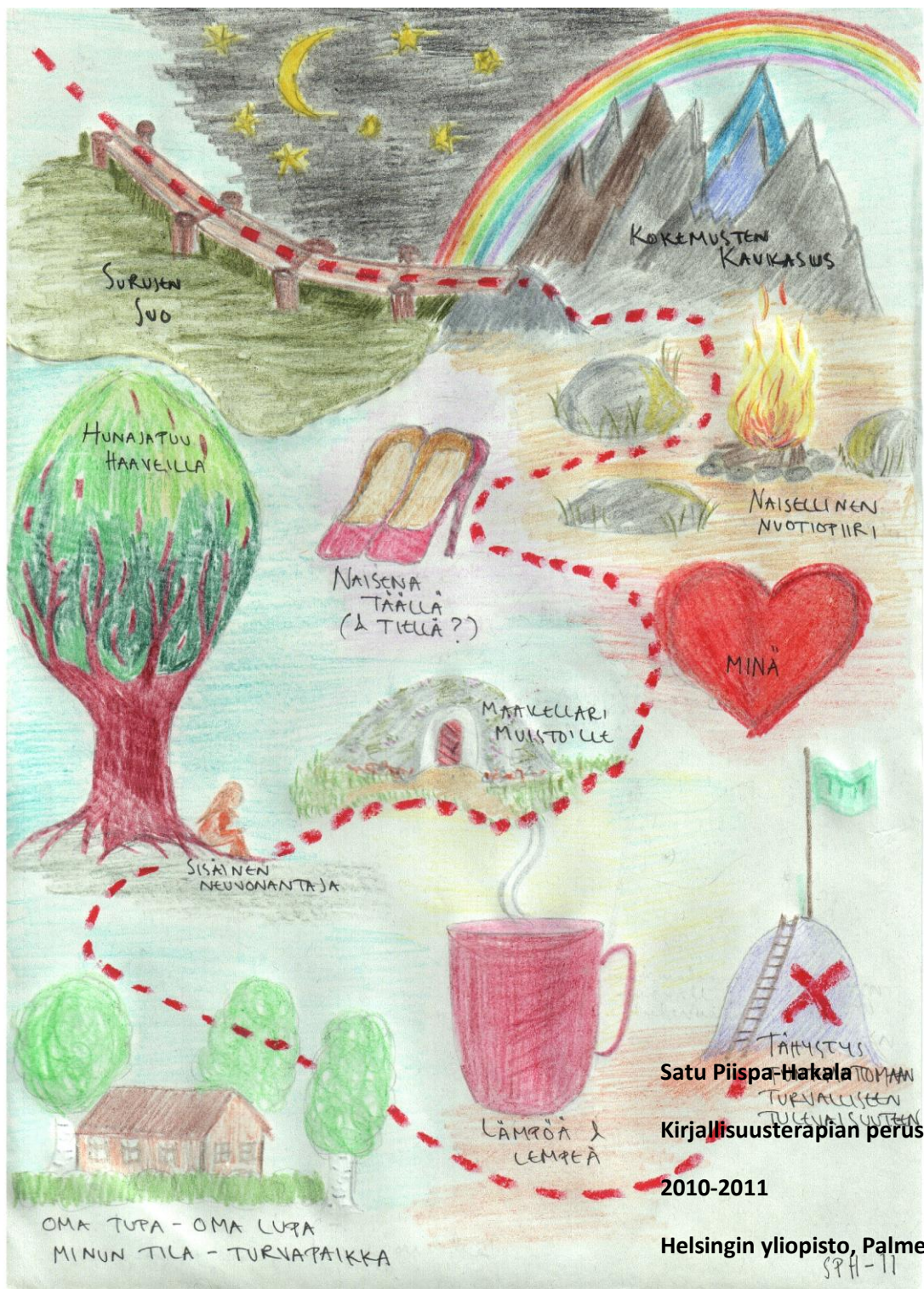


## Tutkimusmatkalla minuun

kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä hyödyntävä vertaisryhmä

lähisuhteessa väkivaltaa kokeneille



Satu Piispa-Hakala  
Kirjallisuusterapian perusteet  
2010-2011

Helsingin yliopisto, Palmenia  
SPH-11  
ohjaaja: Terhikki Linnainmaa

## SISÄLTÖ

1. Johdanto	1
2. Perhe- ja lähisuhdeväkivalta ja sen vaikutukset	2
3. Kerrottu kokemus väkivallasta, minä kertojana	3
4. Minuudesta kirjoittamisen tutkimustaustaa	5
5. Tutkimusmatkalla minuun – reunaehdoja ja esimerkkitehtäviä	7
5.1. Aluksi rakennetaan luottamus ja turvataan leikki	7
5.2. Itsetuntemusharjoituksia, tuntemista ja tekoja	9
5.3. Tietoa ja hemmottelua tunnetyöskentelyn ravinnoksi	10
6. Johtopäätöksiä ja pohdintaa	12
LÄHTEET	14
LIITE 1	15

## 1. Johdanto

*”...Minä en ollut enää oma itseni. Minä olin vaan semmoinen hiirulainen, joka nurkkia pitkin käveli ja pelkäsi kaikkea. Enkä uskaltanut olla ihmisten kanssa missään tekemisissä. Siinä se oma minä hävisi ihan täysin. Ei siinä oikein tiennyt, että kuka minä olen. Se on ollut minulle kaikkein hirvein kokemus, mitä minun elämässä on ollut.”*

Lainaus Perhe- ja lähisuhdeväkivalta – Auttamisen käytäntöjä. (Ojuri 2006)

Edeltävässä lainauksessa äänessä on nainen, joka on ollut kotonaan, perheessään ja parisuhteessaan fyysisen ja henkisen väkivallan kohteena. Hän sanoittaa omasta kokemuksestaan käsin sen, mitä väkivaltaisessa lähisuhteessa elävälle käy. Väkivallan kohteena oleminen vieraannuttaa itsestä. Se saa etsimään syitä omasta persoonasta, toimintatavoista. Se saa häpeämään ja peittelemään. Sitä on vaikea myöntää. Väkivalta, olipa se fyysistä, henkistä, seksuaalista, hengellistä tai taloudellista, vahingoittaa. Väkivalta voi muuttaa täysivaltaisen henkilön ”pelkääväksi hiirulaiseksi”, joka kuitenkin uskoo ja luottaa vahingoittavasti käyttäytyvän läheisen vielä muuttuvan (varsinkin jos yrittää itse vielä vähän enemmän). Yhteys itsen ja omiin tarpeisiin katoaa, eikä vahingoittavasta suhteesta irrottautuminen edes näytä vaihtoehdolta tai se näyttää pelottavalta vaihtoehdolta.

Minuus syntyy ja kasvaa ihmissuhteissa. Kun näissä suhteissa on vääränlaista vallankäyttöä eli väkivaltaa, vaikuttaa se väistämättä minuuteen ja identiteettiin. Minua kiinnostaa se, mitä on tehtävissä minuutta vahvistamalla, kun on eletty itsestä vieraannuttavaa elämää väkivaltaisessa suhteessa. Tämä työ kokoaa kirjallisuudesta löytyviä minuuden vahvistamiseen tähtäävän vertaisryhmän lähtökohtia. Ryhmän työnimi on Tutkimusmatkalla minuun. Työ liittyy siihen, että suunnittelen tällaisen ryhmän järjestämistä ja vetämistä. Lähestyn aihetta väkivallan määrittelyn ja vaikutusten kautta peilaamalla aihetta itsetiedostusta lisääviin kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin sekä niiden taustalla vaikuttaviin teorioihin.

Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä on hyödynnetty väkivaltatyössä. Nicolas Mazza kirjoittaa miten hämmästyttävän olennainen rooli runoudella voi olla väkivaltaa kokeneiden naisten ymmärtämisessä ja heidän toipumisessaan (Mazza 2003, 86). Mazza kirjoittaa hyvin käytännönläheisesti aiheesta ja antaa kirjallisuus- ja kirjoitustehtävävinkkejä. Hän käy lyhyesti läpi osa-alueet tai teemat, jotka olisi hyvä käsitellä väkivaltaa kokeneen asiakkaan kanssa. Hän ei juuri kyseenalaista kirjallisuusterapeuttisten menetelmien hyödyllisyyttä väkivaltatyössä.

Keskeinen lähde työssäni on ollut Marianne Notkon väitöskirja *Väkivalta, vallankäyttö ja vahingoittuminen* naisten perhesuhteissa. Notko on tutkinut väkivaltaa ja erityisesti henkistä väkivaltaa perhesuhteissaan kokeneiden naisten vahingoittumiskokemuksia. Aineistona hänellä on ollut naisten kirjoittamat tarinat. Notkon väitöskirja sisältää perehdytyksen Suomessa tehtyyn perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa käsittelevään tutkimukseen. Hän käy läpi perheistä ja perhesuhteista tehtyä tutkimusta ja liittyy tekemänsä tutkimuksen aiheesta käytävään julkiseen keskusteluun. Väitöskirjan ytimessä ovat

naisten tarinoiden tyypittelyt. Kun suunnittelee perhe- ja lähisuhdeväkivallan kokijoille vertaisryhmää, on mielenkiintoista lukea otteita heidän tarinoistaan ja kuulla mitä tutkija on saanut niistä irti. Haluan perehtyä monisyiseen aiheeseen yhtä kunnioittavasti.

Työni lähtöoletus on, että ryhmässä oman tarinan kirjoittaminen ja jakaminen voisi edistää väkivallasta toipumista, voimaannuttaa ja auttaa löytämään tapahtuneelle merkityksiä, jotka tukisivat väkivallattomaan elämään. Notko tuo esiin, että väkivaltatraumasta kirjoittamisen hyödyistä on saatu kahdenlaisia, vastakkaisia tuloksia. Joissakin tapauksissa masennus on vähentynyt kirjoittamisen myötä, mutta toisissa tapauksissa kirjoittaminen on lisännyt ahdistusta. Notko kaipaa aiheesta systemaattista empiiristä tutkimusta. (Notko 2011, 182, 204.) Tutkielmani soveltaa osaltaan tutkimusten tuloksia käytännön työn suuntaan.

Tärkeitä lähteitä ovat olleet myös *Sanat että hoitaisimme* -teoksen (Ihanus toim. 2009) artikkelit, erityisesti Terhikki Linnainmaan *Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa* sekä Anita Lindquistin *Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä*. Olen hyödyntänyt myös Celia Huntin teoksen *Therapeutic Dimensions of Autobiography in Creative Writing* lukua *Fictionalising Ourselves* (Hunt 2000).

Tutkielma on suuntaa antava esitys väkivaltaa kokeneiden kanssa työskentelystä ja väkivallan vahingoittavuudesta. Tutkielmaan olen valinnut ihmissuhteita korostavan näkökulman minuuden ja identiteetin tarkasteluun. Kirjallisuudesta olen poiminut paloja perusteluiksi miksi ja miten kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voisi käyttää lähisuhteessaan väkivaltaa kokeneiden vertaisryhmässä. Toivon, että tulevaisuudessa pääsen kokeilemaan Tutkimusmatkalla minuun -ryhmää ja hankkimaan lisätietoa kirjallisuusterapeuttisten menetelmien soveltamisesta väkivaltatyössä.

## **2. Perhe- ja lähisuhdeväkivalta ja sen vaikutukset**

Tällä hetkellä Suomessa käytetään yleisesti käsitettä perhe- ja lähisuhdeväkivalta, joka kattaa erilaiset väkivallan muodot toisilleen läheisten ihmisten välisissä suhteissa. Auli Ojurin mukaan lähisuhdeväkivallan yleisin muoto on parisuhdeväkivalta, jonka yksiselitteinen määrittely on vaikeaa. Hän esittelee neljä väkivallan määrittelyn ja tunnistamisen kannalta keskeistä elementtiä:

- a) väkivalta on tai se sisältää väkivallan tekijän fyysistä tai muuta voimankäyttöä
- b) väkivallan tarkoituksena on vahingon tuottaminen
- c) väkivaltaa on myös se, minkä väkivallan kohteena oleva kokee vahingolliseksi ja/tai loukkaavaksi
- d) väkivallaksi voidaan määritellä teot, toiminnot tai tapahtumat, jotka joku kolmas taho, kuten oikeusviranomainen, on tunnistanut väkivallaksi.

Edelleen Ojuri jakaa parisuhdeväkivallan fyysiseen, seksuaaliseen ja henkiseen. (Ojuri 2006, 16-17)

Fyysinen väkivalta on helpoimmin tunnistettavaa, koska siitä yleensä jää näkyvät merkit. Henkistä väkivaltaa on esimerkiksi verbaalinen alistaminen nimittelemällä, sosiaalinen eristäminen, taloudellinen alistaminen sekä mielipiteen ilmaisun tai pukeutumisen kontrollointi. Seksuaalista väkivaltaa ovat raiskaukset ja seksiin pakottaminen. Ojurin mukaan rakkauden, seksuaalisuuden ja väkivallan toisiinsa kietoutuminen on varsin yleistä suomalaisessa parisuhdeväkivallassa. Fyysisen, seksuaalisen ja henkisen väkivallan ohien voidaan lisätä uskonnollinen, taloudellinen ja sosiaalinen väkivalta tai ne voidaan sisällyttää henkiseen väkivaltaan. (Ojuri 2006, 17-18)

Väkivallan yksilölle aiheuttamat vauriot vaihtelevat fyysisistä vammoista erilaisiin psykosomaattisiin oireisiin. Väkivalta voi aiheuttaa muun muassa väsymystä, uniongelmia, päänsärkyä, yleistä levottomuutta ja muistiongelmia. Väkivallalle altistuminen voi aiheuttaa myös painajaisia, ahdistusta ja masennusta. Kyky luottaa itsen ja muihin katoaa. Väkivaltaa kokeneet tuntevat pelkoa, syyllisyyttä ja häpeää eivätkä arvosta itseään. Väkivalta traumatisoi. Näitä kaikkia seurauksia voidaankin pitää myös traumaperäisen stressireaktion oireina. (Ojuri 2006, 18)

Pitkittyessään väkivalta ja sen uhka aiheuttavat emotionaalisen kriisin. Väkivaltatyössä on oleellista tunnistaa väkivallan seuraukset ja erottaa ne psyykkisestä häiriöstä tai päihdeongelmasta. Väkivalta ei kuitenkaan traumatisoi kaikkia sitä kokeneita. Oleellista on tuntea kokijan itsensä tapahtuneelle antamat merkitykset ja hänen mahdollisuutensa tehdä tilanteessa valintoja ja arvioida niitä. Toistuva väkivalta saa kokijan sopeutumaan traumaperäiseen stressiin, mikä taas kaventaa hänen toimijuuttaan. (Ojuri 2006, 17-19) Haastattelulainaus tämän työn alussa kuvaa, mitä voi vakavimmillaan tapahtua. Myös Nicholas Mazza muistuttaa, että väkivaltaa kokenut ei välttämättä miellä olevansa kriisissä, vaan väkivallasta kotona on tullut normi (Mazza 2003, 86). Tulkitsen sekä Ojurin että Mazzan tarkoittavan sitä, että tunnetasolla ihminen ei voi tottua väkivaltaan, mutta siitä voi tulla perheen sisäinen normi, jolloin omaan pahoinvointiin turtuu. Perhe- ja lähisuhdeväkivalta on monisyinen ja -sävyinen ongelma, jonka selvittämisessä tarvitaan hienotunteisuutta.

Marianne Notkon väitöskirjassa keskeisiä käsitteitä ovat fyysinen väkivalta, vallankäyttö, henkinen väkivalta, vahingoittaminen ja vahingoittuminen. Näistä erityisesti kolme viimeistä tuovat lähisuhdeväkivallan käsittämiseen tärkeitä näkökulmia. Notko keräsi tutkimusaineistonsa kirjoituspyynnöllä, jossa kysyttiin kokemuksia henkisestä väkivallasta. Notko myöntää, että käsite on monimutkainen sekä arkikäytössä että tutkimuksessa, koska henkinen väkivalta voidaan mieltää sekä fyysisen väkivallan syyksi että sitä edeltäväksi vaiheeksi. Notkon fokuksessa ovat väkivaltaisessa suhteessa vahingoittaminen ja vahingoittuminen, jotka tuovat esiin väkivallan vaikutukset. Aineistonsa pohjalta Notko on nimennyt seuraavat vahingoittamisen tavat: arvostelu ja mitätöinti, holtittomuus ja vastuuttomuus, kontrollointi, uhkailu, emotionaalinen hyväksikäyttö, taloudellinen riisto ja kontrollointi, seksuaalinen väkivalta ja pahoinpitely. (Notko 2011, 25-26)

### 3. Kerrottu kokemus väkivallasta, minä kertojana

Marianne Notkon väitöstutkimuksen aineistona ovat väkivaltaa kohdanneiden naisten kokemuksestaan kirjoittamat tarinat. Noin puolet kirjoituksista koskee parisuhteessa koettua väkivaltaa, mutta vahingoittava suhde saattaa olla myös suhde vanhempiin, anoppiin tai muuhun perheeseen ja sukuun. (Notko 2011, 109-111) Notkon lainaaman naisten väkivaltakertomuksia jäsentävän ulkomaisen tutkimuksen mukaan kertomuksista löytyy prosessi, joka alkaa väkivaltakokemuksesta ja sen herättämistä epäuskosta, vihasta, surusta ja pelosta, etenee toimintaan ja päättyy useimmiten suhteen ja sitä myötä väkivallan päättymiseen. (Notko 2011, 154-155)

Notko on taulukoinut aihetta koskevasta tutkimuksesta löytämiään väkivaltakertomuksen kategorioita (Notko 2011, 156, kopio liitteenä). Taulukosta ilmenee millaisia positioita naiset ottavat tarinoissaan kertoessaan koetusta väkivallasta. Väkivaltaa kokeneiden vertaisryhmän kannalta hedelmällinen on esimerkiksi Margareta Hydénin jaottelu haavoittuneen, itsesyytösten ja sillanrakentajan positioihin. Hydénin kaksivuotisessa haastattelututkimuksessa lähes kaikilla naisilla oli aluksi haavoittuneen positio ja myöhemmin itsesyytösten positio. Kaikki eivät päässeet tarinassaan koskaan sillanrakentajan positioon. (Notko 2011, 154-155)

Hydénin mukaan positioissa on sekä hyviä että huonoja puolia väkivallasta toipumisen kannalta. Haavoittuneen positio voi auttaa tuen vastaanottamisessa selviytymisen alkuvaiheessa, mutta jos väkivaltaa kokenut jää haavoittuneen positioon, voivat hänen omat voimavaransa jäädä alikäyttöön. Itsesyytösten positio voi taas estää avun vastaanottamista, mutta toisaalta tukea omaa aktiivisuutta selviytymisessä. Sillanrakentajan positio on Hydénin käsityksen mukaan tavoiteltavin. Siinä yhdistyvät sovinto ja yhteydessä, jotka ovat merkittäviä kulmakiviä uuden elämän rakentamisessa. Sillanrakentajan positiossa väkivaltaa kokenut on suojelemaan itsessään, mutta hän on myös osoittanut kykenevänsä toimimaan (omaksi parhaakseen). (Notko 2011, 173)

Notko jäsentää väkivaltaa kokeneiden naisten kirjoituksia kolmen tarinatyyppin avulla. Ne ovat pysähtymisen ja paikalleenjäämisen tarinat, irtautumisen ja irtisanoutumisen tarinat sekä rajojen uudelleenmäärittelyn tarinat. Pysähtymisen ja paikalleenjäämisen tarinassa väkivalta on lamauttanut sitä kokeneen. Suhteeseen jäädään ja muutoksen mahdollisuutta ei nähdä. Todellisia irtautumisyrityksiä ei välttämättä ole ollut. Paikalleen suhteeseen saatetaan jäädä, koska tunnetaan vastuuta lapsista tai puolisoista. Eroaminen voi myös olla vastoin henkilökohtaisia tai ympäröivän yhteisön arvoja. (Notko 2011, 159-167)

Irtautumisen ja irtisanoutumisen tarina sisältää konkreettisen irtautumisen. Vahingoittava suhde päättyy tai päätetään. Usein on ollut pakko kääntää huomio omaan hyvinvointiin tai väkivallan edetä ”korsi, joka katkaisi kamelin selän” -vaiheeseen. Irtautumista voi edeltää hyvinkin pitkä prosessi. Elämä irtautumisen jälkeen ei tarinoissa ole yksiselitteisen onnellista, vaan se saattaa osoittautua hyvinkin raskaaksi. Irtautumisen tarinoita analysoidessaan Notko mainitsee ruotsalaisten tutkijoiden Viveca

Enanderin ja Carin Holmbergin jäsentämän väkivaltaa kokeneiden naisten suhteesta lähtemisen prosessin, jonka kolme vaihetta ovat eroaminen, vapautuminen ja ymmärtäminen. Enanderin ja Holmbergin mukaan naiset eivät lähde suhteesta ymmärrettyään olleensa väkivallan kohteita, vaan ymmärrys tulee vasta väkivaltaisen suhteen päätyttyä. Irtautumisprosessi vaatii oman elämän kontrollin haltuunottoa. (Notko 2011, 173)

Rajojen uudelleenmäärittelyn tarinassa suhde jatkuu ainakin jossakin muodossa ja siinä selviydytään ilman irtautumista tai irtisanoutumista. Tarinan on pitänyt sisältää myös tietoa kertojan hyvinvoinnin lisääntymisestä. Rajojen uudelleenmäärittely on kolmas vaihtoehto jäämisen ja lähtemisen välissä. Kyse on Notkon mukaan eräänlaisesta kulttuurisen käsikirjoituksen haastamisesta, uuden vaihtoehdon rakentamisesta jäähämättä lähtemisen oheen. (Notko 2011, 174-178)

Tutkijana Notko toivoo, että hänen jäsenyyksensä ei tekisi liikaa ”väkivaltaa” naisten tarinoille tulkitessaan niitä tutkimustarkoituksessa. Hän on lukenut yksittäisistä tarinoista jopa kaikkia tarinatyyppisiä ja yrittänyt näin tuoda esiin vahingoittavien suhteiden ja niistä kerrottujen tarinoiden ambivalensseja. Hän ei myöskään halua, että tarinatyyppisiä laitetaan paremmuusjärjestykseen esimerkiksi siten, että pysähtymisen ja paikalleenjäämisen tarinat ovat epätoivottavia ja irtautumisen tarinat toivottavia. Notko myös ilmeisesti kokee, että rajojen uudelleenmäärittelyn tarinatyyppiä voidaan tulkita ja käyttää väärin väkivallan kokijan vastuuttamiseen. Feministinä hän kokee tarinatyyppin arveluttavaksi, mutta haluaa kuitenkin tuoda tämän tiedon keskusteltavaksi. Tuohan se perhe- ja lähisuhdeväkivallan tulkintaan (ja väkivaltatyöhönkin) lisää vivahteita. (Notko 2011, 179-183)

Ennen Notkon pohdintojen lukemista olin ajatellut, että Tutkimusmatkalla minuun - vertaisryhmä sopii niille, joiden kohdalla väkivalta on ohi. Kuitenkin luettuani rajojen uudelleenmäärittelyn tarinoista kertovan luvun tekstilainauksineen, aloin miettiä, että itse asiassa vahingoittavassa suhteessa edelleen elävälle voisi itsetuntemuksen lisääntymisestä olla merkittävästi hyötyä. Kuten Notkokin korostaa läpi väitöskirjansa, kertojan omaa kokemusta tulee arvostaa, ja hyväksyä, että perhe- ja lähisuhdeväkivallan ollessa kyseessä selvitellään tavattoman monitahoista ja monimutkaista, vahvoja vastakkaisia tunteita sisältävää vyyhteä.

#### **4. Minuudesta kirjoittamisen tutkimustaustaa**

Minuuden, identiteetin ja niihin vaikuttavat tekijät voi ymmärtää niin monella tavalla arjessa ja tutkimuksessa, että tutkimus- ja teoriasuohon on mahdollista upota nenää myöten. Toisaalta aiheeseen liittyvään tutkimukseen tutustuminen herättää ”Ei se näin voi olla” ja ”Tässä voisi olla jotain” -ajatuksia ja haastaa pohtimaan tutkimustiedon käytäntöön eli kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä hyödyntävään väkivaltatyöhön soveltamista.

Celia Huntin *Fictionalising Ourselves* -teksti pohtii luovan kirjoittamisen hyödyntämistä itsetuntemuksen lisääjänä. Analyysin kohteena Huntilla on luovasta kirjoittamisesta kiinnostuneita

henkilöitä. Teoriataustana Huntilla on muun muassa Karen Horney. (Hunt 2000, 50-96) Horney on toisen polven freudilainen psykoanalyytikko. Hänen keskeinen ajatuksensa minuudesta on, että aikuisen ihmisen käytös on hänen aiemman kehityksensä tulosta, eikä (vain) varhaisten suhteiden aiheuttamien fiksaatioiden toistoa (Linnainmaa 2009, 57). Ymmärrän tämän niin, että kehitymme ihmisinä jatkuvasti ja tähän kehitykseen on mahdollista vaikuttaa.

Karen Horney oli erityisen kiinnostunut persoonallisuuden muodostumiseen vaikuttavista tekijöistä ja ihmisten välisten suhteiden, eli sosiaalisen ja kulttuurin, vaikutuksesta niihin. Horney oli ensimmäinen psykoanalyytikko, joka käytti käsitettä ”todellinen minuus”. Horneyn mukaan lapsi tarvitsee ympäristön, jossa hän on rakastettu, hyväksytty ja kunnioitettu, tavoittaakseen todellisen minuutensa. Todellinen minuus on Horneyn mukaan henkilön ydin ja sisältää hänen potentiaalinsa. Se on sekä synnynnäinen että jatkuvasti elämän aikana toteutuva ja kehittyvä. Jos henkilöllä on selkeä kuva minuudestaan, hän näkee itsensä realistisesti ja hän on vahva. Hän pystyy muodostamaan itsetunnon. Jos henkilö vieraantuu itsestään, hän ei voi rakentaa itsetuntoa eikä hän tavoita todellista minuuttaan. (Hunt 2000, 64-68)

Väkivaltatyön ja itsetuntemuksen lisäämisen kannalta Christopher Bollasin kehittämä käsite psyykinen voimaantumisen tai generatiivisuus vaikuttaa kiinnostavalta. Generatiivisuus tarkoittaa eletyn kokemuksen psyykkistä organisointia, joka johtaa uuteen, luovaan elämänasenteeseen. Bollasin mukaan yksinkertainen kokeva ja monipuolinen refleктоiva minuus mahdollistavat elämän prosessoinnin. Esimerkiksi unessa yksinkertainen kokeva minuus toimii ja jälkeensä valvella monipuolinen minuus reflektoi sitä. Nämä kaksi minuutta vaihtelevat ihmisen mielessä jatkuvasti ja elämä on sarja vuorottaisia vaihteluita näiden välillä. Ihmisellä on elämänsä aikana lukematon määrä minuuden tiloja, jotka nousevat minuuden ja sen objektin dialogista. Bollas tarkoittaa minuuden objektiivisuudella tapaa, jolla jokainen käy jatkuvaa dialogia minuutensa kanssa. Tätä narratiivista suhdetta minuuteen on mahdollista reflektoida. (Linnainmaa 2009, 56)

Marianne Notkon väitöstutkimus koskee perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa. Tutkimus esittelee myös perhettä ja erityisesti perhesuhteita ja niiden tutkimusta. Notko tuo keskusteluun muun muassa identiteetin rakentamisen, vahvistamisen ja uudelleenmuokkaamisen (perhe)suhteissa. Kyse on neuvottelusta ja moraalista olemassaolosta. Väkivaltaa sisältävissä suhteissa tämän suhteisuuden pohdinta korostuu arvoineen ja valintoineen. (Esim. Notko 45-46) Notko lainaa feministisiltä tutkijoilta ajatuksen relationaalisesta itsestä eli itsestä, joka on olemassa suhteissa muihin. Sen mukaan suhde toisiin on yksilön autonomian edellytys, ei vain sitä rajoittava tekijä. (Notko 2011, 42)

Ihmisuhteita on olemassa useita sekä erillisinä että päällekkäin. Yhden suhteen vahingoittavat kokemukset heijastuvat myös muihin suhteisiin. Vahingoittaville suhteille on tyypillistä, että ne sulkevat sisäänsä ja yksinäistävät. Kokemuksesta kertominen ja avun hakeminen ovat usein pitkällisen prosessin tulos. (Notko 2011, 211) Notko tiivistää, että usein vahingoittavissa suhteissa on kyse



hyväksynnän puutteesta. Toinen tai toiset perheenjäsenet eivät ole hyväksyneet väkivallan kohteen itsenäisyyttä, erillisyyttä ja erilaisuutta. Notkon tulkitsemista tarinoista myös huokuu kunnioituksen, arvostuksen ja inhimillisen lämmön kaipaus. (Notko 2011, 214) Nämä muistuttavat kovasti yllä mainittuja Karen Horneyn ajatuksista poimittuja tekijöitä, jotka mahdollistavat todellisen minuuden muodostumisen. Käsitys itsestä muuttuu vahingollisten kokemusten myötä. Tämä muuttunut käsitys voi pitää kiinni suhteessa. Ajattelen, että siinä on myös väkivaltatyön mahdollisuus. Sen aikana voidaan vaikuttaa käsityksiin itsestä ja muista sekä auttaa rakentamaan käsityksen muuttamisen (reflektion?) tapoja. Todellinen minuus lienee useimmilla mahdollista tavoittaa koko elämän ajan. Varsinkin, jos ajattelee kuten Bollas, että ihmisellä on lukemattomia minuuden tiloja dialogisessa suhteessa keskenään ja että kokemukset on mahdollista järjestää johtamaan luovaan elämänsenteeseen.

Terhikki Linnainmaa kirjoittaa reflektiivisyydestä ja refleksiivisyydestä kirjallisuusterapiassa *Sanat että hoitaisimme* -teoksessa. Reflektointi on objektin pohtimista jonkin tapahtuman jälkeen. Refleksiivisyys on edellistä välittömämpää, jatkuvaa, dynaamista ja subjektiivista minuuden tiedostamista. Reflektointi on kuin peiliin katsomista. Refleksiivisyydessä mennään syvälle omien tunteiden, ajatusten, motiivien ja asenteiden alkulähteille. Refleksiivisyys antaa mahdollisuuden syvällisempään pohdintaan ja totuttujen ajattelutapojen ja asenteiden muutokseen. (Linnainmaa 2009, 49, 61) Tästä näkökulmasta tutkimusmatkalla minuun -vertaisryhmän tarkoituksena on mahdollistaa tapahtuneen ja kokemusten reflektion kautta ryhmän osallistujille refleksiivinen prosessi.

Linnainmaa kirjoittaa, että reflektiivisessä ja refleksiivisessä prosessissa osallistuja alkaa toimia, kun ei tiedä miten toimia. Tätä voi kutsua varmaksi epävarmuudeksi. Epävarmuuden sietäminen voi tuntua epämieluisalta. Kirjallisuusterapeuttiseen prosessin tavoitteena on luova, dynaaminen tila, jossa syntyy tekstiä ja merkityksiä prosessin aikana ja sen raaka-aineeksi. Tällaiseen prosessiin kuuluu selkeään päämäärän puute, ja myös siitä usein aiheutuva epävarmuus. (Linnainmaa 2009, 67)

## **5. Tutkimusmatkalla minuun – reunaehdot ja esimerkkitehtäviä**

### **5.1. Aluksi rakennetaan luottamus ja turvataan leikki**

Väkivaltaa kohdanneen kanssa työskentely voidaan jakaa kriisityöhön ja selviytymistä tukevaan työhön. Kriisivaiheessa on oleellista tarjota turvaa ja huolenpitoa, purkaa keskustellen väkivaltatilanne, tarjota tietoa väkivallasta ja sen seurauksista, selvittää väkivallan kohteen kanssa hänen aiempia väkivaltakokemuksiaan, jäsentää ja järjestellä käytännön asioita, tukea naiseutta ja vanhemmuutta sekä auttaa toimimaan eri viranomaisten kanssa. Kriisityön ja selviytymistä tukevan työn raja on liukuva, mutta oleellista on, että jälkimmäisessä väkivaltaa kokenut sitoutuu pitkäaikaisempaan työskentelyyn ja elämänmuutokseen. (Ojuri 2006, 27, 32-33)

Molemmissa vaiheissa voidaan hyödyntää samoja työskentelytapoja. Tavoitteena on hauraan itsetunnon tukeminen ja minuuden eheyttäminen sekä tulevaisuudenuskon rakentaminen. Auli

Ojuri korostaa, että väkivalta on naiselle vahvasti emotionaalinen kokemus, joten tunnetyöskentely, tunteiden tunnistaminen ja käsittely, on tärkeä osa väkivaltatyötä. Hän antaa esimerkkejä toiminnallisista menetelmistä ja esittelee muun muassa tarinankerronnan hyödyntämistä sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Oman tarinan, kokemusten ja tunteiden, jäsentämisen ja kertomisen kautta voi käsitys itsestä muuttua. Samalla voi syntyä ymmärrystä ongelmaa kohtaan. Myös selviytyminen voi alkaa näyttää mahdolliselta. Tarinankerronnassa voi Ojurin mukaan hyödyntää kortteja, kuvia, piirtämistä, kirjoittamista ja verkostokarttoja. (Ojuri 2006, 34-36)

Tutkimusmatkalla minuun -vertaisryhmä on suunniteltu selviytymistä tukevaan vaiheeseen, jossa on mahdollista keskittyä ja sitoutua itseen ja omiin tarpeisiin. Ihannetilanne olisi, että väkivalta olisi ohi, mutta tämä ei ole välttämätöntä. Ojuri kirjoittaa naisten vertaisryhmien merkityksestä ja käytännöistä muun muassa seuraavasti: ”Ryhmän tarjoama vertaistuki on arvokasta. Asioiden normalisointi mahdollistuu peilaamalla omaa itseä muihin. Tämä antaa samalla naisille vahvan kokemuksen siitä, että *me ollaan ihan tavallisia naisia.*” Ojurin mukaan ryhmissä käsiteltävät asiat vaihtelevat ryhmän tavoitteiden ja tarpeiden mukaan. Asioita voivat olla esimerkiksi väkivaltailmiön tunnistaminen, tunnetyöskentely, väkivaltakokemuksen työstäminen, omien tarpeiden tunnistaminen ja kuunteleminen tai itseluottamuksen opettelu. Tasavertaisessa ryhmässä sen jäsenten on mahdollista antaa ja saada rehellistä palautetta. Ryhmässä salaisuudet puretaan ja niihin liittyvät häpeä ja syyllisyys lieventyvät. (Ojuri 2006, 37-38)

Ryhmässä tulee kiinnittää erityistä huomiota tasavertaisuuden, turvallisuuden ja luottamuksen luomiseen. Yhteisten sääntöjen sopimisen tärkeyttä ei voi ylikorostaa. Ajattelen, että ryhmän alkuvaiheessa, useammassa tapaamisessa, voi keskittyä virittelyyn pienin, kirjoittamaan houkuttavin tehtävin. Tehtävien purkaminen ryhmässä myös luo vähitellen yhteisen keskustelun tavan, johon voi luottaa, kun käsitellään kipeämpiä aiheita.

Kirjallisuusterapeuttien menetelmien hyödyntäminen vaatii ryhmään osallistuvilta epävarmuuden ja ennakoimattomuuden sietämisen lisäksi kykyä vakavaan leikillisyyteen. Leikillisyyden tarkoittaa halua muovata epävarmuudesta positiivinen voima, halua kokeilla vaihtoehtoja sekä valmiutta seikkailuun. (Linnainmaa 2009, 67) Tutkimusmatkalla minuun -ryhmään tulevat ovat todennäköisesti valmiita seikkailuun, koska ovat valinneet osallistua ryhmään.

Leikillisyyttä voi ryhmän alkuvaiheessa houkutella erilaisin kirjoitusharjoituksin esimerkiksi kuvia tai kortteja hyödyntäen. Osallistujia voi myös pyytää tuomaan heille mieleisiä tai aiemmin kirjoittamiaan runoja tai laululyriikoita.

Alkuvaiheeseen sopii myös Leen kehittämä vaakuna-harjoitus, josta hän kirjoittaa *Writing Works* -teoksessa. Harjoituksessa osallistujille annetaan suuret paperiarkit, joille piirretään vaakuna, joka jaetaan neljään kenttään. Kentät ovat nimeltään harrastukset ja kiinnostukset, perhe ja sosiaaliset suhteet, koulutus sekä ammatti ja ura. Kenttiin ei kirjoiteta mitään, vaan piirretään. Vaakunan alle kirjoitetaan lopuksi motto tai elämänfilosofia. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan yhden vaakunan

kentistä kehittelyn kohteeksi ja laatimaan esimerkiksi mind mapin kenttään liittyvistä asioista. Tämän pohjalta kirjoitetaan fiktiivinen pätkä, fiktiivisestä henkilöstä, ei itsestä. Tehtävä auttaa ryhmää tutustumaan toisiinsa, mutta myös vapauttaa ”revittelemään”, kun ei kirjoitetaakaan itsestä ja todellisuudesta käsin. (Lee 2006, 194-197)

Turvapaikkaharjoituksia käytetään yleisesti turvakodeissa. Niissä pyritään väkivaltaa kokeneen tilan tasapainottamiseen mielen tasolla. Tavoitteena on yliviireys- ja pelkotilojen havaitseminen ja hallitseminen sekä turvallisuuden tunteen palauttaminen ja vahvistaminen. Harjoituksen yhteydessä keskustellaan myös mahdollisuudesta käyttää turvapaikkaa levähdyspaikkana tarpeen vaatiessa. (Ojuri 2006, 36) Turvapaikkaharjoituksena voi käyttää esimerkiksi Jaana Huldenin *Hoitavat sanat* -teoksessa kuvaamaa harjoitusta (Hulden 2005, 62). Turvapaikan luominen Tutkimusmatkalla minuun -vertaisryhmässä on osa alkuvaiheen turvallisuuden ja luottamuksen rakentamisen vaihetta ja palvelee myös jatkossa tilanteissa, joissa esille voi nousta ahdistavia asioita ja tunteita.

## 5.2. Itsetuntemusharjoituksia, tuntemista ja tekoja

Nicholas Mazza käsittelee teoksessaan *Poetry Therapy* (2003) kirjallisuusterapeuttisten menetelmien hyödyntämistä perheväkivaltaa kokeneiden naisten hoidossa. Väkivaltatyötä koskeva luku on lyhyt ja käsikirjamainen eikä Mazza pohdi perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa sen kummemmin. Hän nimeää viisi osa-aluetta, joita tulisi tarkastella väkivaltaa kokeneiden kanssa työskennellessä: manipulointi, vihan ja suuttumuksen ilmaiseminen, dissosiaatio, kieltäminen sekä alistuminen. Olen etsinyt kunkin osa-alueen käsittelemiseen sopivan tehtävän tai tehtäviä, jotka esittelen tuonnempana. Ajattelen, että ennen näihin osa-alueisiin sukeltamista ryhmäprosessin on täytynyt päästä alkuun, jotta aiheiden käsittelyyn on edes mahdollista mennä.

Anita Lindquist (2009, 77) on kirjoittanut kirjallisuusterapiasta ja psykoterapiapotilaista. Hänen mukaansa potilaat voivat käyttää kirjoittamista myös defensiivisesti, suojanaan. Hän ajattelee, että riittävä turvallisuus vapauttaa potilaan vähitellen keskittymään olennaisimpaan, tavoitteiden kannalta tärkeään. ”Turvallisuusvaatimus” kuuluu myös Tutkimusmatkalla minuun -ryhmään, vaikka se ei psykoterapiaa olekaan.

Mazzan (2003, 90) mukaan väkivaltaa kokeneilla naisilla on usein epärealistisia luuloja siitä, että he pystyvät vaikuttamaan väkivallan tekijän käytökseen muuttamalla itseään ja käytöstään, tekemällä kaiken täydellisesti. Epäonnistumisesta seuraa häpeä, joka saa väkivallan kohteen peittelemään tapahtunutta ja suojelemaan tekijää. Tämän mekanismin tunnistaminen ja tunnustaminen itsessä voi tehdä kipeää. Mazzan mukaan runous (kirjallisuus ylipäättään?) voi saada väkivallan kokijan avautumaan tapahtuneesta ja tunteistaan, koska hänelle jää edelleen mahdollisuus kontrolloida kaunokirjallisuuteen etäännytettyä tarinaansa. Hänellä on valta.

Aihetta voi lähestyä esimerkiksi kirjeiden avulla. Jokainen Tutkimusmatkalla minuun -ryhmän jäsen kirjoittaa kirjeen henkilölle, jolle on tärkeää sanottavaa, mutta jota ei ole pystynyt ääneen sanomaan. Kirjeen voi ryhmässä kirjoittaa esimerkiksi väkivallan tekijälle, naapurille, joka tiesi muttei tehnyt mitään, jollekin asiaa hoitaneelle viranomaiselle tai kelle tahansa, jonka kanssa voisi kuvitella asiaan liittyviä ajatuksia jakavansa. Kirjeet laitetaan koriin, josta jokainen vuorollaan nostaa kirjeen. Oma kirje laitetaan takaisin, jonkun toisen kirje luetaan ja siihen vastataan kirjeen vastaanottajan nimissä. Kirjoittaessa on syytä miettiä tarkkaan niitä tunteita ja ajatuksia, joita kirjeessä on, ja vastata niihin. (Hulden 2005, 66) Vaihtoehtoisesti osallistujat voivat kirjoittaa molemmat kirjeet itse ja ehkä vielä kolmannenkin kirjeen vastauksena edelliseen.

### 5.3. Tietoa ja hemmottelua tunnetyöskentelyn ravinnoksi

Väkivaltaisessa suhteessa voi oman vihan ja suuttumuksen joutua piilottamaan selviytyäkseen. Viha tapahtunutta kohtaan on säilössä, mutta sen esiin ottaminen voi tuntua uhkaavalta. Marianne Notko kirjoittaa aiheeseen liittyen terveestä ylemmydentunteesta: vihaa ei ilmaista, väkivaltaa ei käytetä, koska ei haluta alentua väkivallan tekijän tasolle (Notko 2011, 214). Jälleen Mazzan mukaan runouden avulla voi päästä käsittelemään omia vihan tunteitaan turvallisesti (Mazza 2003, 91). Tutkimusmatkalla minuun -ryhmässä tunteiden kanssa voi päästä työskentelemään esimerkiksi kirjoittamalla tunteesta käyttäen pronominia "se" ja vastaamalla sitä koskeviin kysymyksiin, kuten "Minkä värinen se on?", "Missä tutustuin siihen?", "Miltä se maistuu?" ja "Mitä se sanoo minulle?" Tehtävään valitaan yleensä tunne, jota tunnetaan usein. Mahdollista on myös jalostaa tehtävää koskemaan kielteisiä tunteita eli ohjata osallistujia valitsemaan tehtävään esim. inho, viha tai häpeä.

Yksi vaihtoehto tunteiden sekä niitä ja omia kykyjä koskevien uskomusten käsittelyyn on myös ns. Swishaus, johon olen tutustunut NLP:n yhteydessä. Vastaava harjoitus esitellään myös *Writing Routes* -teoksessa (Lengelle 2011, 177-180). Tehtävä alkaa siitä, että osallistujia pyydetään miettimään itseä koskeva uskomus, kuten "En voi saada töitä" tai "Minulla pitäisi olla alan koulutus". Tyypillistä näille uskomuksille on, että ne ovat negatiivisesti vaikuttavia. Seuraavaksi uskomusta käsitellään kyseenalaistaen eli kysytään esimerkiksi: "Onko tuo totta?", "Onko tuo aina, absoluuttisesti, kaikissa olosuhteissa totta?" "Mitä ajattelet tai mitä tunnet, kun uskot, että uskomus on totta?" Lopuksi uskomusta väännetään vielä toisiin "asentoihin" eli "En voi saada töitä" kääntyy muun muassa muotoihin: "Voin saada töitä", "En voi olla työtön" tai "Työt saavat minut". Kärjistävänä esimerkkinä, jos väkivaltaa kokenut ottaa käsittelyyn uskomuksen "Olisin estänyt väkivallan, jos olisin ollut erilainen", voidaan tällä yksittäisellä tehtävällä saada esiin paljon tietoa, joka lisää itsetuntemusta.

Mazza mainitsee selviytymismekanismeista myös dissosiaation, jossa mieli ja keho erottautuvat hengissä säilymiseksi sekä kieltämisen, jossa tapahtunutta vähätellään, mutta joka vie itsearvostuksen. Mazza ehdottaa luovan kirjoittamisen harjoituksia mielen ja kehon integroimiseksi.

Väkivallan kieltämiseen tai vähättelyyn hänen mukaansa sopii päiväkirjatyöskentely sekä harjoitukset, joissa kirjoitetaan esimerkiksi ”Aiemmin olin... Mutta nyt olen...” -alkuisia lauseita. (Mazza 2003, 91) Katri Pietiläinen listaa *Hoitavat sanat* -teoksessa helppoja päiväkirjajarjoituksia. Niistä esimerkki strukturoitu kirjoitusharjoitus, jossa kirjoitetaan ensin kolme tunnesanaa, jotka vastaavat kysymykseen ”Miltä minusta tuntuu juuri nyt?” Seuraavaksi suljetaan silmät ja keskitytään hetkeksi kysymykseen: ”Mitä minä haluan tai mitä minun pitää kirjoittaa?” Kolmanneksi kirjoitetaan kymmenen minuuttia, luetaan teksti ja jos oivalluksia tai ajatuksia syntyy, kirjoitetaan ne muistiin. Lopuksi kirjoitetaan vielä kolme tunnesanaa. (Pietiläinen 2005, 104-105)

Alistumisen Mazza liittää miellyttämisenhaluun, joka voi kohdistua mihin tahansa auktoriteettiin. Väkivaltaa kokeneen voi olla vaikea tehdä päätöksiä, koska hän ei oikeastaan tiedä ja tunnista mitä hän itse haluaa. (Mazza 2003, 91-92) Jos ajattelee, että Mazzan mainitsema alistuminen on keskeinen ongelma väkivaltaa kokeneilla, pitää se huomioida Tutkimusmatkalla minuun -ryhmää ohjatessa, jotta ohjaaja tai joku ryhmän jäsenistä ei joudu auktoriteetiksi. Omia haluja, toiveita ja tavoitteita voi ryhmässä hahmotella esimerkiksi aarrekartta-harjoituksella, jossa leikataan ja revitään lehdistä kuvia ja tekstejä omaan aarrekarttaan. Ajatuksena on, että kaikki on mahdollista eikä mitään rajoitteita ole. Tärkeää on lopuksi kirjoittaa omasta aarrekartasta.

Väkivaltatyöhön kuuluu tiedon lisääminen väkivallasta ja sen seurauksista. Tutkimusmatkalla minuun -vertaisryhmään sopii erilaisten asiantuntija-artikkelien pohjalta kirjoittaminen. Artikkelit eivät saa olla liian vaikeita tai pitkiä, mutta niiden on tarjottava keskeistä tietoa perhe- ja lähisuhdeväkivallasta. Ryhmässä voidaan käyttää esimerkiksi parisuhdeväkivallasta ja sen vaikutuksista kirjoitettuja yleistajuisia lehtiartikkeleita tai katkelmia tutkimusjulkaisuista. Keskeistä kuitenkin on, että jokainen osallistuja on oman kokemuksensa asiantuntija ja ryhmässä vertaisuuden tulee tukea tätä asiantuntijuutta ja siihen sisältyviä ambivalensseja tunteita, ei syyllistää tai traumatisoida uudestaan.

Auli Ojuri kirjoittaa, että tärkeässä osassa turvakodeissa tehtävässä väkivaltatyössä on naiseuden tukeminen. Tässä hyödynnetään muun muassa hemmotteluhetkiä sekä hieronta- ja kampaamokäyntejä. (Ojuri 2006, 39) Kirjoittavassa vertaisryhmässä hemmottelu voi tarkoittaa esimerkiksi ”hyväilyjen” kirjoittamista toisille ryhmän jäsenille, erilaisten voimallauseiden kirjoittamista sekä voimauttavan valokuvauksen menetelmien hyödyntämistä. Kevyimmillään voimauttavaan valokuvaukseen pääsee käsiksi niin, että osallistujia pyydetään tuomaan mukanaan kuva itsestä. Sellainen kuva, jossa itseä on mukava katsoa ja jossa oleva ihminen tuntuu tutulta, rakkaalta ja kauniilta. Ryhmässä kirjoitetaan kuvan herättämistä ajatuksista ja ihastellaan toisten kuvia. Hemmottelua on syytä olla ryhmässä pitkin matkaa rentouttamassa, vapauttamassa tunnelmaa ja lisäämässä positiivista otetta.

Kirjoittamisesta hyötyvät parhaiten ne, jotka pystyvät yhdistämään kokemuksensa asiasisältöä ja tunnekokemusta sekä rakentamaan prosessinomaisesti omasta vaikeasta kokemuksestaan yhtenäisen, eheän kertomuksen. Kirjoittaessa siirrytään kaaoksesta järjestykseen tai vanhasta jäykästä

järjestyksestä kaaoksen kautta uuteen toimivampaan, joustavampaan järjestykseen. Hahmojen, muotojen ja loogisten yhteyksien etsimisen kautta vaikeasti määriteltävä mielen sisältö voi selkiytyä ja se voidaan ilmaista paremmin. Tässä kaaoksessa yksilö voi säilyttää hallinnantunteensa, jos hän voi kokea olevansa itse aktiivinen tunteiden tuottaja ja muokkaaja. Jos tunteet syöksyvät esiin liian voimallisesti, voi osallistuja pelätä hajoamista ja siksi kiristää suojautumistaan. Tunteiden käsittelyyn tarvitaan turvallisuutta. Työskentelyn tulee edetä hitaasti ja pienin askelin. (Lindquist 2009, 78, 81, 83) Pienten askelten vuoksi Tutkimusmatkalla minuun -ryhmän täytyy olla ajallisesti riittävän pitkä. Kokoontumisia voi olla esimerkiksi 15-20 kertaa kerran viikossa. Ryhmä ei myöskään saa olla liian suuri. 5-8 osallistujaa lienee sopiva koko. Turvallisuuden vuoksi ryhmätapaaminen on hyvä aloittaa ja päättää aina samalla tavalla esimerkiksi ”mitä kuuluu?” -kierrokseen.

Ryhmässä käytettävät tehtävät on valittava huolellisesti ja niitä teettäessä on oltava herkkänä. Reflektiivisen ja refleksiivisen prosessin mahdollistaminen kirjoittavassa vertaisryhmässä vaatii refleksiivisyyttä myös ohjaajalta. Kirjoittamisen vaikutuksista tehtyjen tutkimusten tulokset ovat ristiriitaisia. Ilmeisesti kirjoittaminen sopii välineeksi yksilön emotionaalisen prosessin havainnointiin, varsinkin jos ohjeistus muokataan selviytymiskeinoja etsivään suuntaan. (Lindquist 2009, 93-95; Linnainmaa 2009, 61) Tutkimusmatkalla minuun -vertaisryhmä on tarkoitettu nimenomaan tukemaan selviytymistä perhe- ja lähisuhdeväkivallasta, ja selviytymiskeinot kuuluvat siihen kiinteästi.

## **6. Johtopäätöksiä ja pohdintaa**

Tutkimusmatkalla minuun -vertaisryhmä muistuttaa tehtäviltään ja muilta käytännöiltään perinteistä kirjoittavaa kasvuryhmää. Myös kasvuryhmässä voi jokin tehtävä nostaa aiheeksi perhe- ja lähisuhdeväkivallan. Vastaavasti Tutkimusmatkalla minuun -ryhmässä käsitellään muitakin aiheita kuin väkivaltakokemusta.

On tärkeä tunnistaa vahingoittava käytös ihmissuhteissa ja uskaltaa ottaa se puheeksi. Vahingoittumisen kokemus on aito ja kipeä, varsinkin kun vahingoittaja on rakas ja tärkeä. Kokemukseen liittyy vahvoja vastakkaisia tunteita ja toimintaa ristiriidassa omien arvojen, toiveiden ja tavoitteiden kanssa. Ambivalenssi on oikeutettu ja oikeutusta voidaan kirjoittaen ja tietoa lisäten myös etsiä.

Se, mitä olen kirjoittanut minuudesta tai tarinoissa otettavista positioista on ainakin osittain yleispätevää ja hyödynnettävissä myös kasvuryhmissä. Oleellisinta ryhmässä on vertaisuus. Kokemukset kertautuvat ja niitä on lupa käsitellä teemaa kaikista nousevista näkökulmista. Oletettavasti näin on kaikissa vertaisryhmissä.

Jos kokemuksistaan pystyy kertomaan ja muodostamaan niistä tarinan, pystyy jossain määrin myös hallitsemaan tätä tarinaa. Ryhmän jäsen kykenee refleктоimaan tarinaa ja itseään kertojana. Kirjoittamisen avulla hän voi löytää tarinastaan uusia näkökulmia. Hyvin onnistuneessa prosessissa tapahtunut saa henkilökohtaisen ja sopivan mittakaavan. Ryhmän jäsen toipuu, voimautuu ja pääsee

rakentamaan uusia tarinoita. Kirjallisuusterapeuttinen vertaisryhmä voi tukea tällaisen prosessin käynnistymistä ja Tutkimusmatkalla minuun -ryhmän tarkoitus on tämän prosessin tukeminen.

Ihminen on olemassa ihmissuhteissa ja suhteessa itseen. Refleksiivinen dialogi minuuden eri tilojen välillä jatkuu ikuisesti. Vahingoittuminen läheisissä suhteissa tulee lähelle minuutta, eikä voi olla vaikuttamatta siihen. Jos minuuden olemassaolo kyseenalaistetaan siihen kohdistuvalla vahingoittavalla käytöksellä, mitä jää jäljelle? Luulen, että olen lähestynyt aihettani narratiivisen terapian näkökulmasta. Seuraava askel teeman syventämiseen olisi tutustua narratiiviseen teoriaan, tutkimusotteeseen ja terapian perusteisiin. Narratiiviseen terapiaan kuuluu muun muassa ongelman ulkoistaminen itsestä sekä sen henkilöittäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ongelmalle luodaan oma identiteetti. Tämän työskentelytavan voi olettaa sopivan myös perhe- ja lähisuhdeväkivallan yhteyteen.

Tutkielmaa tehdessäni olen miettinyt, kuinka tarinat sitovat henkilöä ja minuutta. Myös toisten tarinat vaikuttavat. Esimerkiksi vanhemman tai puolison kertomasta voi muodostua päähenkilölle tosi ja toteutettava tarina. Tällaiset tarinat voivat olla myös vastakkaisia minuuden tarpeille. Keskenään kilpailevien tarinoiden ajatusta voisi jatkaa miettimällä, miten todellisesta minuudesta vieraantuminen altistaa toisten kertomille tarinoille. Tarinoilla, käytetyllä kielellä ja valituilla sanoilla on ihmeellinen voima. Mitä kaikkea voidaan saada aikaiseksi, jos otetaan oman tarinan kertominen henkilökohtaiseen käyttöön? Tarinaposition avaaminen ja kyseenalaistaminen voivat tarjota mielenkiintoisia mahdollisuuksia. Kuinka tukea ryhmäläisiä kirjoittamaan uusia tarinoita itsestään? Erilaiset tarinat tarjoavat mahdollisuuden kokeilla erilaisia vaihtoehtoisia positioita. Kuinka prosessia voisi ohjata siten, että jokin tarina voisi lisätä päähenkilönsä hyvinvointia?

Tutkielmaa jäsentäessäni huomasin, että olin käyttänyt ryhmästä rinnakkain ja sekaisin nimiä Tutkimusmatkalla minuun ja Tutustumismatkalla minuun. Hetken pohdin kumpi minun pitäisi valita. Tutkimusmatka viittaa ennen kokemattomaan ja salatun selvittämiseen. Se vaatii varustautumista ja heittäytymistä. Tutustumismatkasta tulee mieleen hilpeä seuramatkailu, ehkä ryhmäytyminen ja virkistäytyminen tavoitteena. Tutustumismatkalta palataan kotiin illaksi keittämään perunoita. Valitsin tutkimusmatkan.

## LÄHTEET

Huldén, Jaana 2005: Minussa tapahtuu – nuorten aikuisten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Hoitavat sanat. Toim. Mäki, Silja ja Linnainmaa, Terhikki. Helsinki: Duodecim.

Hunt, Celia 2000: Therapeutic Dimensions of Autobiography in Creative Writing. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Ihanus, Juhani 2009: Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim.

Lee, Annette Ecuyeré 2006: Personal Heraldic Coat of Arms. Teoksessa Writing Works. Toim. Bolton, Gillie; Field, Victoria ja Thompson, Kate. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Lengelle, Reinekke 2011: Do the Work: A Writing Exercise that Turns You Around. Teoksessa Writing Routes. A Resource Handbook of Therapeutic Writing. Toim. Bolton, Gillie; Field, Victoria ja Thompson, Kate. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Lindquist, Anita 2009: Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Toim. Ihanus, Juhani. Helsinki: Duodecim.

Linnainmaa, Terhikki 2009: Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa. Teoksessa Sanat että hoitaisimme. Toim. Ihanus, Juhani. Helsinki: Duodecim.

Mazza, Nicholas 2003: Poetry Therapy: Theory and Practice. New York: Brunner-Routledge.

Notko, Marianne 2011: Väkipalta, vallankäyttö ja vahingoittuminen naisten perhesuhteissa. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 406. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Ojuri, Auli 2006: Parisuhdeväkipalta ja turvakotien naistyö. Teoksessa Perhe- ja lähisuhdeväkipalta: auttamisen käytäntöjä. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 35.

Pietiläinen, Katri 2005: Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Hoitavat sanat. Toim. Mäki, Silja ja Linnainmaa, Terhikki. Helsinki: Duodecim.



TAULUKKO 6 Väkivaltakertomusten kategorioita.

Kategoriat ja tarinoiden positioinnin tapa							Tutkija
Naisiin kohdistuvan väkivallan relationaalinen konstruointi: narratiivit itsestä, toisesta, suhteesta ja väkivallasta	Uhrien ja tekijöiden narratiivinen rakentaminen	Väkivaltaisen suhteen konstruointi: sykliisyyden ja kaksinaisuuden narratiivit	Itseyyden ongelma: vahingon ja häiriön narratiivit	Molempinpuolisuu den ja vastuun narratiivit	Vallan ja kontrollin narratiivit	Seksuaalisuudesta kertominen	Floretta Boonzaier 2008
Lähtemisen narratiivit	Haa voittu neen positio	Itse syyttösten positio	Sillan raken nuksen positio				Margareta Hydén 2005
Nuorten tyttöjen kokemukset sukupuolittuneesta väkivallasta ja sen seurauksista	Väkivaltaisen poikaystävän kontrollin alla	Taistelu väkivallan loppumiseksi ja suhteen päättymiseksi	Jaloilleen pääsy ja uusi alku	Elämä ja selviytyminen väkivallan seurausten kanssa			Maria Wiklund, Eva-Britt Malmgren-Ohson, Carita Bengs & Ann Öhman 2010
Naisten narratiivit rakkaudesta ja väkivallasta	Gender-narratiivi	Satunarratiivi	Musta romanssi				Julia T. Wood 2001
Nuorten naisten kertomukset väkivallasta heteroseksuaalisissa rakkaussuhteissa	Prinssin ta paaminen	Muutos ja neuvottelu: prinssistä konnaksi	Vastarinta: pääsy ulos				Sue Jackson 2001