

Runojen terapeuttisuus ja parantava voima

Taiteiden yö Kallion kirjastossa 23.8.2018

Kallion kirjaston kaunis kupolisali, kattoikkunoista siivilöityvä auringon valo ja hallia holvien takana ympäröivät kirjahyllyrivit tarjosivat upeat puitteet yhdistyksen jo perinteeksi muodostuneelle Taiteiden yön tapahtumalle. Tapahtuma alkoi Jaana Huldénin syvästi vaikuttavalla runoesityksellä Jotkut pitävät runoudesta. Tämän jälkeen oli kiinnostavaa kuunnella psykologi ja lavarunoilija Anna-Maria Öblomin alustusta siitä, miten runot vaikuttavat ihmiseen ja millaisiin asioihin runon terapeuttisuus perustuu. Metaforat ja sanojen epälooginen käyttö tarjoavat aivoille haasteita ja arvoituksia. Kun runon kirjoittaja ilmaisee samanlaisia tunteita kuin lukija on itse kokenut, omat tunnetilat tulevat hyväksyttävämmäksi ja normalisoituvat. Lukija ei ole tunteidensa kanssa yksin. Runoissa on ajattomuutta, yleispätevyyttä ja niihin on helppo samastua. Anna-Maria Öblom toi vielä lopuksi esille, että tutkimusnäyttö runojen vaikutuksista ihmiseen olisi jatkossa tarpeen.

Alustuksen jälkeen yleisö pääsi itse kirjoittamaan aiheesta Minä tänään. Kirjoituksesta poimittiin jokin vaikuttava kohta, joka sen jälkeen kirjoitettiin runomuotoon. Yleisö osallistui harjoitukseen intensiivisesti, ja muutama vapaaehtoinen esitti lopuksi kirjoittamansa tekstin yleisölle ääneen.

Tilaisuuden päätteeksi Anna-Maria Öblom kertoi vielä lavarunoudesta. Kun tuo esille syvintä minäänsä ja lukee runojaan yleisölle ääneen, yleisön taholta koettu hyväksyntä ja myötätunto on Anna-Maria Öblomin mukaan terapeuttista. Hän luki vielä lopuksi Kirjallisuusterapia-lehden 2/2017 numerossa julkaistun runonsa Eronneita ihmisiä. Hetki oli todella vaikuttava, ja oli helppo ymmärtää, millainen voima runon ääneen esittämisessä on.

Kiitämme Kallion kirjastoa ja jokaista osallistujaa. Lämpimästi tervetuloa mukaan yhdistyksen toimintaan ja kirjallisuusterapiakoulutuksiin!

Teksti: Virpi Korhonen

Kuvat: Silja Mäki