

## **Suora metaforapuhetta**

**Metaforan ilmaisumahdollisuuksia kirjallisuusterapeuttisissa harjoituksissa**

Päivi Haanpää

Kirjallisuusterapian perusteet 2012-2013

Helsingin yliopisto

Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, Lahti

ohjaaja: Risto Niemi-Pynttari

## Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	1
1.1. Metafora, arkinen kumppani.....	1
1.2. Kirjallisuusterapia – kohti metaforien tunnistamista.....	2
2. Mistä puhumme kun puhumme metaforasta?.....	2
2.1. Varsinainen kielikuva.....	2
2.2. Tunnistamista ja vuorovaikutusta.....	3
3. Metafora etäännyttämisen keinona.....	5
3.1. Perimmäisten kysymysten äärellä.....	5
3.2. Toisin sanoen.....	6
3.3. Metafora vaikuttaa ajatteluun.....	7
4. Metaforaharjoitukset kirjallisuusterapiassa.....	8
4.1. Metaforia muodostamassa.....	8
4.2. Nopeudella älyn ohi.....	9
4.3. Mitä tuli sanottua? Metaforien tarkasteluvaihe.....	10
5. Pohdintaa.....	11
Lähteet.....	13

# 1. Johdanto

## *1.1. Metafora, arkinen kumppani*

”Sano suoraan”, kehottaa ystävä, puoliso, esimies tai sukulainen. Suoralla puheella tarkoitetaan selkeää, kaunistelematonta ilmaisua, sitä, että ”asioista puhutaan niiden oikeilla nimillä”.

Metaforan ystäväni minua viehättää se, että näennäisesti koruttomaan ja kielikuvattomaan ilmaisuun kehottava ilmaus on itsessään metaforinen. Konkreettisesti ajateltuna sanominen ei voi olla suoraa, kiemurtelevaa tai kiharaakaan, mutta metaforisesti ymmärrettynä ilmaus aukeaa. Me elämme metaforien maailmassa, huomaamme sitä itse tai emme.

Käsittelen lopputyössäni metaforan käyttämistä kirjallisuusterapeuttisissa harjoituksissa ja pohdin, mitä metaforilla voidaan tavoittaa ja tehdä. Arkikielemme on metaforisempaa kuin usein huomaammekaan, metaforat ovat osa jokapäiväistä ilmaisurepertuaariumme. Tämän lisäksi ajattelen, että useimmilla ihmisillä on tarve ja kyky kertoa (etenkin vaikeista) asioista metaforien avulla. Metaforat suojaavat mutta myös auttavat ymmärretyksi tulemista.

Lakoff ja Johnson (1980) ovat tutkineet kielen metaforisuutta ja havainnoineet niiden mukanaan tuomia arvoja, asenteita ja toimintatapoja. He poimivat metaforien kantamia väitteitä, esimerkiksi ”aika on rahaa”. Ajasta käytetään rahan liittyviä sanoja (diskurssianalyttikot taitaisivat puhua rahadiskurssista). Heidän esimerkinsä ovat englannin kielestä, mutta usein suomen kielestä voi löytää samankaltaisia ilmauksia, joiden kuvallisuutta puhuja ei välttämättä tietoisesti rekisteröi. Me tuhlaamme aikaa, säästämme tunteja, jopa varastamme hetkiä. Mitä tämä kertoo suhtautumisestamme aikaan?

## ***1.2. Kirjallisuusterapia – kohti metaforien tunnistamista***

Kirjallisuusterapia on yksi luovuusterapioiden muoto, jossa keskeiset menetelmät ovat kirjoittaminen, lukeminen ja keskustelu. Usein kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä käytetään ryhmissä, joita ohjaa kirjallisuusterapiaohjaaja. Kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia voidaan käyttää myös ns. kasvuryhmissä terapiaryhmien lisäksi. Tavoitteena on lisätä itsetuntemusta, kehittää itseilmaisua ja auttaa ilmaisemaan myös vaikeita asioita. Kirjallisuusterapian avulla ihminen voi tarkastella menneisyyttään, nykyisyyttään ja tulevaisuuttaan, jakaa ajatuksiaan muiden kanssa ja pohtia elämänsä suuntaa. (Linnainmaa 2008b, 12.)

Kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten ei tarvitse suuntautua metaforiin, ohjata ehdottomasti niiden kirjoittamiseen. Mutta on enemmän kuin todennäköistä, että teksteissä esiintyy metaforisia ilmauksia. Näiden ilmauksien mahdollisuuksia tarkastelen työssäni.

Vaikka kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaankin käyttää monissa eri yhteyksissä, olen tässä tekstissä päätenyt puhumaan yleisesti vain ”ryhmistä” ja käyttämään sen jäsenistä ilmausta ”ryhmäläinen” tai ”ihminen” ”oppilaan”, ”opiskelijan” tai ”potilaan” sijaan. En myöskään puhu ”terapeutista” tai ”opettajasta”, vaan ohjaajasta.

## **2. Mistä puhumme kun puhumme metaforasta?**

### ***2.1. Varsinainen kielikuva***

Metafora on kielikuvista kenties käytetyin, ja siitä käytetään toisinaan nimitystä varsinainen kielikuva. Metaforan käyttö on paradoksaalinen: se tekee outoa tutuksi ja tuttua oudoksi. (Parkko 2011, 59.) Metafora siis yhtä aikaa etäännyttää ja vieraannuttaa, pakottaa muuttamaan näkökulmaa. Yrjö Hosiainluoman (2003, 577) määritelmässä ”[m]etafora on epäsuora ja monimerkityksinen

*kuvailmaisu, joka merkitsee enemmän kuin suoraan sanoo*”. Metafora ei rinnasta suoraan, vaan luon uuden yhdistelmän asioiden välille. Metaforaa on pidetty erityisen tunnusomaisena lyriikalle, vaikka siihen törmää helposti arkisessakin kielenkäytössä.

Metafora syntyy, kun toisiinsa kuulumattomien sanojen merkitykset tuodaan yhteen, liitetään toisiinsa (Parkko 2011, 59). Liittämisessä voidaan käyttää olla-verbiä (”elämäni on vuoristorataa”) tai yhdistää sanat ilman verbiä (”tarinan kaari”), jopa yhdyssanaksi asti (”järvenselkä”). Helppo tapa johdattaa kirjoittajat metaforan pariin on edetä vertauksien kautta. ”Äitini on kuin leijonaemo” on vertaus, joka muuttuu metaforaksi kuin-sanon poistamalla: ”Äitini on leijonaemo.” Nämä esimerkit ovat arkistuneita, tuttuja metaforia. Ilmausten tuoreus ja yllättävyys on karissut runsaan käytön myötä, eikä ilmauksia välttämättä heti edes tunnista metaforisiksi, niin tuttuja ja ymmärrettäviksi tulleita ne ovat kielenkäytössämme. Metaforan yhtä tehtävää tai tavoitetta, yllättävää näkökulmaa, ne eivät välttämättä tavoita.

## ***2.2. Tunnistamista ja vuorovaikutusta***

Kuvalliseen ilmaisuun pyritään myös rinnastamalla esimerkiksi oma itse johonkin tuttuun henkilöön tai fiktiiviseen hahmoon. Muiden muassa Tove Janssonin muumihahmot ovat suomalaisessa kulttuurissa niin hyvin tunnettuja, että ihmiset voivat kuvata itseään kyseisten hahmojen kautta ja tulla ymmärretyiksi. Jos ihminen sanoo ”minä olen Pikku Myy”, kuulija todennäköisesti ymmärtää, ettei puhuja luule olevansa Muumilaakson asukas, vaan viittaa kipakkaan luonteeseensa ja kenties anarkistisiinkin piirteisiinsä. Toinen tuttu pidettävä teos on A.A. Milnen Nalle Puh, jonka hahmogalleriassa on myös luonteenpiirteitä kuvaavia olentoja. Jos puhuja sanoo olevansa Aasi Ihaa, teoksen tunteva kuulija ymmärtää olevansa tekemisissä pessimistin kanssa.

Että metafora toimisi, sen osien välillä on synnyttävä vuorovaikutus lukijan mielessä. Jos lukija ei tunnista merkityksiä tai ne ovat liian kaukana toisistaan, asiat eivät yhdisty ja metafora jää syntymättä. Osilla on oltava jokin yhteys, joko samankaltaisuudesta tai muusta kumpuava. Tommi Parkon mukaan uusien ilmiöiden selittämisessä metafora on paljon käytetty. Uutta asiaa voi konkretisoida luomalla metaforisen yhdistelmän uutta ja vanhaa. Esimerkkeinä hän käyttää luonnontieteen termejä, kuten alkuräjähdyttä ja painovoimaa. (Parkko 2011, 60–61.)

Kuvallinen ilmaus voi syntyä myös mielikuvien kautta. Ihminen yhdistelee asioita intuitiivisesti, ja lopputuloksena syntyy metafora. Esimerkiksi eläinmielikuvat syntyvät helposti – toinen ihminen voi tuoda mieleen käärmeen, pöllön tai joutsenen. Taustalla saattaa olla henkilön fyysinen olemus, mutta myös puhetapa, liikkeet tai ääni voivat laukaista miellelyhtymän.

Unet ilmaisevat asioita tyypillisesti symbolien ja metaforien kautta. Unissa esiintyvät hahmot ja olennot ovat usein jotain muita kuin päivätodellisuudessamme kohtaamamme. Unet jäävät näkijänsä tulkittaviksi: jos asunnon portaat ovat huonokuntoiset, mihin tämä viittaa unennäköjän elämässä? Minkä merkityksen hän antaa portaille, entä niiden vaikeakulkuisuudelle? Symboliikkaa voi avata eläytymällä unen hahmoihin: ”Minä olen huonokuntoinen portaikko” on unen avulla luotu vahvan henkilökohtainen metafora, jota voi ryhtyä avaamaan lisää. Unimetaforat edustavat kielikuvia, joita emme tietoisesti valitse mutta jotka voivat valottaa meille uusia puolia itsestämme ja elämäntilanteestamme. Yhtä oikeaa tulkintaa metaforalle ei ole, vaan jokainen ymmärtää kielikuvan oman elämäkokemuksensa valossa. (Lindholm-Kärki 2007, 78–79.)

Metafora toimii siis kahtalaisesti: se sekä tuo lähemmäs että siirtää hivenen kauemmas. Ja siinä piilee sen voima ja viisaus.

### 3. Metafora etäännyttämisen keinona

#### 3.1. Perimmäisten kysymysten äärellä

Kirjallisuusterapiassa ei pyritä ensisijaisesti taiturimaiseen kielenkäyttöön, vaan olennaisempaa on yksilön oma työskentely, se, että hän valitsee itse sanat oman elämänsä kertomukseen. Tärkeää ei ole ilmauksen tuoreus kirjallisuushistorian jatkumossa vaan se, millaisia merkityksiä se kantaa kirjoittajansa mielessä. Metafora on mahdollista tulkita monin eri tavoin, jolloin sama metafora voi tarkoittaa eri asioita eri lukijoille. Kielikuvien yleinen arvottaminen kirjallisuusterapeuttisessa yhteydessä ei ole tarpeen. Kliseeksikin kivettynyt metafora voi olla tärkeä, jos ihminen kokee sen kuvaavan tilannetta parhaiten tai avaa uuden näköalan tilanteeseen.

Kirjallisuusterapiassa metafora voi olla yksi lukemisen ja kirjoittamisen parantavista elementeistä tarjoamiensa oivallusten ja miellelyhtymien kautta. Ei liene sattumaa, että esimerkiksi Raamatun kertomuksissa ja vanhoissa opetustarinoissa käytetään usein metaforia. (Viitaniemi 2003, 13–14.)

Heli Mertanen esittää, että kun tutkitaan poettista ja metaforista kietä, ollaan tekemisissä ihmisen mysteerin ja perimmäisten kysymysten kanssa. Mikä on ihminen, miten häntä voi auttaa, millä kielellä vaikeistakin asioista voi puhua? (Mertanen 2009, 234.) Mysteeri tuntuu liittyvän metaforaan muutoinkin. Metaforan vaikutus ulottuu rationaalista kieltä pidemmälle, se sekä luo että mahdollisesti myös vie tietoa vaikuttamalla ihmiseen syvästi (emt, 252). ”*Metafora on syvällisintä ajattelua mitä meillä on*”, kirjoittaa Thomas Ogden (lainaus Mertanen 2009 mukaan, 246). Tällä tavoin ajateltuna metaforalla on huikea voima, siinä on vahva tieto. Jos ajattelempa, että ihminen tietää enemmän kuin itse tietää tietävänsä (alitajunnassa on tietoa, jota päivätajuntamme ei voi noin vain poimia), metafora saattaa olla keino tuoda tätä tietoa tietoiseen käsittelyyn.

### **3.2. Toisin sanoen**

Metaforien käyttö on ollut tavallista sekä pelottavien että pyhien asioiden yhteydessä. Suomalaiset ovat puhuneet karhusta metsän omenana, mesikämmenenä ja metsän kuninkaana. Pedon nimeä ei ole lausuttu, ettei sitä sillä tavoin houkuteltaisi luokse. Kuolemaan liittyy lukuisia kiertoilmauksia: nukkua pois, vaihtaa hiippakuntaa, siirtyä ajasta ikuisuuteen, heittää lusikka nurkkaan. Kenties eufemismin on ajateltu pehmentävän aihetta, kenties kuoleman mainitseminen on koettu sen houkuttelemiseksi (vrt. karhu). On siis luontevaa ajatella, että myös metaforisen kielen tietoinen käyttö toimisi vaikeiden asioiden käsittelyssä. Toisaalta kipeiden aiheiden kohdalla kielen rekisteri voi vaihtua kuvalliseksi ilman puhujan tietoista päätöstä.

Kaunokirjallisuudessa käytetty etäännytystekniikka soveltuu metaforan terapeuttiseen käyttöön. Etäännyttämisellä tarkoitetaan esim. sitä, ettei kirjoittaja kerro tapahtumaa juuri niin kuin se hänen näkökulmastaan tapahtui, vaan muuttaa jotain kertomuksessa. Hän voi vaihtaa kertojaa, jolloin näkökulma muuttuu, tai esimerkiksi sijoittaa tapahtumasarjan toiseen ympäristöön, kirjoittaa metsämökistä luksushotellin. Samalla tavalla kirjoittaja voi kuvata tapahtuma metaforisesti. Sen sijaan, että hän kirjoittaisi kommunikointivaikeuksista kärsivästä parisuhteesta, hän voi kuvata tilannetta esimerkiksi kasvimetaforan kautta. Parisuhteen osapuolista tulee puutarhuri ja kasvi, ja arkisista toiminnoista kitkemistä, lannoittamista, kuivien oksien leikkaamista ja harsoilla peittelyä. Tällöin voidaan puhua allegoriasta, jota kutsutaan myös laajennetuksi metaforaksi: kokonainen tarina on vertauskuvallinen (Hosiaislouma 2003, 39). Metaforiseksi tekstiksi muunnettuna tilanteen merkitykset näyttävät uudella tavalla, ja mahdollisesti niistä kertominen on helpompaa. Englannin kielessä on kuvaava sanonta ”you change the name you change the game”.

Skitsofreenikkojen kanssa kirjallisuusterapiaa käyttänyt Karoliina Kähmi (2011, 30) kirjoittaa: ”Runo voi auttaa skitsofreniaa sairastavaa antamaan sanat sille, mille ei muuten olisi sanoja.”

Runon kieli ja kuvallinen ilmaisumahdollisuus tuovat lisää ulottuvuuksia arkisen, rationaalisen



kielen rinnalle. Runo voi olla itse kirjoitettu tai valmis, kirjasta poimittu. Jo olemassaolevan runon käyttäminen voi olla turvallinen tapa lähestyä erilaisia tunteita ja kokemuksia. Ihminen voi havaita tunnevasteen runossa tai sen osassa, mutta keskustelussa hän voi puhua vain runosta – vaikka puhuukin samalla myös itsestään. (Linnainmaa 2008a, 117–118.)

### ***3.3. Metafora vaikuttaa ajatteluun***

Metaforat eivät sinänsä ole oikeita tai väärinä. Niillä on kuitenkin vaikutusta ajatteluun, sillä kuvallisesta kielestään huolimatta jokainen metafora kantaa sanomaa. Metaforien tutkiminen toimii kahteen suuntaan: ihminen voi tarkastella kielenkäyttöään tietyn ongelman yhteydessä ja kysyä itseltään, miksi hän käyttää juuri näitä sanoja. Kuvaako hän parisuhdettaan sodankäyntiin liittyvillä metaforilla? Toisaalta eräs kirjallisuusterapiaan soveltuva menetelmä on pohtia ongelmanratkaisua metaforaa vaihtamalla. Ihminen voi (aiemman esimerkin tavoin) muuntaa konkreettisen tilanteen hyvinkin metaforiseksi ja tällä tavoin havainnoida, miten kielen muuttaminen muuttaa itse tilannetta. (O'Connor & McDermott 1998, 155.) Voimme siis käyttää metaforaa ”huomaamattamme”, miettimättä sen valintaa – ja pysähtymällä tarkastelemaan ilmaisujamme kenties päästä ajatustemme jäljille. Tai voimme tietoisesti valita metaforan ja tutkia, mitä se kertoo meistä, mitä ajatuksia ja tunteita se nostattaa pintaan.

Metaforatyöskentelyn heikkoudeksi saattaa muodostua laiskuus. Ihminen saattaa tarttua ensimmäiseen tuttuun ja turvalliseen metaforaan, koska sen valitsemalla pääsee helpommalla ja vaihtoehto tuntuu kenties oikealta siksi, että se on jo tulkittuna mielessä. Jos elämä ei olisikaan vuoristorata vaan vaikkapa kahvinkeitin, tulkintamalli ei olisikaan valmiina kulttuurissamme, vaan metaforan avaaminen vaatisi enemmän ponnisteluita. Toisaalta kirjallisuusterapiassa on vaarallista ryhtyä väheksymään kliseitä. Kirjoittaja ei kenties ole kokenut ilmausta kliseeksi – ja vaikka olisikin, jos metaforan käyttö palvelee häntä, silloin se on osunut oikeaan.

## 4. Metaforaharjoitukset kirjallisuusterapiassa

Metaforat vaikuttavat ajatuksiin ja tunteisiin – ja ne voivat myös kertoa erilaisista uskomuksista, joita ihmisillä on. Uskomuksia saatetaan pitää ”tosina”, eikä niihin liittyviä metaforia välttämättä kyseenalaisteta lainkaan. Mieliala voi olla korkealla (=ilo) tai matalalla (=alakulo), tulevaisuutta katsotaan eteenpäin, menneisyyttään miettivän puolestaan sanovan katsovan taaksepäin.

(Linnainmaa 2008a, 119, ks. myös Lakoff & Johnson 1980.) Samalla, kun tiedostamatta käytetyt metaforat vaikuttavat ajatteluamme, niitä voidaan myös tietoisemmin käsitellä. ”Metaforat tarjoavat sillan muutokseen”, kirjoittaa Terhikki Linnainmaa (2008a, 119).

### 4.1. Metaforia muodostamassa

Metaforia voidaan muodostaa teknisesti (vähintään) kahdella tavalla. Niitä voidaan miettiä ainakin osittain tietoisesti esimerkiksi lauseentäydennysharjoitusten avulla. ”Elämäni on...” ”Minä olen...” Tällöin kirjoittaja valitsee itse käyttämänsä sanat, keksii metaforat. Tämä saattaa johtaa aikaisemmin kuvattuun kliseisyyteen, houkutella tarttumaan jo tuttuihin sanapareihin. Jos-sanana lisääminen auttaa kokemuksi mukaan metaforan luomisessa. ”Jos äitini olisi auto” -alku on todennäköisesti helpompi etenkin aloittelevalle kirjoittajalle kuin suora kehoitus luoda metafora ”Äitini on” -aloituksesta.

Toinen, sattumaan perustuva keino on valita sanat enemmän tai vähemmän sattumanvaraisesti. Täydennettävät lauseet voivat olla samat kuin edellä, mutta sanat arvotaan paperilapuille kirjoitetuista tai nostetaan sokkona kuvia. ”Sana-arpajaisissa” täydennetty lause voi olla täysin odottamaton (”Minä olen luottokortti”), eikä välttämättä aina kirjoittajaa tyydyttävä. Esiin nostetun sanan voi hylätä epäsopivana – mutta toivottavasti sitä ensin tarkastellaan ja pohditaan, miltä osin

se voisi osua oikeaan. Joskus sattuma antaa sellaisia näkökulmia, joita ei itse olisi tullut miettineeksi, ja vastaus askarruttaneeseen kysymykseen alkaa purkautua. Tätä voi hyödyntää myös kuvien avulla, ja esimerkiksi tarotkorttien käyttö perustuu tähän: ihminen esittää kysymyksen ja valitsee sokkona kortin. Kortin kuvaa tulkitaan ja tarkastellaan esitetyn kysymyksen näkökulmasta, annetaan sen symbolien nostattamia vastauksia ihmisestä itsestään. Kuva vaatii sanallistamista, ja moniulotteiset kortit antavat tilaa hyvin erilaisille havainnoille ja tulkinnoille.

Myös tutustumisharjoitukseksi sopiva, metaforiseen ajatteluun virittävä harjoitus on koota pöydälle lukuisia pienehköjä esineitä, joista kukin voi valita sellaisen, jonka ajattelee kertovan jotain itsestään. Esineestä voi kirjoittaa pienen tekstin tai kertoa valinnastaan suullisesti. Kun rinnastaa itsensä arkiseen esineeseen, tulee luoneeksi metaforan ja myös purkaneeksi sitä.

#### ***4.2. Nopeudella älyn ohi***

Olen usein käyttänyt ryhmän tutustumisvaiheessa harjoitusta, jossa pyydän ryhmäläisiä jossittelemaan valitun aloituksen avulla. Jos olisin puu -alkuiset tekstit tuovat luokan täyteen eri tavoin humisevia puita. Jonkun puu kasvaa kallioisella luodolla, toisen tiheässä metsässä. Joku toivoo paljon asukkaita oksiansa alle, joku nauttii talven hiljaisuudesta ja lehtien pudottamisesta. Harjoituksen yhteydessä ei ole tarpeen sanoa sanaakaan metaforista – niitä syntyy kuitenkin. Usein kirjoittajat ovat jälkikäteen huomanneet kertoneensa itsestään yllättävänkin paljon harjoituksen kautta.

Puun tilalle voi vaihtaa miltei mitä tahansa: Jos olisin eläin, rakennus, väri tai kodinkone – harjoitukseen ei pidä käyttää kovin pitkää aikaa, tavoitteena on kirjoittaa nopeasti ja intuitiivisesti, luottaa ensimmäisiin mieleenjuolahduksiin. (ks. myös Bolton 2003.) Nopeat harjoitukset voivat nostaa pintaan yllättäviä metaforia, jos kirjoittaja uskaltaa antautua tekstin vietäväksi.

Gillie Bolton huomauttaa, ettei kirjoittajan ole tarkoitus kuunnella itseään kirjoittaessaan. Ei, hän kuuntelee itseään kirjoitettuaan. (Bolton 2003.) Kaikkia harjoituksia ei ole tarkoitus tehdä erityisen tietoisesti, älyllistää kirjoittamaansa. Boltonin kirjoittajaopeissa korostuu intuitiivisen tajunnanvirran kirjoittaminen.

### ***4.3. Mitä tuli sanottua? Metaforien tarkasteluvaihe***

Kolmannessa työskentelymallissa ei luoda uusia metaforia, vaan tarkastellaan jo käytettyä kieltä. Ohjaaja tai terapeutti voi pyytää tuomaan vanhoja tekstejä, tai tarkastelun kohteiksi voidaan ottaa juuri kirjoitetut tekstit. Huomiota voi kiinnittää myös yksilön valitsemaan kirjallisuuteen. Tarkastelussa kiinnitetään erityistä huomiota kielikuviin: millä metaforilla puhutaan esimerkiksi työelämästä? Lainataanko sanastoa sodankäynnistä (”taistelen aikaa vastaan”) tai vaikkapa merenkäynnistä (”kokoukset ovat myrskyisiä”) - ja mitä sanavalinnat paljastavat tilanteesta, puhujan asenteista ja kokemuksista? Tunnistamisen jälkeen seuraavassa vaiheessa on mahdollista miettiä korvaavia kielikuvia.

Gillie Boltonin (1999, 78–79) mukaan kielikuvat ovat ikkunoita, joiden kautta pääsemme kosketuksiin sellaisten elämänalueiden kanssa, jotka olemme päättäneet unohtaa tai marginalisoida. Siinä on niiden teho, mutta myös vaara. Kuvallinen kieli saattaa johdattaa unohdetuiksi päätettyjen asioiden äärelle. Bolton kehottaa kuitenkin luottamaan kirjoittavaan käteen: se tuo esiin vain ne asiat, jotka kirjoittaja on valmis kohtaamaan. Kirjoittamisen prosessi voikin olla hidas (mutta siksi myös lempeä): koska asiat tulevat usein ilmi metaforisessa muodossa, kirjoittaja voi ymmärtää niiden sisällön vasta, kun on sen aika. Itseään ei voi pakottaa kirjoittamaan sellaista, mitä ei vielä pysty kohtaamaan. Kuvakielen takana piileviä asioita voi pyrkiä lähestymään tutkimalla metaforia ja muita kielikuvia, kirjoittaa tekstiä uudelleen ja viipyä aktiivisesti tekstin äärellä. (Bolton 1999,

24–25.)

Kirjallisuusterapian yksi osa-alue on lukeminen. Metaforia voidaan tarkastella myös valmiista teksteistä, jotka eivät ole kirjoittajan tai kenenkään muun ryhmässä olijan tuotoksia. Ohjaaja voi valita ryhmälle useita runoja, joista ryhmäläiset valitsevat itseään koskettavimmat runot tai runojen säkeet. Yhteisessä keskustelussa näitä valintoja puretaan ja kukin saa kertoa, miten on valitsemansa tekstin ymmärtänyt, mitä se juuri hänelle merkitsee. Intuitiivisesti valittu, kutsuvalta tuntunut säe saattaa lähemmässä tarkastelussa antaa oivalluksia valitsijalleen. Valinnoista voidaan myös kirjoittaa: esimerkiksi jatkaa valittua säettä tai kirjoittaa siitä tajunnanvirtaa.

## **5. Pohdintaa**

Mitä enemmän olen metaforia pohtinut, sitä vakuuttuneemmaksi olen tullut niiden ilmaisuvoimasta ja tuttuudesta. Olisi perin haastavaa koettaa kirjoittaa teksti, jossa ei olisi ainuttakaan metaforista ilmausta – niin kuvallista kielemme on. Kirjallisuusterapian tavoitteet ja metaforan ilmaisumahdollisuudet vaikuttavat yhteensopivilta, ja metaforan kaksoisrooli sekä peittäjänä että paljastajana antaa kirjoittajalle mahdollisuuden käsitellä asioita itselleen sopivassa tahdissa. Metaforien monitulkintaisuus puolestaan avaa mahdollisuuksia moniääniseen keskusteluun ryhmässä.

Metaforien tavallisuus arkikielessä on myös haaste niiden tunnistamiselle. Kielelle voi sokeutua, ja käytetty kielikuva tuntua ainoalta oikealta tavalta puhua asiasta. Jos (negatiivinen) metafora ohjaa ajatuksia, eikä metaforan muuttamiselle nähdä mahdollisuutta, miten päästä pysähtyneen tilanteen ohi? Toisaalta, vaikka metaforat ja / tai tilanteet olisivat ihmisen mielessä myönteisiä ja toimivia, välillä ajattelua voi myös tuulettaa niiden avulla ja niitä voidaan käyttää myös toisinkatsomisen

välineenä. Voisiko tilanteesta paljastua jotain uutta? Koin itse osallistujana eräässä sanataidepajassa tämän, kun ohjaaja pyysi meitä, toisillemme osin tuntemattomia osallistujia, kuvaamaan vieressämme istuvaa etunimellä ja kasvulla, jotka hänestä tulivat mieleen. Valintoja ei perusteltu, ne vain lausuttiin ääneen, ja niistä muodostui uusia nimiä ryhmäläisille. Eeva Koivu, Tuula Puolukka ja Jussi Ratamo loivat mielikuvia ja nostivat kenties uusia puolia ihmisistä esiin – ja kertoivat jotain siitä, miten heidät nähtiin siinä tilanteessa.

Toinen haaste erityisesti ohjaajalle on saada ryhmäläinen irrottelemaan metaforien käytössä.

Aiemmin kuvattu metaforien arpominen on yksi keino tähän. Nopea, intuitiivinen kirjoittaminen auttaa myös – ja kaiken pohjana on oltava turvallinen ryhmä, jossa uskaltaa kirjoittaa myös sellaista, joka aluksi tuntuu jopa hölmöltä ja omituiselta. Kun kirjoittaja kokee olevansa turvassa, hän rohkenee kokeilla uudenlaisia kielikuvia, joiden avulla kertoo itsestään – itselleen ja ryhmälle.

Osalle ihmisistä metaforinen ilmaisu on vaikeaa. Kyse voi olla tottumattomuudesta tai arkuudesta tällaisen ilmaisun äärellä. Metaforisen kielen vaatiminen ei tällaisissa tapauksissa tuottane hyvää lopputulosta. Eteneminen metaforisempaa ilmaisua kohti voi alkaa hyvin pienestä, vaikkapa itseä kuvaavan esineen tai kortin valitsemisesta, ja aluksi pelkkä valitseminen voi riittää. Valinnan avaamisen aika tulee hiljalleen, kunkin ryhmäläisen omassa tahdissa. Metaforia voidaan lähestyä myös valmiiden tekstien kautta, purkaa niissä olevia, ehkä jo tuttuja kielikuvia.

Kieleni rajat ovat maailmani rajat, kirjoitti Ludwig Wittgenstein teoksessaan *Tractatus logico-philosophicus* eli Loogis-filosofinen tutkielma. Metaforien avulla noita rajoja voi siirrellä, muuttaa ja tutkia.

## Lähteet

**Bolton, Gillie** (2003) The Best Medicine. Artikkelisiivulla

<http://www.gilliebolton.com/writing/writing-and-health/arts-on-prescription/>. Tieto haettu

20.5.2013.

**Bolton, Gillie** (1999) The Therapeutic Potential of Creative Writing. Writing Myself. London: Jessica Kingsley Publishers.

**Hosiainluoma, Yrjö** (2003) Kirjallisuuden sanakirja. Helsinki: WSOY.

**Kähmi, Karoliina** (2011): Runoterapiaryhmän merkitys skitsofreniaa sairastaville.

Kirjallisuusterapia 2/2011, 30-32.

**Lakoff, George & Johnson, Mark** (1980) Metaphors We Live By. Chicago: The University of Chicago Press.

**Lindholm-Kärki, Anne** (2007) Unet ja arkkityypit. Naisen sisäiset tiennäyttäjät. Helsinki: Rasalas.

**Linnainmaa, Terhikki** (2008a) Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim.

**Linnainmaa, Terhikki** (2008b) Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim.

**Mertanen, Heli** (2009) Poeettinen ja metaforinen kieli terapiatyössä. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim.

**O'Connor, Joseph & McDermott, Ian** (1998) NLP:n aakkoset. Suomentanut Maarit Shalchi. Jyväskylä: ai-ai.

**Parkko, Tommi** (2011) Kirjoita runo! Opas aloittelevälle runoilijalle. Helsinki: Avain.

**Viitaniemi, Seija** (2003) Sanoista lohtu ja ilo. Teoksessa Vahala, Hanna-Maria (toim.) Elämän kevät. Luovuuden kautta kasvuun. Sininauhaliitto.