

Nea Kukkonen: RYHMÄSSÄ KIRJOITTAMISEN TERAPEUTTISUUS

Gillie Bolton kirjoittaa teoksensa *The Therapeutic Potential of Creative Writing. Writing Myself* (1999) luvussa "Writing and Groups. Laugh and Cry with Each Other" ryhmän merkityksestä kirjoittamisterapiaprosessin osana. Bolton tuo esille ajatuksen, että siinä missä kirjoittaminen yksin voi olla yksinäistä, toisinaan turhauttavaa, ongelmallista (*puzzling*) tai käydä tuottamattomaksi (*unproductive*), voi terapeuttinen kirjoittamisryhmä tarjota luotettavan foorumin kirjoitusten – ja niiden myötä – toiveiden, pelkojen, ideoiden, odotusten ja tunteiden jakamiseen. Bolton korostaa vertaisryhmän roolia oppimisessa ja sen hahmottamisessa, mitä omat kirjoitukset yrittävät kertoa.

Bolton kuitenkin painottaa, että ryhmän muodostamisessa ja toiminnassa on toimittava huolellisesti ja esittääkin perussääntöjä ryhmäprosessin onnistumisen turvaamiseksi. Hänen mukaansa toimivin ryhmämuoto on suljettu ryhmä, jonka sisäinen luottamus (*trust* ja *condifence*) ja kunnioitus kasvavat kerta kerralta. Boltonin mielestä myös ryhmän kesto olisi hyvä määritellä jo alkuun, tarvittaessa tapaamiskertoja voi lisätä.

Boltonin mukaan ryhmän tarkoitus on toimia tukena itsetutkiskelussa ja -ilmaisussa. Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmissä sekä keskustellaan valmiista teksteistä, että tuotetaan omaa. Muiden ryhmäläisten esimerkki, vertaistuki ja kirjoituksista käytävät keskustelut voivat avata uusia tapoja kirjoittaa ja hienovaraisesti johdatella myös uusien ajatustapojen äärelle. Positiivinen palaute omista kirjoituksesta sekä oman kehittymisen huomaaminen voi vahvistaa itseluottamusta.

Bolton kirjoittaa, että ryhmäläisten on tärkeä itsekkin tietää, miksi ryhmässä ollaan: mitä tavoitteita ryhmällä on. Edellä mainittujen lisäksi, jokaisella ryhmällä – ja tietysti jokaisella osallistujalla – voi vielä olla omat tavoitteensa. Bolton korostaa, että myös sen hahmottaminen, mitä ryhmä ei ole, on tärkeää: terapeuttisen luovan kirjoittamisen ryhmä ei ole tekstin hiomiseen keskittyvä tekstipaja tai keskusteluryhmä, jossa rupertellaan kirjoitusten herättämistä miellelyhtymistä ilman kontrollia. Ohjaajalla onkin vastuu ryhmän tavoitteiden ja sisällön valaisemisesta.

Toimiakseen, ryhmällä täytyy olla jonkinlaiset säännöt. Bolton mainitsee tärkeimmiksi periaatteiksi kunnioituksen, jaetun vastuullisuuden, luottamuksen ja luottamuksellisuuden ("salassapidon"). Jokainen ryhmä voi muodostaa sääntönsä myös itse: esimerkiksi työporukka voi sopia puhuvansa vain työasioista.

Erityisesti Bolton kuitenkin korostaa periaatetta, joka on nimenomaan kirjoitusryhmille erityinen: kirjoitusten käsittelyä fiktiona. Bolton valottaa, että juuri tuo seikka tekee ryhmässä avautumisen helpommaksi:

It is this last which helps the members to lay bare some of their most secret places to each other. They are not actually exposing themselves, but their writing. This is the vital difference from a group that which relies on talking rather than writing. - - The discussion will then remain relatively safely focused on the writing rather than on the hinterland of the account.” (1999, 130.)

Pysyminen nimenomaan kirjoitusten määrittämissä rajoissa suojaakin kysymyksiltä kuten ”tapahtuiko noin oikeasti?” tai ”mitä tapahtui seuraavaksi?”. Jokainen voi luoda itse rajat sille, mitä haluaa kertoa. Ennen lukemista on kuitenkin annettava tarpeeksi aikaa tutustua kirjoittamaansa, etteivät ryhmäläiset tule vahingossa jakaneeksi jotain sellaista, mitä eivät olisi halunneet. Boltonin mielestä tärkeää on myös luottaminen omiin kirjoituksiin: hän kieltää ryhmissään kirjoitusten huonouden tai keskeneräisyyden anteeksipyytelyn.

”*Groups don’t happen, they have to be created and nurtured*”, toteaa Bolton (1999, 130), ja esittää muutamia hyvin käytännönläheisiä ohjeita ryhmänohjaajille.

Ensinnäkin, on tärkeää ensimmäisen tapaamisen aluksi käydä ryhmäläisten nimet läpi: jokin nimileikki toimii myös hyvänä jäänmurtajana. Toisekseen, jokaisen tapaamisen lopuksi tulisi jäädä aikaa antaa palautetta siitä, sujuuko ryhmä odotusten mukaisesti vai, olisiko toiveita toimintojen muuttamiseksi. Ryhmän toiminnan kannalta ajanhallinta on äärimmäisen tärkeää: jokaisella tulee olla aikaa kirjoitustensa jakamiseen, ja jokaisen tulee myös kunnioittaa muiden jäsenten puheenvuoroja ja näkemyksiä.

Kuunteleminen ja kommentoiminen vaatii harjoittelua, kuten sekin, ettei tyrkytä omia näkemyksiään vaan rohkaisee jokaista vahvistamaan omaansa. Bolton itse tukee ryhmäläisten vastuunottoa ryhmästä kommentoimalla aina viimeiseksi. Hän kokee, että ryhmäläiset rohkaistuvat puhumaan helpommin, jos on sovittu, ettei ohjaaja aloita kommentointia – ohjaajan kommentointi voi helposti muuttua dominoimaan koko keskustelua.

Yhteenkuuluvuuden ja tasavertaisuuden tunnetta Bolton taas näkee luotavan niinkin pienillä asioilla kuin istumajärjestyksellä: piiri tuottaa tunteen tasavertaisuudesta ja juuri oikea määrä tuoleja siitä, että ryhmä on kokonainen. Bolton kirjoittaa myös muista huomioon otettavista seikoista kuten esimerkiksi ryhmän pitämisestä tarpeeksi pienenä (ideaalina hän näkee kahdeksanhenkisen ryhmän), rahoituksesta ja kahvitauon ajoittamisesta.

Bolton korostaa lämmittelyharjoitusten tärkeyttä ja vaikkapa tajunnanvirran kirjoittamista työskentelyn alkuun saattamiseksi. Ryhmäläisillä tulee olla tieto siitä, että heitä voidaan pyytää

lukemaan kirjoituksiaan, vaikka toisaalta, heillä on aina lupa olla lukematta, mikäli teksti on liian henkilökohtainen. Lukemisen helpottamiseksi on Boltonin mukaan annettava aikaa oman läpikäymiseen, korjailuun ja kohtien poistamiseen.

Bolton korostaa ohjaajan vastuuta ja roolin merkitystä ryhmän toiminnan kannalta: taitava ohjaaja sovittaa yhteen suunnittelun ja spontaaniuden, toimii luovasti ja ryhmän ehdoilla. Taitava ohjaaja osaa myös vetää rajoja: hän tietää, milloin keskeyttää epäterveelliseksi kehkeytyvän työskentelyn ja toisaalta, voi kevyesti painostaa kirjoituksen jakamiseen, jos se vaikuttaa olevan ryhmäläisen kannalta merkityksellistä.

Bolton näkee vertaistukea, uusia näkemyksiä ja tunne-elämyksiä tarjoavat kirjoittamisryhmät merkitykseltään tärkeinä, terapeutista vaikutustaan suurempina: *"Writing and belonging to a writing group is not a pastime or even merely a therapy, it is a way of life"* (1999, 141).

LÄHDE

Bolton, G. 1999. Writing and Groups. Laugh and Cry with Each Other. Teoksessa Bolton, G: *The Therapeutic Potential of Creative Writing. Writing Myself*. Lontoo: Jessica Kigsley Publishers, s. 127–141.