

Karoliina Kähmi: ”Kirjoittaminen on tie minuun, Minusta sinuun”

Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/46592>

Pia Korhonen, Referaatti

Kähmin väitöskirja käsittelee skitsofreniaa ja psykooseja sairastaville ihmisille suunnattua kirjallisuusterapiaa. Hänen lähtökohtansa, toisin kuin aiemmissa tutkimuksissa, on tarkastella potilaiden itsensä kokemuksia terapiasta. Aineiston hän on kerännyt vuoden mittaisesta runoterapiaryhmästä, ja hänen tarkoituksenaan on tutkia, mitkä osatekijät erityisesti kirjallisuusterapiassa tukevat kuntoutusta. Ryhmän osuus on myös olennainen sen tarjotessa vertaistukea ja usein myönteisemmille urille ohjaavaa palautetta osallistujille.

Kähmi hyödyntää analyysissään aineistolähtöistä teoriaa eli grounded theorya sekä merkittävien hetkien viitekehystä ja Moonin terapeutin metaforan teoriaa, aineiston ollessa runoterapiassa kirjoitettuja tekstejä, osallistujien loppuhaastatteluja ja Kähmin oma tutkimuspäiväkirja. Tutkimuksen taustalla on Kähmin oma koulutus kirjallisuuden alalta, kirjallisuusterapiaohjaajana ja mielenterveys-, kriisi- ja päihdetyöhön erikoistuneen lähihoitajana, sekä kokemus erilaisten ryhmien kirjallisuusterapiaohjaajana.

Kähmi määrittelee skitsofrenian DSM-5-diagnoosikriteeriston mukaan pitkäkestoiseksi psykoosiksi, johon liittyy harhaluuloja, hallusinaatioita, puheen ja käytöksen häiriöitä ja muita kognitiivisia ja emotionaalisia oireita. Skitsofrenia on usein pitkäkestoinen, stigmatisoiva, nuoruusiällä puhkeava sairaus, joka voi parantua täysin, mutta voi johtaa hoitamattomana kroonistumiseen. Hoidossa käytetään akuuttivaiheessa tavallisesti lääkitystä, mutta sen haittavaikutuksia on ilmennyt monessa tutkimuksessa. Hoidossa ja kuntoutuksessa käytetään myös erilaisia terapiamuotoja sekä vertaistukea, riippuen sairauden vaiheesta.

Ryhmäterapia toimii skitsofreenikoilla paitsi ryhmään kuulumisen voimauttavana kokemuksena, myös hajanaisen minuuden tukijana ja yhteistyön ja vuorovaikutuksen edistäjänä. Taideterapioissa musiikki vahvistaa yhteenkuuluvuutta, yhteistyökykyä ja yksilön oman itsensä hahmottamista, ja

Kähmi toteaa sen muistuttavan paljon kirjoittamisen ja kirjallisuuden käytön terapeuttisia vaikutuksia. Fiktion kautta on helpompi käsitellä kipeitä asioita ja henkilöhahmoin samastamalla löytää uusia näkökulmia omiin ongelmiin.

Kirjallisuusterapia määrittyy tutkimuksessa kaiken sanataiteen, eli kirjallisuuden ja kirjoittamisen terapeuttiseksi käytöksi vuorovaikutteisessa, ohjatussa työskentelyssä. Kähmin omassa ryhmässä hyödynnettiin materiaalina vain runomuotoisia tekstejä niiden lyhyiden sekä runouden terapiaan sopivan, tiivistetyn, metaforisen, tunteita herättävän ja merkityksiä täynnä olevan kielen vuoksi. Hän käyttääkin tutkimuksessaan omasta ryhmästään nimitystä runoterapiaryhmä. Muutoin kirjallisuusterapiasta käytetty termistö on runsasta ja hajanaista, ja kaipaisi Kähmin mukaan selkeämpää jäsentämistä.

Kirjallisuusterapiaa Kähmi määrittelee Juhani Ihanuksen mukaan nelivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu tunnistaminen, tarkastelu, rinnakkain asettaminen sekä omakohtainen soveltaminen. Teksti toimii välttämättömänä siirtymäobjektina mahdollistamassa vaihtoehtoiset todellisuustulkinnat. Eri tutkijat myös jaottelevat kirjallisuusterapiaa eri tavoin, muun muassa kliiniseen, psykoterapeuttiseen, kehitykselliseen ja pedagogiseen; toiminnalliseen, tukea antavaan tai kehittävään työskentelyyn; affektiiviseen ja kognitiiviseen, tai vastaavasti kliiniseen ja kehitykselliseen kirjallisuusterapiaan. Laajemmassa mittakaavassa kirjallisuusterapia ammentaa psykoanalyysistä ja Gestalt-terapiasta, vaikei sillä ja muilla luovuusterapioilla olekaan yhtenäistä teoriataustaa. Suomessa kirjallisuusterapian historia ulottuu 1950-luvulle, kun taas länsimaissa ylipäätään kirjallisuutta on hyödynnetty psykiatriassa jo 1700-luvun lopulta lähtien.

Kirjoittaminen on tärkeänä osana kirjallisuusterapiaa, sen ekspressiivisenä osatekijänä. Psykoterapiassa kirjoittamisen vaikutuksia on lueteltu viisi: kirjoittaminen purkamiskanavana, työstämis- ja jäsentämiskeinona, etäisyyden säätelykeinona, hallinnan kokemuksen ja eheyden edistäjänä ja viimeiseksi viestintäväylänä. Näin kirjoittaminen mahdollistaa asian käsittelyä kirjoittajan haluamalla tavalla, selkiyttää ajatuksia ja antaa kirjoittajalle kokemuksen, että hän on itse aktiivinen toimija omassa elämässään. Kirjoittamiseen tulisi kuitenkin liittyä prosessointia. Ja vaikka kirjoittamisen terveysvaikutuksia on tutkittu paljon, vuorovaikutteisen kirjoittamisen tutkimisessa riittäisi työnsarkaa.

Kähmi käsittelee myös mielenterveysongelmien ja taiteen yhteyttä. Yhteyksiä – osittain kiistanalaisiakin – luovuuden, erityisesti ammattimaisen kirjoittamisen sekä psykiatristen sairauksien

välillä on löytynyt. Uskottavimmaksi syyksi Kähmi arvelee sen, että kyky ja motivaatio kirjoittaa nousee samasta lähteestä kuin mielenterveyden häiriö, Kyagan tutkimuksen ja Daniel Nettleen mukaan geneettisestä alttiudesta sairauteen.

Metaforalla on tärkeä rooli kirjallisuusterapiassa kuten muissakin luovuusterapioissa, ja ne ovat olennainen osa myös arkiajattelua. Metafora avaa uusia yhteyksiä tunteiden ja ajatusten välillä ja tuo uusia näkökulmia, ja psykoterapiassakin se on hyvä etäännyttämisen väline. Metaforia prosessoidaan skitsofreenikkojen aivoissa eri alueilla kuin muilla, vertauskuvat konkretisoituvat ja assosiaatioiden hajanaisuus vähentää puheen koherenssia. Kähmi toteaa skitsofreenikkojen fragmentaarisen ja kielikuvissaan konkreettisen kielen muistuttavan jossain määrin runouden kieltä. Renkuterapiassa ajatusten tiivistäminen strukturoituun muotoon on hyödyttänyt skitsofreniaa sairastavia, jolloin lingvistisellä psykoterapialla voitaisiin ratkoa kognitiivisia ongelmia. Kähmi muistuttaa, ettei kuitenkaan kaikkien skitsofreenikkojen kieli muutu runolliseksi, ja suurin osa sairastuneista ymmärtää metaforia.

Kähmin oma runoterapiaryhmä koostui pääosin skitsofreenikoista, ja vuoden loppuun asti jatkoi yhteensä 7 henkilöä. Tapaamiset koostuivat alkukortin valitsemisesta, moniosaisista kirjoitustehtävistä sekä loppukierroksesta, jolla valittiin taas kuvakortti ja keskusteltiin kuluneesta istunnosta. Usein tehtävien funktiona oli helpottaa tunteiden ilmaisua, koska se on hankalaa skitsofreenikoille. Eräässä istunnossa kirjoitettiin renkuterapian innostamana ryhmärunot, joissa ohjaajalla oli osallistuessaan mahdollista ohjata runoa terapeuttiseen suuntaan, ja terapiassa käytettiin paljon visuaalistakin materiaalia, kuten kollaasin teko. Myöhemmin Kähmi hyödynsi enemmän vuorovaikutukseen kannustavia tehtäviä, joissa esimerkiksi kirjoitettiin jonkun toisen tekstin inspiroimana. Kähmi käytti strukturoituja kirjoitusharjoituksia, sillä tajunnanvirtakirjoittaminen psykoosia sairastaville saattaa aiheuttaa vahingollisiin ajatuksiin jumittumista ja niiden vahvistamista. Rajoitteet tukevat kirjoittamista ja lievittävät pelkoa oman luovuuden vähydestä.

Tutkimuksessa Kähmillä oli kaksoisrooli ohjaajana ja tutkijana, kuten yleensä vastaavanlaisissa yhdistetyissä terapia- ja tutkimustilanteissa, ja hän pohti tietoisesti näiden roolien osuuksia työssä. Haastatteluvaiheessa hän koki ohjaajan roolin olleen odottamattoman vahva, johtuen myös siitä, että haastateltavat hakivat hänestä tukea ja neuvoja. Tutkimusaineiston hän keräsi osallistuvan havainnoinnin kautta, ryhmäläisten tuottamista teksteistä ja kuvista, omista muistiinpanoistaan ja ryhmän haastatteluista. Tutkimus oli kvalitatiivinen, seurasi sosiaalitieteille tyypillistä naturalistista tutkimusotetta, ja sen tarkoituksena oli pyrkiä osallistujien kokemusten syvällisempään

ymmärrykseen. Kähmi avaa sekä naturalistista paradigmaa että grounded theory -menetelmää. Ensimmäiselle on tyypillistä muun muassa tutkijan toimiminen työkaluna tutkimuksen joka vaiheessa, induktiivisuus, hiljaisen tiedon käyttäminen ja aineistolähtöinen kontekstuaalisuus. Myös grounded theory -tutkimusmenetelmän hyödyntäminen on tyypillistä naturalistiselle tutkimusotteelle. Aineistolähtöiselle tutkimukselle ominaista on taas tutkimuskysymysten tärkeys tutkimuksen ohjaamisessa ja tutkittavan ilmiön laaja kuvaaminen. Haastatteluaineiston analyysiin Kähmi käytti grounded theory -tutkimuksen kolmea koodausvaihetta, joista ensimmäisellä, avoimella koodauksella aineisto jaoteltiin teemoittain ja tyypeittäin purkuvaiheessa ja luokiteltiin sitten indeksipuuhun. Toisessa eli aksiaalisessa koodauksessa kategorioita määritellään ja tarkennetaan tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Lopuksi hän analysoi ryhmäläisten ja itsensäkin merkittäviksi koettuja hetkiä ja ryhmitteli niitä. Loppukierroksen ”Merkittävintä tässä istunnossa” -vastaukset Kähmi luokitteli, ja analysoi sitten terapiaryhmään osallistumisen merkitystä elämäkokonaisuuden kontekstissa seuraten ja muokaten aiemmin muodostamaansa luokittelua. Sitten hän valitsi vielä kolme ryhmäläistä, joiden elämäkokonaisuuteen tutustui tarkemmin.

Kähmi arvioi sairauksien vaikuttaneen syntyneisiin teksteihin muun muassa niiden lyhytenä ja niukkasanaisuutena, sekä osaltaan kirjoitus- ja kielioppivirheinä sekä poikkeavana säeajakona. Kuvakorttivalinnat olivat merkityksellisiä tutkimukselle. Loppuhaastattelut nauhoitettiin, ja ne olivat teemahaastatteluja, joihin tosin sisältyi terapeutin haastattelun piirteitä. Näissä tuli esille ryhmäkokemusten lisäksi paljon osallistujien henkilökohtaisia asioita.

Analyysiin kuului myös metaforien tutkiminen erikseen. Vaikkei metaforien luokittelu osoittautunutkaan hedelmälliseksi tutkimuksen kannalta, aineistosta nousi Kähmin tärkeimmiksi kokemia ja toistuvia metaforia tutkittaviksi, ja erityisesti hän keskittyi terapeutisiin metaforiin. Viimeiseksi mainittujen ominaisuuksia Moonin mukaan on auttaa asiakasta löytämään uusia näkökulmia, tuoda turvallisuudentunnetta epäsuoruudessaan, mahdollistaa jokaisen oma tulkinta, siirtää vastuun muutoksesta tulkitsijalle itselleen ja tarjota elämyksiä. Tapausesimerkkiä hyödyntäen Kähmi kuvaa, kuinka erään ryhmäläisen toistuvasti valitsema kuvakortti sai pikkuhiljaa osakseen positiivisempia assosiaatioita, ja kortti toimi ryhmäläisen oman elämän metaforana. Metaforia käytettiin myös tunteiden ilmaisuun tunnetilataulukolla, johon kirjoitettiin tunteita erilaisina aistimuksina. Toistuvina teemoina ryhmäläisten teksteissä olivat sairaus, toivo paremmasta ja ”normaaliudesta”, huumori, omat voimavarat sekä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten käsittely ja oman identiteetin uudelleenrakentaminen.

Kähmin omasta tutkimuspäiväkirjasta nousi esille hänen omia tunteitaan ja kokemuksiaan ryhmää vetäessä, ja ne vaihtelivat etenkin ryhmän alussa paljon, johtuen osittain myös ryhmän koosta. Samoin osallistujatkin rentoutuivat ja avautuivat istuntojen edetessä, vaikka toisinaan muun muassa skitsofreenikoille tyypillinen kyvyttömyys ymmärtää kaikkia sosiaalisia käyttäytymissääntöjä aiheutti joitakin konflikteja, ja mielialat vaihtelivat elämäntilanteistakin riippuen.

Myös alku- ja loppukierrokset olivat ryhmäläisille merkittäviä, ne mahdollistivat puheenvuoron jokaiselle jäsenelle ja antoivat tilaisuuden kertoa omasta elämästä. Alkukortteihin saattoi liittyä metaforia, tai kuten Kähmin esittelemissä istunnon 31 korttivalinnoissa, osa liittyä suoraan osallistujien arkeen. Samoin kysymykset istunnon merkittävimmästä seikasta olivat tärkeitä. Loppuhaastatteluista Kähmi ei saanut irti niin paljon kuin oli odottanut, mikä johtui osaltaan tutkijan ja ohjaajan roolien välisestä taistelusta – lopulta ohjaajan vahvempi rooli osoittautui hyväksi hyödyttäessään ryhmäläisiä ja ollessaan eräänlainen jatko terapialle – ja osaltaan skitsofrenian kommunikaatiota heikentävistä oireista. Haastatteluista kävi kuitenkin ilmi ryhmäläisten pitäneen runoterapiaryhmästä, heidän antamansa parannusehdotukset sekä maininnat onnistuneista tehtävistä, erityisesti yhteisöllisestä kirjoittamisesta. Palautteen pohjalta Kähmi pohti itse, olisiko heterogeenisempi ryhmä ollut hyvä ratkaisu ei-psykoottisten osallistujien toimiessa roolimalleina muun muassa vuorovaikutteisemmassa keskustelussa ja avartaessa toisaalta omaa ihmiskäsitystään. Toisinaan joidenkin ryhmäläisten sairauden oireet häiritsivät myös toisia osallistujia.

Musiikkiterapia- ja psykoterapiatutkimuksissa käytetty merkittävät hetket -viitekehys toimi myös Kähmin työvälineenä, joten hän kyseli merkittävimmistä hetkistä istuntojen loppukierroksilla. Merkittävät hetket ovat sekä asiakkaan että ohjaajan mieleen erityisesti jääneitä tapahtumia, ja johtavat usein muutokseen. Tutkimuksessa niiden luokittelusta syntyi lopulta 15 ryhmää, jotka olivat: aktiiviset itserefleksoinnin hetket, elämän merkityksellisyyden kokemisen ja toivon heräämisen hetket, epämääräisten tunteiden sanallistaminen, hallinnan ja vaikeista tilanteista selviytymisen hetket, keskittymisen ja pysähtymisen hetket, luovuuden hetket, naurun ja ilon hetket, oivaltamisen hetket, omien asioiden tuominen esille ryhmässä, onnistumisen kokemukset, palaaminen ryhmään poissaolon jälkeen, taiteen syvällisen kokemisen hetket, hetkessä eläminen, voimakkaat tunnekokemukset ja vuorovaikutuksen hetket. Läsnaolon kokemus toistuu useissa merkittäväissä hetkissä, ja se onkin eräs kirjallisuusterapian tavoitteista. Merkittäviin hetkiin voi liittyä myös itsessä muutoksia mahdollistava flow-tilan kokemus, jonka Kähmi oli itse erään istunnon aikana kokenut kuvakorttien metaforien yhteydessä. Myös loppukierroksella kysytyyn kysymykseen ”Mikä tässä

istunnossa oli merkittäväntä?” vastaukset Kähmi keräsi ja luokitteli 11 ryhmään. Eniten vastauksia (60) sisälsi *ryhmä, säännöllinen tapaaminen, tunnelma ja vuorovaikutus*. Seuraavaksi eniten sai *itseilmaisu kirjoittamalla* (55), sitten *runomateriaali, kuvakortit* (23), *turvallisuus* (14), *terapeuttiset vaikutukset* (13), *virkestystoiminta, ajanviete* (9), *kahvitarjoilu* (8), *ei osaa/halua sanoa/mikään ei ollut tärkeää* (8), *muut* (8), *osallistuminen* (10), *vaihteleva ohjelma/materiaali* (6).

Runoterapiaryhmän kokonaismerkitys osallistujille ilmeni muutaman eri teeman kautta. Se toi toivoa ryhmäläisille muun muassa tunteidenpurkamisen kautta ja tulevaisuudenkuvan kannalta, lisäsi elämään sisältöä ja antoi elämyksiä, piristi sosiaalista elämää ja paransi vuorovaikutusta, sillä ryhmään kuulumisen oli osallistujille hyvin merkityksellistä. Runoterapia elävöitti tunne-elämää mahdollistamalla tunteiden ilmaisun ja käsittelyn, toimi ilmaisukanavana, rytmitti ja säännöllisti elämää, lisäsi elämän merkityksellisyyttä ja auttoi jäsentelemään ajatuksia. Moni osallistuja koki kirjallisuusterapian hyvänä terapiamuotona. Kähmi tiivistääkin runoterapiaryhmän merkittävimmiksi tekijöiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen, turvallisuuden ja itseilmaisun (yhdessä) kirjoittaen. Haasteet puolestaan liittyvät paljolti skitsofrenian oireisiin, kuten keskittymisvaikeuksiin, kommunikaatio-ongelmiin ja sosiaalisten taitojen heikkouteen.

Kirjoittamisen merkityksestä osallistujat totesivat sen tuovan elämään mielekkyyttä, helpottavan ajatusten jäsentelyä luovan toiminnan avulla, herättävän toivoa, parantavan itseluottamusta, helpottavan vaikeiden asioiden käsittelyä etäännyttävien metaforien ja menetelmällisen kirjoittamisen keinoin, antavan tilaisuuden itseilmaisuun ja yhteisöllisen kirjoittamisen tapauksessa myös vuorovaikutukseen ja sen kehittämiseen sekä viimeisimpänä olevan itsessään arvokasta sanataidetta. Samoin metaforat osoittautuivat hyödyllisiksi välineiksi runoterapiaryhmässä. Kähmi toteaa Moonin metaforien terapeuttisten ominaisuuksien toteutuneen terapiassa. Hän myös painottaa terapeutin ja osallistujan yhteisen kielen löytämisen tärkeyttä, mikä ei aina ollut itsestänselvyys joidenkin ryhmäläisten monimutkaisten ja vaikeaselitteisten metaforien tapauksissa. Toisaalta metaforien huomioiminen myös aineistonvalinnassa on tärkeää, mikä kävi ilmi kahden negatiivissävytteisen, ainakin kyseisellä istunnolla epäonnistuneen aineistonvalinnan perusteella.

Runoterapiaryhmän positiiviset vaikutukset ilmenivät yleisesti muun muassa sosiaalisen piirin laajentumisena ja haluna huolehtia fyysisestä kunnosta. Kähmi haastatteli kolmea osallistujaa myös vuotta terapiaryhmän loppumista myöhemmin, ja heidän kohdallaan myönteinen vaikutus jatkui motivaationa oman hyvinvoinnin eteen työskentelemiseksi ja vastaavanlaisien kokemusten hakemisena kirjoittamisesta ja muista luovista harrastuksista. Heidänkin osaltaan vaikutus oli

kuitenkin vielä kokonaisvaltaisempi ja osoittautui kiinnostuksena liikuntaharrastuksiin, opiskeluun ja työtoimintaan. Viitaten McCarty Hynesin ja Hynes-Berryn mainitsemaan kirjallisuusterapian tavoitteisiin Kähmi totesi erään niistä eli todellisuusorientaation avartumisen toteutuneen konkreettisesti ryhmässä. Ryhmäläiset olivat löytäneet vaihtoehtoisia ratkaisumalleja hankaliin tunteisiin ja tapoihin, kuten raivokohtauksiin ja päihteidenkäyttöön. Kirjoittaminen oli useille merkittävä ratkaisumalli auttaessaan löytämään yhteyden toisiin tai nukahtamaan iltaisin.

Kähmin haastattelemat kolmesta myöhemmin haastattelemasta osallistujasta erityisesti kaksi osoitti hyvin myönteisiä merkkejä terveydentilassaan ja elämäntilanteessaan. Ensimmäiselle runoterapiaryhmän toimintavuosi oli ollut muutoinkin luova ja onnistunut vuosi, ja hän oli edistynyt puolentoista vuoden päästä niin itsenäisen asumisen kuin opiskelujenkin suhteen. Toisen tilanne oli alun perin ollut vaikea, ja haasteet jatkuivat vielä myöhemminkin. Hänen tavoitteensa itsenäisen asumisen ja opiskelun suhteen olivat toteutuneet osittain, mutta sairaus hankaloitti niitäkin vielä paljon. Kolmannen osallistujan tapauksessa jo ryhmässä vietetty vuosi oli tuonut paljon hyviä muutoksia hänen elämäänsä, ja sama kehitys jatkui puolentoista vuodenkin päästä. Välissä hän oli osallistunut myös toiseen, kuvataiteiden hyödyntävään kirjallisuusterapiaryhmään. Myöhäisemmässä haastattelussa kävi ilmi hänen olleen jo yli vuoden työharjoittelussa, hänen jännityksensä vähentyneen ja sosiaalisten suhteiden parantuneen. Hän oli muuttanut ja kokenut selviävänsä hyvin itsenäisestä asumisesta miesystävänsä luona. Hänen elämässään runoterapiaryhmä oli auttanut isoihin muutoksiin sopeutumisessa ja stressinhallinnassa.

Pohdinnassa Kähmi summaa vielä kirjallisuusterapian hyötyjä skitsofreenikoille ja menetelmiä hyvän terapiaryhmän vetämiseksi. Yhteisöllisyys ja uudet näkökulmat sekä tietoisuustaitojen oppiminen ovat osallistujille tärkeitä. Vertaisryhmä hälventää sairauteen voimakkaasti liittyvää häpeää ja mahdollistaa sen alle jäävien ongelmien käsittelyä. Koska ryhmäytymiseen kuluu aikaa, ryhmän tulisi kestää vähintään puoli vuotta. Myös huumori, ilo ja leikillisuus auttavat prosessissa ja helpottavat vuorovaikutusta, ja ohjaajallakin on oma roolinsa sopivan avoimen ilmapiirin luomisessa. Materiaalien valintaan on kiinnitettävä huomiota, sillä ne toimivat tunteiden ja ajatusten katalysaattoreina ja peileinä. Valinnassa on huomioitava kaikki osallistujat, ja joskus heille voi antaa yksilöllisiä tekstejä kotona luettavaksi. Vuorovaikutukseen kannustaminen on hyväksi, sillä se osaltaan mahdollistaa tarpeellista vertaistukea. Lisäksi toivon herättäminen on Kähmin mukaan kirjallisuusterapian tärkein ominaisuus ja toteutuu yhdessä toisten hoitajien ja omaisten kanssa sekä aidosti välittävällä ja empaattisella suhtautumisella osallistujia kohtaan. Perhetapaamisissa voi potilaan luvalla käyttää kirjoituksia selventämään tämän ajatusmaailmaa. Kirjallisuusterapiassa

kootut uudenlaiset narratiivit toimivat myös toivon herättäjinä oikoessaan omia vääristyneitä tulkintoja maailmasta ja omasta elämästä.

Kirjallisuusterapialla on useita yhtymäkohtia myös muihin psykoterapia- ja luovuusterapiamuotoihin. Kähmi ehdottaa kirjallisuusterapian toimivan hyvin kognitiivisen terapian rinnalla, erityisesti jos asiakkaan on vaikeaa ilmaista itseään suullisesti. Tunteiden purkaminen ja kommunikaatio asiakkaan ja ohjaajan välillä ovat kummassakin terapiamuodossa olennaisia. Kähmi itse painottaa paljon myös huumorin merkitystä työvälteenä tässä kommunikaatiossa, sekä toisaalta sitä, että terapeutin on itse tunnistettava omat subjektiiviset päätelmänsä todellisuudesta ja olemaan rehellinen kohdatakseen asiakkaan todellisuuspäätelmät. Kirjoittaminen sopisi myös kognitiivisen terapian tavoitteisiin kognitioiden muutoksessa ja ajattelun ja tunteiden välisen suhteen muutoksessa. Runot ja metaforat auttavat tuomaan tietoisuuteen voimakkaasti tunteita, käyttäytymistä ja maailmankatsomusta kontrolloivia ajatuksia ja tarkastelemaan, miten ne vaikuttavat asiakkaan elämään. Psykoterapioiden tavoite olemassaolon selventämisestä ja laajentamisesta voi toteutua myös runouden avulla, ja samoin itsenäiseksi ongelmaratkaisukeinoksi kirjoittaminen soveltuu hyvin. Kähmi mainitsee myös hyväksymis- ja omistautumisterapialla (HOT) olevan paljon yhteistä kirjallisuusterapian kanssa, ja työohjaajansa kanssa hän toteutti näitä ja voimauttavan valokuvan keinoja yhdistelevän terapiaryhmän ja tutkimuksen. Vaikka tutkimusotos oli suppea, se tuotti hyviä tuloksia.

Lopuksi Kähmi pohtii tutkimuksensa luotettavuutta kvalitatiiviseen tutkimukseen sopivilla mittareilla eli aineiston merkittävyydellä, analyysin arvioitavuudella ja toistettavuudella, sekä analyysin riittävyydellä ja kattavuudella. Muun muassa hänen oman ohjaajan roolinsa ja omien näkemystensä selventäminen, tutkimusprosessin mahdollisimman kattava kuvaus sekä taustatiedot ryhmään osallistujista sekä skitsofreniasta ja psykooseista ylipäättään ovat tekijöitä, joilla hän on pyrkinyt lisäämään luotettavuutta. Jatkotutkimusaiheiksi hän mainitsee esimerkiksi kirjallisuusterapian vaikuttavuutta mittaavat tutkimukset sekä nykyaikaisen aivo- ja autonomisen hermoston tutkimuksen mahdollistamien keinojen hyödyntämisen kirjoittamisen terapeuttisten vaikutuksien tutkimiseen. Lisäksi kirjallisuusterapian yhdistäminen muihin luovuusterapioihin ja psykoterapiaan, sekä psykoosien ennaltaehkäiseminen kirjallisuusterapian avulla olisivat Kähmin mukaan kiinnostavia tutkimusaiheita.