

METAFORIEN TERAPEUTTISUUS

ks. **Karoliina Kähmi:** *Kirjoittaminen on tie minuun ja minusta sinuun* (2014)

Kognitiivisen metaforateorian mukaan metaforat ovat olennainen osa jokapäiväistä merkityksen muodostamista eivätkä vain lingvistinen ilmiö (Johnsson & Lakoff 1980, 6). Usein metaforalla tarkoitetaan uutta luovaa ja siten arkea rikkovaa ilmaisua, mutta Johnsson ja Lakoff pitävät jokapäiväisiä ja automaatisoituneita metaforia yhtä tärkeinä. 57 He eivät erottele ns. kuolleita metaforia tuoreista, kirjoittamisterapiassa ei edellytetä uusien ja omaperäisten metaforien kehittelyä.

Metaforat helpottavat kipeiden asioiden käsittelyä terapiassa ja niillä onkin tärkeä rooli kaikissa taideterapioissa

Metaforien avulla voi avata uusia tunne- ja ajatusyhteyksiä ja samalla hajottaa ja yhdistellä asioita ja laajentaa niiden tarkastelukulmia (Ihanus 2009, 28).

Kirjallisuusterapian luova prosessi on henkilökohtaisesti merkityksellinen ja kliinisesti relevantti vain jos sekä potilas ja terapeutti ymmärtävät käytettyjä poeettisia metaforia

Metafora tavoittaa asiakkaan sisäisen maailman käsitteellistä puhetta paremmin

Metaforien avulla asiakas voi etäännyttää vaikeita asioita omasta persoonastaan ja näin jakaa myös vaikeasti sanallistettavia tunteita

Metaforaa voidaan käyttää psykoterapiassa tyypillisesti siten, että terapeutti näyttää asiakkaan ongelman symbolisesti ja esittelee asiakkaalle erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja käsillä olevaan ongelmaan metaforan avulla (Kähmi 56-58).

Metaforalla on ominaisuuksia, joita voi hyödyntää terapiatyössä. Näitä ominaisuuksia Moon (2007, 9–11) luettelee viisi.

1. Terapeutitiset metaforat auttavat asiakasta löytämään uusia näkökulmia
- .2. Metaforat ovat turvallisia, koska ne kertovat viestin epäsuorasti. Jos terapia-asiakas ei ole valmis ottamaan vastaan metaforan piilevää viestiä, hän voi käsitellä
3. Jokainen voi rakentaa metaforalle oman tulkintansa
4. Itse tulkitut metaforat siirtävät vastuun muutoksesta itselle.
5. Metaforat ovat elämyksellisiä ja metaforinen kommunikointi voi olla koskettava ja mieleen jäävä tapahtuma.

(Kähmi, s.136)