

Voiko kirjoittamalla siis vaikuttaa siis omaan hyvinvointiin?

Tutkitusti kirjoittaminen (palaan tutkimukseen myöhemmin) auttaa käsittelemään tunteita, ymmärtämään tapahtumia ja havaitsemaan miten asiat liittyvät toisiinsa. Päiväkirjan pitäminen on iänikuinen tapa selventää asioita: jo luolien seinistä on löydetty päiväkirjamerkintöjä.

Itse olen kiinnostunut ja keskityn ohjaamisessani juuri siihen vuorovaikutuksellisuuteen eli ohjaajan, ohjattavien ja käytettävän tekstin yhteiseen toimintaan. Harjoituksissa voidaan kirjoittaa, lukea tai vaikkapa kuunnella. Sinun ei tarvitse olla kokenut kirjoittaja, me kaikki osaamme kirjoittaa. Omia tekstejä ei tarvitse - vaikkakin saa niin halutessaan - lukea toisille. Kaikki kirjoittavat vain itseään varten. Prosessissa enemmänkin huomion kohteena ovat tunteet ja ajatukset, jotka saattavat herätä kirjoittamisen aikana. Silti kaikki on vapaaehtoista, näitä ajatuksia saa jakaa tai olla jakamatta, kukin tekee tehtäviä itselleen ja omien tuntemuksien mukaan ja näin ollen myös valitsee miten haluaa toimia. Joskus voi olla, että asioista ja tuntemuksista ei ole tarvetta keskustella, joinain päivinä ja hetkinä voi olla paljonkin asiaa ja voi tuntua siltä, että keskustelu voi olla tarpeen.

Kirjallisuusterapiaohjaaja ei siis terapioi ketään, hän ei ole terapeutti eikä neuvo toisia elämää koskevissa valinnoissa. Kirjallisuusterapiaohjaaja on mahdollistaja ja hän ohjaa ja valitsee ohjattaville sopivia harjoituksia. Yleisimmin toiminta on ryhmämuotoista ja meissä kaikissa yhdessä on viisaus. Ryhmän merkitys on huomattava. Ryhmäläiset voivat kommentoida toisia, keskustelu on usein vapaamuotoista, kuitenkin niin että kaikille mahdollistetaan hetki olla äänessä, kaikkia kuunnellaan, ja kukaan ei ole yksin äänessä.

Sana poiesis tarkoitti Antiikin Kreikan ajassa sellaisen näkyväksi tekemistä, jota ei oltu aikaisemmin koettu tai nähty. Me ilmaisemme itseämme kielellä, jokainen omanlaisellamme kielellä. Kirjallisuusterapeuttisessa prosessissa me luemme, kirjoitamme, tutkimme, samaistumme, löydämme uusia näkökantoja, leikimme kielellä, oivallamme ja saatamme löytää uusia mahdollisuuksia. Harjoituksissa kirjoittaja voi kirjoittaa aivan uusia sanoja ja asioita itselleen, asioita jotka voivat aluksi hämmästyttää itseään.

Ihmisillä on tuhansia ajatuksia päivässä, emme mitenkään voi itse tiedostaa niitä kaikkia. Kerrotaankin, että se mitä huomaamme ajattelevamme päivän aikana on vain jäävuoren huippu koko ajatusmäärästämme. Harjoituksissa voimme löytää uusia ajatusmaailmoja, muistaa sellaista mitä emme aiemmin muistaneet tai huomanneet.

Kirjoittaminen on myös eräänlaista keskustelua itsensä kanssa. Se voi myös auttaa lisäämään luovuutta. Sitä, jos mitä tarvitsemme tässä maailmassa ja varsinkin uusissa ennalta-arvaamattomissa maailmantilanteissa.

Dopamiiniä vapautuu aivoihin, kun olemme uteliaita ja meillä on jännittäviä haasteita. Kirjallisuusterapeuttisissa harjoituksissa osallistuja voi yllättyä itse omista sanoistaan ja yllättävistä löydöksistään. Uusien ilahduttavien asioiden huomaaminen voi silottaa haavoja ja horjuntuja. Lukemalla, kirjoittamalla, sanoilla voi luoda tai ylläpitää kivaa tai parempaa huomista. Kirjoittamalla voi sekä ymmärtää että säätää omaa elämää. Kirjoittamalla voi siis vaikuttaa omaan hyvinvointiin.