreikka – lausutulla tai lauletulla sanalla terapeuttisia vaikutuksia

3

## Kirjallisuusterapian juuret

- ▣ Antiikin aikana katsottiin sanojen voivan lievittää tuskaa, kipua, kärsimystä – myös vahingoittaa sielua
- ▣ Lohdutuskirjoitukset: Ciceron, Seneca
- ▣ Kairossa 1200-luvun lopulla Al-mansurin sairaalassa Koraanin luenta osa hoitoa
- ▣ Uskonnollinen kirjallisuus hoitotarkoituksessa keskiajalla ja uuden ajan alussa

4

## Kirjallisuusterapian juuret

- ▣ Antiikin Kreikka – lausutulla tai lauletulla sanalla terapeuttisia vaikutuksia, jos kyseessä ”kaunis sana” (logos kalos)
- ▣ Logos kalos – sanan oli sovittava kuulijan luonteeseen, sairauden tilaan ja otolliseen hetkeen, myös lausujan oli oltava arvostettu: sana toimi lääkkeenä ja tuotti sielun harmoniaa

5

## • Kirjallisuusterapian juuret

- ▣ Aristoteles: sanaan liittyy kolmenlaista vaikutusvaltaa
- ▣ Sana vakuuttaa – dialektinen päättely
- ▣ Sana suostuttelee – retoriikka
- ▣ Sana puhdistaa – traagisen runouden kieli

6

## Kirjallisuusterapian juuret

- ▣ 1700-luvun lopulla alettiin hyväksyä psykologisia selityksiä ja menetelmiä mielisairauksien hoidossa
- ▣ Kirjallisuuden käyttöä hoitotyössä puolustivat mielisairaanhoidon uudistajat: Philippe Pinel, William Tuke, Vincenzo Chiarugi

7

## Kirjallisuusterapian juuret

- ▣ Kirjallisuuden terapeuttisista mahdollisuuksista kiinnostuttiin uudelleen ensimmäisen maailmansodan aikana: Lukemisen hoitavaa, sivistävää ja kasvattavaa vaikutusta pidettiin tärkeänä sotilassairaaloissa
- ▣ Crothers: Biblioterapia-käsite

8

## Mitä kirjallisuusterapia on?

- ☀️ Nykyaikainen kirjallisuusterapia on lähtöisin Yhdysvalloista
- ☀️ National Association for Poetry Therapy (NAPT) [www.poetrytherapy.org](http://www.poetrytherapy.org)
- ☀️ Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry perustettiin 1981 [www.kirjallisuusterapia.net](http://www.kirjallisuusterapia.net)
- ☀️ Kirjallisuusterapian perusteita voi opiskella Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskuksessa

9

## Mitä kirjallisuusterapia on?

- ☀️ Luovuusterapeuttista toimintaa
- ☀️ Lukemista ja kirjoittamista ryhmässä, olennaista on ryhmässä syntyvä vuorovaikutus
- ☀️ Tavoitteita ovat itsetuntemuksen lisääminen ja itseilmaisun kehittäminen
- ☀️ Välineinä kaunokirjalliset tekstit, myös filmit, äänitteet, valokuvat
- ☀️ Fokuksessa tunnelmien ja teemojen tarkastelu

10

## Mitä kirjallisuusterapia on?

- ☀ Kirjallisuusterapian välityksellä on mahdollista saada käyttöön oma luovuutensa
- ☀ Luovuuden herättelyssä käytetään sytykkeenä tekstiä tai muuta materiaalia
- ☀ Tekstin herättämä yksilöllinen tunneväaste on tärkeämpi kuin tekstin merkitys

11

## Mitä kirjallisuusterapia on?

- ☀ Teoriatausta: moninainen
- ☀ Käytännön kirjallisuusterapiassa tekstin synnyttämiä tunteita ja ajatuksia tarkastellaan ja tulkitaan yksilöllisesti
- ☀ Freudilla, Jungilla, Adlerilla ollut vaikutusta
- ☀ Jung: ihminen on runoilija, joka voi kehittää oman erityisen merkitysjärjestelmän
- ☀ Adler: ihmiset rakentavat elämästään tarinoita

12

## Mitä kirjallisuusterapia on?

- ☀ Gestalt-terapia useiden taideterapioiden taustalla, välittömällä kokemuksella merkitystä, tiedostaminen ilman tulkintaa tärkeää
- ☀ Kirjallisuusterapiassa tekstin kautta syntyvä ajatus suodattuu osallistujan yksilöllisen suodattimen kautta ja saa merkityksen, jota selkiyttää vuorovaikutus muiden ryhmän jäsenten kanssa

13

## Kirjallisuusterapiaprosessi

- Arleen McCarty Hynes ja Mary Hynes-Berry:
  - Tunnistaminen, jokin tekstissä kiinnittää huomion
  - Tarkastelu, tekstin herättämän tunnevasteen tarkastelu
  - Liittäminen eli rinnakkain asettaminen, eri näkökulmat tekstiin dialogissa ryhmän jäsenten välillä
  - Omakohtainen soveltaminen, oivallanko jotakin?

14

## Poeettinen kieli ja runoterapia

- Poeettinen kieli on tiivistettyä kieltä
- Poeettisella kielellä on yhteys ihmisen eri kerroksiin, se on runoterapian ydintä ja viittaa tunnelmiin ja ruumiillisiin aistimuksiin
- Ei ole yhtä tapaa sanatarkasti ymmärtää tai tulkita, poeettinen ja metaforinen kieli on monitulkintaista
- Runoterapiaryhmässä runon lukeminen on jo lukkiumia avaavaa

15

## Metaforat

- Toimivat kuvitteellisella tasolla
- Keino ymmärtää abstrakteja käsitteitä
- Saattavat määrätä käyttäytymistä ja havaitsemista
- Ajattelu perustuu mieli- ja kielikuviin
- Toisenlaisten metaforien omaksuminen: mahdollisuus muutokseen

16

## Lähteet

- Ihanus, Juhani 1995: Toinen, kirjoituksia psyykestä, halusta ja taiteista. Helsinki: Gaudeamus
- Linnainmaa, Terhikki 2005: Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, Silja – Linnainmaa, Terhikki (toim.) Hoitavat sanat, opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim
- Linnainmaa, Terhikki 2005: Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Mäki, Silja – Linnainmaa, Terhikki (toim.) Hoitavat sanat, opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim
- Mertanen, Heli 2002: Poettinen kieli ja runoterapia. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Koskettavat tarinat, johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu