

KIKA419 KANDIDAATINTUTKIELMA

"Stressaantunut koralli haalistuu"

Terapeuttinen kirjoittaminen:

Masennuksen sanoittaminen runouden keinoin

Sari Kortesoja

Hämeen kesäyliopisto/

Jyväskylän avoin yliopisto

Kirjoittamisen aineopinnot

2015 - 2017

TIIVISTELMÄ

Kortesoja, Sari. 2017. Stressaantunut koralli haalistuu. Terapeuttinen kirjoittaminen: Masennuksen sanoittaminen runouden keinoin. Kirjoittamisen kandidaatintutkielma. Hämeen kesäyliopisto / Jyväskylän avoin yliopisto. 33 sivua.

Masennus on yleinen mielenterveydenhäiriö. Puhuminen ei ole kaikille se helpoin tapa sanoittaa tilaansa, ja nykyään terapiatyössä voidaankin käyttää erilaisia ilmaisukeinoja, kuten kirjallisuus- tai runoterapiaa. Tutkin tässä kandidaatintutkielmassani omia tekstejäni, joita olen itsehoidollisesti kirjoittanut masennukseni aikana. Tarkoituksenani on selvittää, **millaisia metaforia ja muita poeettisia keinoja olen käyttänyt masennukseen liittyvien tunnetilojen sanoittamisessa.**

Tutkimustapani on pääasiassa kvalitatiivinen. Mukana on 50 runoani, ja tutkin niistä seuraavia tunnetiloja: *alakuloisuus, uupumus, ahdistus, ärtymys, unettomuus, itsekritiikki, itsetuhoisuus ja häpeä*. Lisäksi mukana on *toivo* nähdäkseni, missä vaiheessa se tulee näkyviin. Taustatyöksi tein kvantitatiivisen tutkimuksen selvittääkseni runoissani esiintyvien tunnetilojen määrät ja jakautumisen. Tutkimuksessa selvisi, että runoni muodostavat ikäänkuin poeettisen sairauskertomuksen, josta on selkeästi erotettavissa masennukseni eri vaiheet. Etsimiäni tunnetiloja löytyi runsaasti; voidaan siis todeta minun käyttäneen kirjoittamista masennustilani sanoittamisessa. Metaforat ovat teksteissäni vahvasti läsnä. Niiden avulla vaikeitakin asioita on voinut käsitellä, etäältä ja lempeästi, joskus myös huumorin keinoin.

Tämä kandidaatintutkielman tekeminenkin on ollut itselleni mitä suurimmassa määrin terapeuttista kirjoittamista. Omiin teksteihin palaaminen ja niiden tutkiminen on lisännyt ymmärtämystäni sairauteni ja itseni suhteen. Runojen sävyn muuttuminen loppua kohden toiveikkaaksi on lohdullista ja eheyttävää. Uskon, että kirjoittamisesta olisi apua monelle masennuksesta ja uupumuksesta kärsivälle. Ehkä tekstieni avulla joku muukin saa sanoja sairaudestaan kertomiseen.

Hakusanat: kirjallisuusterapia, kirjoittamisterapia, runoterapia, metafora, masennus, uupumus, runous

SISÄLLYS

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 1.1 Ilmaisuterapiat mahdollistavat erilaisen tavan kommunikoida | 1 |
| 1.2 Kirjoittaminen lisää masentuneen itsetuntemusta | 1 |
| 1.3. Millaisilla keinoilla sanoitan omaa tilaani? | 2 |
| 2 MASENNUS ON MONEN TEKIJÄN SUMMA | 4 |
| 2.1 Masennukseen on monta syytä — ja monta hoitokeinoa | 4 |
| 2.2 Oma historiani | 5 |
| 3 KIRJALLISUUSTERAPIAA VAI TERAPEUTTISTA KIRJOITTAMISTA? | 8 |
| 3.1 Kirjallisuusterapian historiaa | 8 |
| 3.2 Kirjallisuusterapia on vuorovaikutteista | 8 |
| 3.3 Milloin luova kirjoittaminen muuttuu terapeuttiseksi kirjoittamiseksi? | 9 |
| 3.4 Kirjoittaminen toimii myös itsehoidollisesti | 10 |
| 4 RUNOUS ON TÄYNNÄ MIELIKUVIA | 12 |
| 4.1 Poeettinen kieli on monitulkintaista | 12 |
| 4.2 Metaforat kuvittavat tiedostamattoman mieleemme kieltä | 13 |
| 4.3 Terapeuttisen metaforan ominaisuudet | 14 |
| 5 RUNOJEN ANALYSOINTI | 15 |
| 5.1 Tutkimusaineiston luokittelu | 15 |
| 5.1.1 Kvantitatiivista tutkimusta kvalitatiivisen pohjaksi | 15 |
| 5.1.2 Masennusoireiden esiintyminen runokokoelmani eri osissa | 16 |
| 5.2 Koralli-metafora | 17 |
| 5.3 Masennuksen tunnetilojen ilmaisukeinot | 19 |

| | |
|---|-----------|
| 5.3.1 Alakuloisuus ja uupumus | 19 |
| 5.3.2 Ahdistus ja unettomuus | 20 |
| 5.3.3. Ärtymys ja itsekritiikki | 21 |
| 5.3.4 Häpeä | 21 |
| 5.3.5 Toivo | 22 |
| 5.4 Analysoinnin yhteenvetoa | 24 |
| 6 POHDINTOA | 25 |
| LÄHTEET | 27 |
| LIITE Analyysissä käsitellyt runot, jotka eivät muuten esiinny tekstissä | 29 |

1 JOHDANTO

1.1 Ilmaisuterapiat mahdollistavat erilaisen tavan kommunikoida

*Äänetön itkuni
ei kuuluta suruani maailmalle
Ei lausuttuja sanoja*

Paperilla hiljaisia kyyneliä

Ihmisillä on erilaisia ilmaisutyyplejä: joku ilmaisee itseään paremmin kirjoittamalla kuin puhumalla, toiselle kuvataide tai musiikki on luonnollisempi tapa ilmaista itseään jne. Vaikka terapiassa käytetään edelleen perinteistä keskustelua, myös muita ilmaisuterapioita on alettu hyödyntämään. Malchiodi (2011, 19-20) käyttää termiä *ekspressiivinen terapia* tai *ilmaisuterapia* silloin, kun psykoterapian, terapian, kuntoutuksen tai terveydenhuollon yhteydessä käytetään kuvataidetta, musiikkia, tanssia tai liikettä, draamaa, runoutta tai luovaa kirjoittamista, leikkiä ja hiekkaterapiaa. Ilmaisuterapiasta käytetään myös termejä *luovuusterapia* ja *taideterapia*. Terapeutit voivat vahvistaa asiakkaidensa kommunikaatiokykyjä kokonaisvaltaisemmin käyttämällä asiakastyössään erilaisia ilmaisumuotoja.

Kirjallisuusterapia tarkoittaa kirjojen tai kirjallisuuden käyttöä lääketieteellisessä hoidossa ja auttamisessa. Runoterapia on sen erityinen ja voimakas muoto, joka tuli suosituksi 1960- ja 1970-luvuilla. Runoterapiassa käytetään ainutlaatuisella tavalla metaforia, mielikuvitusta, rytmiä ja muita runollisia keinoja. (NAPT2016.) Metaforat ovat monitulkintaisia kielikuvia, joiden avulla voi olla helpompi käsitellä vaikeita kokemuksia ja kipeitä tunteita. Gorelick (2011, 157) toteaa, että "metafora on samanaikaisesti sekä itsensä että jotakin muuta".

1.2 Kirjoittaminen lisää masentuneen itsetuntemusta

WHO:n määritelmän mukaan (2013) "Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan" (Suomen Mielenterveysseura 2016). Masennus on yleinen

mielenterveydenhäiriö ja aiheuttaa Suomessa tuki- ja liikuntaelinsairauksien ohella eniten työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä. Minulla diagnosoitiin keskivaikea masennus syksyllä 2015, tosin jälkikäteen tunnistan oireiden alkaneen jo vuosia aiemmin. Aiheesta on kuitenkin hankalaa puhua, paitsi häpeän, ehkä myös sanojen puuttumisen takia. Miten kertoa terveelle ihmiselle, miltä tuntuu, kun oma maailmasi on harmaa ja hämärä, vaikka ulkona paistaa aurinko? Tämän työn perimmäinen syy on hyvinkin itsekäs: ehkä tämän työn kautta voin kertoa, mitä pääni sisällä on tapahtunut — ja ehkä jopa itse ymmärtää sitä paremmin. Ja toisaalta, ehkä antaa jollekin muulle sanoja kuvailla omaa tilannettaan.

Masennuksen syntymiseen ei ole yhtä selkeää syytä, sen vuoksi hoitomuotojakin on useita. Itselleni tärkeäksi muiden hoitokeinojen ohella tuli kirjoittaminen. Runoista tuli väylä omien tuntemusteni esille tuomiseen ja metaforat ovat niissä hyvin voimakkaasti läsnä, myös kokoelman nimessä *Stressaantunut koralli haalistuu*. Tietokirjoittamisen kurssilla opiskelutoverini käytti kyseistä lausetta väliotsikkona, ja koin sen hyvin metaforisesti sen hetkisen tilani takia. Useimmille se kertoi varmasti konkreettisesti uhanalaisista koralleista. Minä näin siinä itseni.

*Viileyttä lämmön sijaan
valoa kun tarvitsen pimeyttä
pimeää kun huudan valoa*

*symbioottiset levät eivät yhteyttä enää normaalisti
hävenevät
kadottavat värin*

*Jää hailea, nälkiintyvä kalkkiliuranko
hitaasti kasvava
sairauksia imevä*

*suojattoman ympärillä
vain taakkoja, rasitteita*

stressaantunut koralli haalistuu

1.3. Millaisilla keinoilla sanoitan omaa tilaani?

Masennukseen liittyy erilaisia oireita ja tunnetiloja, kuten alakuloisuus, itsekritiikki, unihäiriöt jne. Koska säännöistä vapaa runo ei kaipaa pitkiä lausemuotoiluja, tunteista ja kokemuksista on usein

helpompi kirjoittaa runomuodossa. Tutkin tässä työssäni, **millaisilla metaforilla ja poeettisilla keinoilla sanoitan masennukseen liittyviä tunnetilojani?**

Käyn ensin läpi masennuksen sairautena sekä oman historiani. Koska minulle kirjoittaminen on ollut itsehoidollista, en käsittele kirjoittamista eri psykoterapiamuotojen näkökulmasta. On kuitenkin tärkeää ymmärtää kirjallisuusterapiaa yleensä, joten luvussa kolme käyn läpi kirjallisuusterapian historiaa ja suhdetta luovaan kirjoittamiseen. Pääasiallisena teorialähteenä olen käyttänyt eri kirjoittajien artikkeleita Juhani Ihanuksen teoksessa *Sanat että hoitaisimme* (2009). Luku neljä käsittelee metaforia ja poeettista kieltä yleensä. Metaforan määritelmän pohjana ovat Tiina Onikki-Rintajääskön artikkeli *Kielikuvia kaikkialla* (2011) sekä Iina Hellstenin artikkeli *Monistettu Dolly, johdatusta metafora-analyysiin* (1998). Analyysin taustalla pidän mielessä Bruce L. Moonin (2007) määritelmän terapeuttiselle metaforalle. Läpi tekstin mukana on runojani esimerkin omaisesti.

Tutkimustapani on pääasiassa kvalitatiivinen. Luvussa viisi määrittelen ensin masennukseen liittyvät tunnetilat, joita tarkastelen. Selvittääkseni runoissani esiintyvien tunnetilojen määrät ja jakautumisen, tein taustaksi pienen kvantitatiivisen tutkimuksen. Sen jälkeen käyn läpi, **millaisia poeettisia keinoja olen käyttänyt näiden tunnetilojen sanoittamisessa**. Tekstini elävät yhä ja uusia syntyy, mutta tutkimuksessa mukana ovat ne 50 "valmista" runoa siinä muodossa, jossa ne ovat tämän tutkimuksen alkaessa joulukuussa 2016.

*Sietokyky ylitetty
ravitsevat levät karkoitettu
värit haalistettu*

*korallikalmistossa
minä ja viimeiset leväni*

odottamassa sukeltajaa

2 MASENNUS ON MONEN TEKIJÄN SUMMA

2.1 Masennukseen on monta syytä — ja monta hoitokeinoa

*Kokoa itsesi
hän sanoo*

*minä kokoan
pala palalta*

*yksi puuttuva pala
ja palapeli on viallinen*

*pilalla
arvoton
tarpeeton*

*vittu, kokoa itse!
minä huudan hänelle
jolla on minun ääneni*

Masennus on yleinen ja vakava, työkyvyttömyyttä aiheuttava kansanterveydellinen ongelma. Se viittaa sekä tunnetilaan että mielenterveyden häiriöön. Hoitoa ei tarvita silloin, kun kyseessä on kohtalaisen nopeasti ohimenevä paha olo, esimerkiksi koetun pettymyksen seurauksena. Surulla puolestaan on usein tunnistettava syy, kuten läheisen poismeno, kun taas mielenterveyden häiriönä masennukselle ei yleensä löydy yhtä selkeää syytä. Yleensä kyseessä on biologisten, sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden summa. Masennuksen oireita ovat mm. pitkäkestoinen mielialan lasku ja uupumus, mielihyvän ja itsearvostuksen lasku, kohtuuton itsekritiikki, itsetuhoon liittyvät ajatukset, keskittymiskyvyn puute, unihäiriöt ja ruokahalun muutokset. (Mielenterveysseura 2016.)

Oireet vaihtelevat vaikeusasteen ja keston mukaan. Mitä aikaisemmin masentunut hakeutuu hoitoon, sitä nopeampaa toipuminen on. Usein apua haetaan turhankin myöhään, sillä avun saamiseen tarvittava oma aktiivisuus on usein masentuneelta kateissa. Koska masennukseen on useita syitä, hoitokeinojakin on paljon: lääkkeet, psykoterapia, keskusteluapu, vertaistukiryhmät ja äärimmäisessä tapauksessa myös sairaalahoito. Toipuminen on yksilöllistä ja sitä voidaan edistää useilla asioilla. Tietoinen yritys ajatella toiveikkaasti ja uskoa omaan pärjäämiseen auttaa toipumaan nopeammin. Kielteiset ajatukset ja mielikuvat lisäävät todennäköisyyttä masennuksen uusimiseen, joten niistä poisoppiminen on tärkeää. Kirjoittaminen, soittaminen, maalaaminen ja musiikin

kuuntelu saattavat lisätä itseymmärrystä ja siten toipumista. Joillekin esimerkiksi päiväkirjan pitäminen tai muu kirjoittaminen auttaa ymmärtämään sairauden taustalla olleita asioita. Vaikka masentuneelle ajatuskin liikunnasta saattaa tuntua ylivoimaiselta, vähäinenkin liikunta auttaa, sillä se lisää aivoissa mielihyvää tuottavien hormonien eritystä. Myös läheisten ihmisten tuella on suuri merkitys toipumisessa. Kun yrittää etsiä merkityksellisiä ja mielihyvää aiheuttavia asioita elämäänsä, alkaa kaikki pikkuhiljaa näyttää valoisammalta. (Mielenterveysseura 2016.)

*Tänään on hyvä päivä.
En ole itkenyt melkein yhtään.
Olisin pukeutunut päälleni
mutta en jaksanut riisua kylpytakkaa.
Melkein meditoin
mutta pidinkin huolihetken.
Kävelyä mietin
mutta se jäi suunnitelmaksi toimintapäiväkirjaan.
Peiliinkin vilkaisin,
mutta kylpyhuoneessa oli pimeää.
Onneksi.
Päivä pysyi hyvänä.

Enkä itkenyt melkein yhtään.*

2.2 Oma historiani

Lapsuuteni oli monen mittapuun mukaan hyvä. Nelilapsisen perheen vanhimpana lapsena totuin huolehtimaan muista. Olin tunnollinen Sari Suorittaja, jolta myös odotettiin paljon.

*Kyllähän sä nyt ällän paperit kirjoitat.

Ahkera, kaunis, älykäs
ylpeyden aihe

Sekoileva teini ei onnistu
rypistämään annettua roolia

kuuliainen tyttö sisälläni

reipas tyttö
hyvä tyttö

Kyllähän mä ne ällän paperit kirjoitin.*

Nyt minulla on menossa kolmas diagnosoitu masennus, mikä oli yllätys (ja järkytys!) itsellenikin, kun sen ymmärsin. Vuonna 1994 sairastuin synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Se meni onneksi melko pian ohi. Vai syrjäyttikö reipas tyttö silloinkin uupuneen nuoren äidin? Olin työperäisen uupumuksen takia kaksi kuukautta sairauslomalla vuoden 2008 lopulla. Diagnoosini oli keskivaikea masennus. Mutta enhän minä ollut masentunut, tehnyt vain vähän liikaa töitä! Pian takaisin töihin, ei minulla mitään hätää ole.

Vuodet vierivät. Käsittelin elämäntaidon valmentajan kanssa elämäni: lapsuus, avioliitto, avioero jne. Sain paljon työkaluja ja ennen kaikkea rohkeutta kuunnella omaa sisintäni. Työelämän ongelmat kuitenkin olivat ja pysyivät. Jälkikäteen ajateltuna olin tuolloin totaalisen uupunut, sekä henkisesti että fyysisesti, ja minun olisi pitänyt kääntyä työterveyshuollon puoleen. Sari Suorittaja halusi kuitenkin pärjätä omin avuin ja ratkaisuni oli jäädä kahdeksi vuodeksi opintovapaalle.

Koskaan ei kuitenkaan tiedä, mitä elämä tuo tullessaan. Muutoin antoisan opintovapaani aikana äitini sairastui ja menehtyi. Suru äidin poismenosta toi paljon vanhoja asioita pinnalle. Kehoni reagoi väsymykseeni fyysisin sairauksin, ja jatkuvat tutkimukset aiheuttivat lisästressiä. Ajatus lähestyvistä töihinpaluusta "samaa vanhaan" tuntui mahdottomalta. Ymmärsin hakea apua ja sainkin sitä. Jälleen kerran taisin kuitenkin aluksi esittää pärjääväni paremmin kuin tosiasiallisesti pärjäsinkin.

*Nettiterapian ensimmäinen istunto läpikäyty
hyvä tyttö!*

*Kolme merkintää toimintapäiväkirjassa tällä viikolla
hyvä tyttö!*

*Kolme ajatusvääritystä kehitelty
hyvä tyttö!*

*Sujuu tämä ilman lääkitystäkin
hyvä tyttö!*

*Reipas masennuspotilas
suorittaa itseään ehyeksi*

Ennen töihinpaluutani romahdin täysin. Kunnallisen mielenterveyshoidon ja työterveyshuollon yhteistyöllä tilanteeni alkoi pikku hiljaa purkautua, ja palasin työelämään asteittain. Oli pakko tunnustaa, ennen kaikkea itselleni, että en yksinkertaisesti jaksanut enää omin voimin.

Olet paljon huonommassa kunnossa kuin haluat itse myöntää.
*Olisin vastustanut lääkäriä
jos olisin itkultani pystynyt.*

*Vahvaksi naamioidut heikot hetket
joiden maskit valuvat kyynelien mukana*

jäljellä nyrjähtänyt ihminen

Siitä hetkestä alkoi toipuminen ja sillä tiellä olen edelleen. Kirjoittaminen on ollut tärkeä osa toipumistani. Myös tämä kandidaatintutkielma on osa tervehtymisprosessiani, vaikka aluksi ajatus aiheen puimista "julkisesti" tuntui vaikealta. Vuoden 2015 mielenterveysbarometrin mukaan omista mielenterveysongelmista ei edelleenkään kerrota mielellään esimiehelle tai työtovereille. Kymmenessä vuodessa ei asenteiden muutosta ole juurikaan nähtävissä. (MTKL 2015.) Mielenterveys sairauksiin liittyy häpeän tunnetta, jonka tunnistan vahvasti myös itsessäni. Yhä edelleen minua nolottaa mennessäni kotikaupunkini mielenterveys- ja päihdeyksikköön.

Mielenterveys- ja päihdeyksikkö!
*huutaa kyltti sen rakennuksen seinässä
jonka ovesta joudun astumaan sisään*

*Kiitos sade
jonka pisarat piilottavat minut sateenvarjon alle
ettei kukaan tuttu näe*

*tuumii vielä
onko se alkoholisti
vai muuten vaan hullu*

3 KIRJALLISUUSTERAPIAA VAI TERAPEUTTISTA KIRJOITTAMISTA?

3.1 Kirjallisuusterapian historiaa

Jo muinoin samaanien loitsut ovat olleet sanoilla parantamista. Faaraoiden Egyptissä parannettiin sairaita papyrukselle kirjoitetuilla taikasanoilla, jotka potilaat nielivät. Antiikin Kreikassa draamaa pidettiin osana yhteisöllistä parantamista. (Gorelick 2011, 153-154.) 1700-luvun lopulla mielisairaanhoidon uudistajat puolustivat kirjallisuuden käyttöä hoidossa. Benjamin Rush, yhdysvaltalainen psykiatrian perustajahahmo, suositteli jo 1800-luvun alkupuolella hoitohenkilökunnalle, että potilaiden olisi sopivissa tilanteissa hyvä lukea ja kirjoittaa. 1900-luvun alkuun mennessä useimmissa Euroopan mielisairaaloissa oli oma kirjasto. (Ihanus 2009, 15.)

Suomessa on vahva itkuvirsien ja runonlaulannan perinne, ja tauteja on ennen ajettu pois loitsuilla. Kalevalaisen perinteen ansiosta suomalaiset ovat valmiita tunnustamaan muun muassa runojen terapeuttisen voiman. Psykiatrisissa sairaaloissa kirjallisuutta alettiin käyttää 1950-luvulta alkaen, myöhemmin mielenterveyden avohoidossa yhä enemmän. (Kähmi 2015, 43.) Ihanuksen (2009, 17) mukaan nykyään sairaalakirjastoja on korvattu televisioilla, joten lukeminen on vähentynyt. Kirjallisuutta käytetäänkin lähinnä avohoidossa muun terapiatoiminnan yhteydessä sekä kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisevästi. Suomen Kirjallisuusterapia ry perustettiin vuonna 1981 edistämään kirjallisuusterapiatyötä. Yhdistys järjestää muun muassa julkaisu-, koulutus- ja valistustoimintaa. (Suomen Kirjallisuusterapia 2016.)

3.2 Kirjallisuusterapia on vuorovaikutteista

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys (2016) määrittelee kirjallisuus- eli sanataideterapian vuorovaikutusprosessiksi, jossa hyödynnetään joko valmiita tekstejä tai tuotetaan tekstiä itse. Tavoitteena on "minän vahvistaminen, tunneilmaisun sekä suullisen ja kirjallisen itseilmaisun kehittäminen ja virikkeiden antaminen". Pelkkä lukeminen tai esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen voi olla hyvinkin terapeuttista sisältäen itsereflektiota ja itsehoidollisia aineksia. Siitä

puuttuu kuitenkin kirjallisuusterapialle ominainen konkreettinen vuorovaikutus ja palaute. Ihanus (2009, 23) puhuu silloin terapeutisesta kirjoittamisesta tai terapiakirjoittamisesta. Perinteistä kirjallisuusterapiaa harjoitetaan yleensä ohjaajan johdolla ryhmä- tai yksilöterapiatilanteessa. Se sopii moniin eri yhteyksiin: hoito-, sosiaali-, mielenterveys-, kuntoutus- ja kasvatusta- ja yhteisötyöhön. Aineistona voidaan hyödyntää esimerkiksi runoja, kertomuksia, aforismeja, päiväkirjoja, myyttejä ja satuja (Ihanus 2009, 21.).

Malchiodin (2011, 155-156) mukaan sanat yhdistävät ihmisiä. Runoterapeutti miettii asiakasta ja hänen ongelmaansa kontekstissa pohtien mm. missä elämänkaaren vaiheessa ihminen on ja miten tästä eteenpäin. Runouden avulla todellisuutta paitsi nimetään ja kehystetään uudelleen, pyritään myös muuttamaan. Runoterapeutti auttaa löytämään sanoja menetyksille ja toiveille, haluille ja tarpeille. Malchiodi pitää sanoja voimakkaina "lumelääkkeinä" sekä hyvässä että pahassa; keuhut unohtuvat helposti, mutta moitteet jäävät mieleen.

3.3 Milloin luova kirjoittaminen muuttuu terapeutiseksi kirjoittamiseksi?

Gillie Bolton (Ihanuksen 2009, 23 mukaan Bolton 1999, 13) ei tee eroa luovan kirjoittamisen ja terapeutin kirjoittamisen välillä — molemmat menettäisivät paljon voimastaan, jos eroa olisi. Terapeutisessa kirjoittamisessa ei kiinnitetä huomiota kielellisiin ongelmiin eikä tekstejä arvostella kaunokirjallisin perustein, koska sen tavoitteet ovat yleensä itsen ja oman elämän tutkimisessa. Joskus uudelleen kirjoittamiset voivat silti johtaa myös kirjallisen laadun parantamiseen. Toisaalta terapiasävytteisessä kirjoittamisessakin voi terapeutisuuden sijaan korostua esimerkiksi hengellinen etsintä, suvun ja oman elämän muistelu tai jälkipolven ohjaaminen. Kirjoittamisen tavoitteet voivat sekoittua keskenään monin tavoin.

Olen Boltonin kanssa samaa mieltä siinä, että eroa on vaikea tehdä. Tuomme aina, joko tietoisesti tai tiedostamatta, teksteihimme omaa elämäämme, tuntemuksiamme, kokemuksiamme ja arvojamme mukaan. Claes Andersson (2002, 21) toteaa, että teksti saa parhaiten voimaa ja syvyyttä silloin, kun onnistuu olemaan mahdollisimman oma itsensä, persoonallinen ja avoin. "Kaikki merkittävä kirjallisuus on siis henkilökohtaista, autenttista, aitoa." Lindqvistin (2009, 71) mukaan terapeutista kirjoittamista voivat olla päiväkirjan kirjoittaminen sekä kertomusten, runojen ja

mietelmien kirjoittaminen. Hän lukee terapeuttiseen kirjoittamiseen myös kirjeenvaihdon sekä erilaiset lyhyet muistiinpanot.

*Niin kuin mainosten korallit hehkuvat
ja uutisten korallit haalistuvat*

*suuni hymyilee
silmieni surun päälle*

*oranssi paita peittää harmauden sisälläni
puna huulissa jotta sanojeni värittömyys ei paljastu
keltainen suuri huivi tyhjän takkini ympärillä*

*Pinnalta paennutta väriä ei huomaa
kun harmaa väsynyt kalkkiliuranko verhoutuu sateenkaareen*

3.4 Kirjoittaminen toimii myös itsehoidollisesti

Aina ei ole mahdollisuutta, tai edes halua, vuorovaikutustilanteeseen. Toisaalta esimerkiksi päiväkirjan kirjoittamisesta on saattanut tulla niin luonnollinen osa elämää, että kirjoittaja ei itse edes ymmärrä kirjoittavansa itsehoidollisesti. Kirjoittamistottumuksemme ovat myös erilaisia. Jotkut kirjoittavat enemmän silloin, kun elämässä tapahtuu vaikeita asioita. Toiset taas eivät huonosti voidessaan pysty kirjoittamaan lainkaan. Joskus kirjoittamisen tärkeyden itselleen saattaa huomata vasta, kun jokin syy vie halun kirjoittaa. Usein tekstit on myös tarkoitettu pelkästään itselle, tai jopa hävitettäväksi sen jälkeen, kun asian on saanut purettua mielestään paperille. Tämä tuo ainakin hetkellistä helpotusta olotilaan. Lindquist kuitenkin arvelee, että teksteihin palaaminen pohdiskelevammalla otteella saattaa mahdollistaa pitkäaikaisemman ja todennäköisesti syvällisemmän muutoksen kirjoittajassa. Itsehoidollinen kirjoittaminen on joustava ja edullinen tapa työstää psyykkisiä asioita: yksilö voi pohtia tekstejään ja niistä kumpuavia tuntejaan täysin omissa tahdissaan. (Lindquist 2009, 75-76.)

Tunnistan edellä olevasta paljon itseäni. Huonosti voidessani kirjoittaminen oli vaikeaa, oli kyseessä sitten opiskeluihin liittyvä teksti tai muu kirjoittaminen. Tässä tutkielmassa esiintyvät runoni ovat syntyneet lyhyistä muistiinmerkinnöistä: tietyissä tunnetiloissa heränneistä sanoista, ajatuksista. Muistikirja — vihkon tai kännykän muodossa — kulkee aina mukana, ja niihin kirjoitan ylös lukemiani, kuulemiani, muuten vain mieleen tulevia sanoja ja lauseita. Myöhemmin osa niistä on muotoutunut runoksi, joista osan työstämistä jatkan edelleen. Runot eivät kuitenkaan ole

juurikaan muuttuneet työstämisen myötä. Teksti on lähinnä tiivistynyt sanoja poistamalla tai muokkaamalla. Eräänlaista työstämistä ja itsehoidollista kirjoittamista on myös tämä kandidaatintutkielman kirjoittaminen. Runoissani vaihtelevien mielentilojen huomaaminen on mielenkiintoista, eheyttävääkin. Vaikka pääsen tekstieni kautta käsiksi alkuaikojen synkempiin tunnelmiin, en tällä hetkellä pystyisi kirjoittamaan saman sävyisiä tekstejä. Tämän hetken runoihini ovat valo ja värit palanneet.

*Katselen ikkunan kehysten läpi
mieleni taulua*

*Maalaan sinne
muutaman auringolta varastetun säteen
jotka saavat lehdille jääneet sadepisarat kimmeltämään*

*Avoimen ikkunan raosta
mustarastas vapauttaa sävelensä
tuulen lempeys heiluttaa verhoja*

jotka minä vedän sivuun

4 RUNOUS ON TÄYNNÄ MIELIKUVIA

4.1 Poeettinen kieli on monitulkintaista

Runoissa voi kertoa sanottavansa lyhyesti ja ytimekkäästi, ilman pitkiä lausemuotoiluja. Runo on myös säännöistä vapaa. Ehkä juuri sen vuoksi tunteista ja kokemuksista kirjoittaminen saa usein runon muodon. Mertasen (2009, 233) mukaan poeettisella kielellä on yhteyksiä ihmisen eri kerroksiin ja sitä voi tulkita monella tavalla. Se on tiivistettyä, monitulkintaista kieltä. Runollinen kieli on täynnä kielikuvia ja merkityksiä yhdistäen tietoisia ja tiedostamattomia ulottuvuuksia. Runoterapeutit käyttävätkin runokieltä sen kaikissa muodoissa: paitsi runoja, myös esimerkiksi tarinoita, satuja ja laulun sanoja. Toisten kirjoittamilla teksteillä herätellään ymmärtämään itseä. (Gorelick 2011, 151-152.)

*Tuska jonotti sisälläni
kuin tulta hengittäisi*

tekisi mieleni harjata hiukseni vasaralla

*kyyneleet tulostusjonossa
odottamassa että joku painaisi print*

ja silmät pisaraisivat

risa sari

Eheyttävän ja selkiyttävän vaikutuksen saamiseksi terapeutin kirjoittamisen tulisi edetä sekä proposiotionaalisella että implisiittisellä tasolla. Kun merkitys on ymmärrettävissä selkeästi ja yksiselitteisesti, järjen tasolla, on kyse proposiotionaalisesta merkityksestä. Kun esimerkiksi runon rytmi, sanojen kuvakieli ja tunnelma koskettavat tunteita, puhutaan implisiittisestä merkityksestä. Juuri vihjaava ja monitulkintainen implisiittinen merkitys vaikuttaa tunnetasolla ja saa aikaan muutosta. (Lindqvistin 2009, 74 mukaan Teasdale 1996, 36-38.)

*Lyhytaikaisestakin haalistumisesta toipuminen voi viedä vuosia.
Elinvoimaa on ylikuormitettu*

*rajusti
monella tavalla
pitkään*

*Kalvenneen korallin
pitkä tie
väriä kohti.*

4.2 Metaforat kuvittavat tiedostamattoman mieleemme kieltä

Metaforat ovat tärkeässä osassa kaikissa ilmaisuterapioissa, niin myös kirjallisuusterapiassa. Onikki-Rantajääskön (2008, 50) mukaan metaforaa on käytetty retorisenä tehokeinona jo Aristoteleen aikana, sillä Aristoteles käytti muun muassa sellaista nykyäänkin tunnettua metaforaa kuin *vanhuus on elämän auringonlasku*. Metaforaa on kutsuttu myös vertaukseksi ilman kuinsanaa. Metafora syntyy, kun jotain asiaa kutsutaan jollekin muulle tarkoitetulla nimityksellä (mt., 50.) Hellsten (1998, 67; ks. myös Lakoff & Johnson 2003, 5) viittaa tekstissään Lakoffin ja Johnsonin metaforateoriaan, jonka mukaan ”metaforassa on kyse asian ymmärtämisestä ja kokemisesta toisen asian termein”. Lakoffilaisessa teoriassa metaforisuuden ja ei-metaforisuuden raja on häilyvä ja riippuu käyttöyhteyksistä. Osa metaforista on myös arkikielistyneitä ja vakiintuneita; käytämme niitä automaattisesti ja huomaamattamme. Tällaisia ovat esimerkiksi *pullonsuu* ja *lampunjalka*. Vakiintuneet metaforatkin muokkautuvat koko ajan niitä käytettäessä, tai niiden merkitys voi muuttua vähitellen. (Hellsten 1998, 67–68, 73—74.) Seuraavassa runossa olen käyttänyt tunnettua metaforaa *noidankehä*.

*Noita kehällään
kiertää ja vartioi
masentunutta mielialaa
kielteisiä odotuksia
negatiivisia tulkintoja
huonoutta
riittämättömyyttä*

Vielä minä sen luudaltaan tiputan!

Sarvelan (2013, 122) mukaan kaikki ajattelu on pohjimmiltaan metaforista tai analogista. Jos sanomme "Mieli on kuin tietokone", on kyse analogista. Mielen kuvaaminen tietokoneena, vaikka sitä ei varsinaisesti sanota julki, on metafora. Metaforat ovat mielikuvituksemme kieltä. Kuvitamme niillä mielikuviamme ja rakennamme uusia miellelyhtymiä. Mielikuvitus taas on tiedostamattoman mielen kieltä. Metaforia käyttämällä voi tulla tietoiseksi oman menneisyytensä tunnekokemuksista hellästi, itseä suojellen. Voimme vangita vaikeitakin tunnekokemuksiamme metaforisesti, symbolein tai fiktiolla, etäännyneesti. Suoran, tosiasioitten kielen käyttö voi joskus olla liian raakaa. Tuskallisesta kokemuksesta voi esimerkiksi runon avulla vapautua huomattavasti pehmeämmin. Myös Ihanus (2009, 28) toteaa, että metaforat laajentavat perspektiiviä ja niiden avulla voidaan avata uusia ajatus- ja tunneyhteyksiä.

4.3 Terapeuttisen metaforan ominaisuudet

Bruce L. Moon käyttää käsitettä *terapeuttinen metafora*. Hänen mukaansa se voi olla tarina, vertauskuva, taideteos, ääni, liike tai muu metaforinen kuva, joka vastaa asiakkaan elämäntilannetta. Kun terapeutti käyttää psykoterapiassa metaforia, asiakkaan voi olla helpompi ottaa avoimesti osaa keskusteluun. (Moon 2007, 8; ks. myös Kähmi 2015, 26.)

Moon (2007, 9-11) luettelee viisi metaforan ominaisuutta, joita voi hyödyntää terapiatyössä (ks. myös Kähmi 2015, 136). Näitä ominaisuuksia on löydettävissä myös omista, "itsehoidollisesti" tuotetuissa teksteissäni.

1. Uusien näkökulmien löytäminen metaforien avulla: hyvin rakennettu metaforinen tarina inspiroi kuulijaansa miettimään tilanteita ainutlaatuisella tavalla.
2. Metaforien turvallisuus: koska metaforalla sanoman voi kertoa epäsuorasti, kuulija voi jättää piilevän viestin huomioimatta, mikäli ei ole vielä valmis sen vastaanottamiseen.
3. Kukin voi tulkita metaforan haluamallaan tavalla: kuulija voi itse määritellä metaforien näkökohdat.
4. Kun metaforien tulkinta on kuulijalla, myös vastuu henkilökohtaisesta muutoksesta jää kuulijalle: kuulija itse päättää, seuraako metaforan mahdollisesti sisältävää neuvoa.
5. Elämykselliset metaforat voivat tarjota koskettavia ja mieleenpainuvia kokemuksia niin asiakkaalle kuin terapeutillekin: metaforien avulla terapeutin on mahdollista välttää olemasta liian hyökkäävä tai ohjaileva.

*Ympäristössä kaikki niin kuin pitää
lämpötila
suolaisuus
valoisuus*

*autuas koralli
kotina tuhansille
väreineen koreilee*

*Pieni muutos
ja kaikki ei ole niin kuin pitää*

*ahdistunut koralli
sulkee ovensa*

kalpeana katoaa

5 RUNOJEN ANALYSOINTI

5.1 Tutkimusaineiston luokittelu

5.1.1 Kvantitatiivista tutkimusta kvalitatiivisen pohjaksi

Kuten Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010, 16-19) toteavat, laadullisen tutkimuksen tarkoitus on löytää aineistosta jotakin uutta: uusia jäsennyksiä ja merkityksiä. Luokittelussa aineisto käydään läpi järjestelmällisesti tutkimusongelman, keskeisten käsitteiden ja lähtökohtien määrittelemällä tavalla. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 136-137) mukaan kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus täydentävät toisiaan. Koska tarkoitukseni on tutkia ja analysoida tekstejä, eli millaisia tapoja käytän sanottaakseni tiettyjä tunnetiloja, tutkimustapani on kvalitatiivinen. Jotta kuitenkin saan yleisen katsauksen, mitä masennukseen liittyviä tunnetiloja ja kuinka paljon olen runoissani käyttänyt, olen pohjaksi tehnyt kvantitatiivisen tutkimuksen (ks. kuva 1).

Hännisen (2000, 16) mukaan "narratiivisen tutkimuksen ydin ja alkukoti on kertomusten analyysi." Tutkimuksessani on piirteitä myös narratiivisesta tutkimuksesta; viittaahan narratiivisuus lähestymistapaan, jossa erilaisten kertomusten avulla pyritään ymmärtämään omaa elämää (Hirsjärvi et al. 2009, 218). Hännisen (2009, 20) mukaan tarina on ajallinen kokonaisuus alusta loppuun. Sisäinen tarina puolestaan viittaa sisäiseen prosessiin, jossa ihminen käy läpi elämänsä tarinallisten merkitysten kautta. Sitä on myös oma runoteokseni, joka — kuten seuraavassa kappaleessa käy ilmi — kokonaisuutena tarkasteltuna muodostaa ikään kuin sairauskertomuksen. Tarinan loppu tosin on vielä auki, ja kysyä voi, tuleeko sillä edes olemaan loppua.

Tutkimusaineisto koostuu omista runoistani, joita olen sairauteni aikana kirjoittanut, pääasiassa vuosien 2015 ja 2016 aikana. Olen jakanut runoni, yhteensä 50 kpl, neljään eri osaan. Ensimmäinen osa *risa sari* pitää sisällään runoja (15 kpl), jotka on kirjoitettu silloin, kun olen ollut huonommassa kunnossa; kun ymmärsin, että olen sairaampi kuin itse haluan myöntää. Toinen osa *kaikki ei ole niin kuin pitää* (16 runoa) on enemmänkin ihmettelevä: mikä on johtanut tähän, mitä pitäisi tehdä. Kolmannessa osassa ollaan jo nimen mukaisesti menossa *väriä kohti* (14 runoa). Neljäs osa kertoo jo melkein parantuneesta Sarista; siitä, että kaikki kääntyy vielä hyväksi, *kun aikaa on riittävästi*.

Viimeinen osa on selkeästi kesken (vain 5 runoa) — kuten paranemisenikin. Kokonaisuutena tarkasteltuna teos muodostaa poeettisen sairauskertomuksen, jossa on havaittavissa sairauden eri vaiheet. Joissakin runoissa on mukana myös otteita oikeasta sairauskertomuksesta siten kuin hoitaja tai lääkäri on sen kirjannut.

5.1.2 Masennusoireiden esiintyminen runokokoelmani eri osissa

Peilaan tekstieni tunnetiloja yleisiin masennukseen liittyviin oireisiin. Olen valinnut seuraavat kahdeksan oiretta: *alakuloisuus, uupumus, ahdistus, ärtymys, unettomuus, itsekritiikki, itsetuhoisuus ja häpeä*. Lisäksi otin mukaan myös *toivon* nähdäkseni, missä vaiheessa se tulee näkyviin. Koska itse tiedän, mitä taustalla on ollut ja tapahtunut runoa kirjoitettaessa, minun on helppo tunnistaa niistä tunnetiloja, myös rivien välistä. Kuten aikaisemmin on todettu, tulkinta jää aina kuulijalle ja lukijalle — voimme kukin tulkita niitä haluamallamme tavalla. Ulkopuolinen lukija voisi määritellä runojen tunnetilat täysin eri tavalla.

Alla olevaan taulukkoon on esitetty, miten tunnetilat esiintyvät eri osioissa. Monissa on havaittavissa useampia tunnetiloja. Ensimmäinen luku kertoo pääasialliseksi tunnetilaksi valittujen lukumäärän, sulussa oleva toisen tai jopa kolmannen havaittavan tunnetilan.

| Tunnetila, tunne | Osa I | Osa II | Osa III | Osa IV | Yhteensä | Kaikki yhteensä |
|----------------------|----------|----------|----------|--------|----------|-----------------|
| alakuloisuus | 4 (+2) | 4 (+1) | 0 | 0 | 8 (+3) | 11 |
| uupumus | 5 (+2) | 2 (+4) | 3 | 0 | 10 (+6) | 16 |
| ahdistus | 1 (+6) | 5 (+1) | 0 (+4) | 0 | 6 (+11) | 17 |
| ärtymys | 2 (+1) | 2 (+2) | 1 | 0 | 5 (+3) | 8 |
| unettomuus | 0 | 1 (+1) | 0 | 0 | 1 (+1) | 2 |
| itsekritiikki | 2 (+1) | 2 (+3) | 0 (+3) | 1 | 5 (+7) | 12 |
| itsetuhoisuus | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| häpeä | 1 (+2) | 0 | 2 (+1) | 0 | 3 (+3) | 6 |
| toivo | 0 | 0 (+1) | 8 (+2) | 4 (+1) | 12 (+4) | 16 |
| Yhteensä | 15 (+14) | 16 (+13) | 14 (+10) | 5 (+1) | 50 (+38) | 88 |

Kuva 1. Masennuksen oireiden ja tunnetilojen esiintyvyys runoissa.

Taulukosta on havaittavissa, että masennukseen liitetyt oireet ja tunnetilat ovat runoissa selkeästi esillä. Ainoastaan itsetuhoisuus loistaa (onneksi!) poissaolollaan. Kuten oli odotettavissakin, alkupään runot pitävät sisällään paljon alakuloisuutta, ahdistusta ja uupumusta. Ne vähenevät kuitenkin sitä mukaa kuin toivo kasvaa. Mielenkiintoista on, että unettomuus jää runoissa hyvin vähälle, vaikka unettomat yöt tulivat turhankin tutuiksi. Kappaleessa 5.2 käyn läpi teoksen nimessä esiintyvän koralli-metaforan ja kappaleessa 5.3 muut masennuksen tunnetilojen sanoittamiseen käyttämäni ilmaisut. En siis käy läpi kaikkia ilmauksia, vaan rajaan aineiston liittymään ko. tunnetiloihin. Pohdin myös, mitä terapeutisesti hyödynnettäviä Moonin luettelemia ominaisuuksia käyttämäni metaforat sisältävät.

5.2 Koralli-metafora

*Hukkunut riutta
niin syvällä ettei se enää kasva*

*paljastunut
jäänyt tulvan alle*

*muutoksen seuraukset ravistelevat ekosysteemiä
menneisyys voi kertoa myös sen tulevaisuudesta*

*selvinnyt ennenkin
kun aikaa on riittävästi
voi kehittyä uudelleen*

Koralli esiintyy, paitsi kokoelman nimessä, yhteensä kuudessa runossa, jotka löytyvät tämän tutkimuksen sivuilta 2, 3, 10, 12, 14 ja 17. Tunnetiloista niissä esiintyvät uupumus neljä kertaa, alakuloisuus, ahdistus ja toivo kahdesti sekä häpeä kerran. Kaikissa koralli-teksteissä on havaittavissa sairastuminen, jota kuvaillaan haalistumisella tai värien kadottamisella. Kuten jo johdannossa totesin, tekstit voi joko ymmärtää kirjaimellisesti tai metaforisesti. Moonin terapeuttisen metaforan määritelmän (ks. sivu 14-15) mukaisesti lukija voi itse päättää, miten nämä ilmaisut tulkitsee. Seuraavan sivun taulukkoon olen kerännyt käyttämiäni koralleihin liittyviä ilmauksia, jotka voi halutessaan tulkita masentuneen ihmisen ja masentumiseen sairastumisen kuvaamiseksi.

| Masentunut ihminen | Masentumiseen sairastuminen |
|------------------------------------|---|
| stressaantunut koralli | symbioottiset levät eivät yhteyttä enää normaalisti/hälvenevät/kadottavat värin |
| hailea, nälkiintyvä kalkkiliuranko | korallikalmistossa/minä ja viimeiset leväni/odottamassa sukeltajaa |
| harmaa, väsynyt kalkkiliuranko | pinnalta paennutta väriä ei huomaa/kun...verhoutuu sateenkaareen |
| ahdistunut koralli | ahdistunut koralli/sulkee ovensa/kalpeana katoaa |
| kalvennut koralli | Elinvoimaa on ylikuormitettu/rajusti/monella tavalla/pitkään |
| hukkunut riutta | paljastunut/jäänyt tulvan alle |

Kuva 2. Koralli-metaforia.

Tunnetiloista yleisimmin esiintyy uupumus, ja usein se käy ilmi runon kokonaisuudesta. On kuitenkin erotettavissa sellainen yleinen metafora kuin *tyhjä takki* tai ilmaisu *korallikalmistossa/minä ja viimeiset leväni/ odottamassa sukeltajaa*. Se, onko sukeltaja pelastuksen tuoja vai jotain muuta, jää avoimeksi. Kyseinen ilmaus kuvaa myös ahdistusta. *Suojattoman ympärillä/ vain taakkoja, rasitteita* kuvastaa myös uupumusta ja toivottomuutta.

Alakuloa tuodaan esille *sanojen värityksellä* ja vielä selvemmin: *suuni hymyilee/ silmiäni surun päälle*. Koralli-runoista on vaikea erottaa jotain tiettyä, selkeää ilmausta ahdistuksen kuvaamiseen; se näkyy pikemminkin runojen kokonaisuudessa ja tunnelmassa. Ehkä selkein on *ahdistunut koralli/ sulkee ovensa /kalpeana katoaa*.

Sivun 10 runossa tulee hyvin ilmi, miten sairastunut yrittää peitellä oloaan: *niin kuin mainosten korallit hehkuvat/ ja uutisten korallit haalistuvat ... Pinnalta paennutta väriä ei huomaa/ kun harmaa väsynyt kalkkiliuranko verhoutuu sateenkaareen*. Vaikka todellisuudessa kaikki tuntuu harmaalta ja ankealta, ulospäin yrittää esittää kaiken olevan hyvin. Tuntuu nololta ja häpeälliseltä näyttää väsymyksensä, kun maailma ympärillä arvostaa energisyyttä ja tehokkuutta.

Koralli-runoissa pilkahtaa myös toivo, mahdollisuus selviytyä on olemassa: *selvinnyt ennenkin/ kun aikaa on riittävästi/ voi kehittyä uudelleen* ja toisessa runossa *Kalvenneen korallin/ pitkä tie/ väriä kohti*. Jälkimmäisessä ilmaisussa tulee myös esille tuttu metafora elämästä ja sen eri vaiheista matkana tai tässä tapauksessa tienä matkan varrella.

5.3 Masennuksen tunnetilojen ilmaisukeinot

5.3.1 Alakuloisuus ja uupumus

Koska alakuloisuus ja uupumus esiintyivät usein (kuusi kertaa) samassa runossa, käsittelen niitä yhtä aikaa. Alakuloisuutta löytyi kahden ensimmäisen osion yhdestätoista runosta, uupumusta vielä myös kolmannesta osiosta. Usein ne välittyivät runon kokonaisuudesta, mutta runoissa on myös erotettavissa niihin viittaavia ilmauksia.

Kokoelman toinen runo (liite, runo 1) kertoo selkeästi väsymyksestä. Siinä on käytössä hyvin yleinen metafora hiipivästä väsymyksestä ilmaisemassa suurta uupumusta: *Väsymys/ ei jaksa enää edes hiipiä*. Runoille tyypillisesti asia "olen erittäin väsynyt" ilmaistaan kiertoteitse. Kuten Moon (s. 14) asian ilmaisee, metaforan terapeuttisuus perustuu turvallisuuteen, kun asiaa ei tarvitse sanoa suoraan. Tästä on esimerkkinä myös erään runon uupumusta kuvaava metaforinen ilmaisu: *ensi viikolla loistin taskulamppuna/ viime kuussa patterini loppuvat* (liite, runo 3).

Usein runoissa myös leikitellään sanoilla. Väsymyksestä ja alakuloisuudesta kertovassa runossa on muodostettu uusia sanoja ottamalla mallia "oikeista" sanoista: *usko - epäusko, toivo - epätoivo, ilo - epäilo, suru - epäsuru, viha - epäviha, epäonni - onni, epätodellinen - todellinen, epänäkyvä - näkyvä*. Myös väreillä on oma symboliikkansa, ja huomaan käyttäväni paljon harmaata kuvaamaan mielialaa ja väsymystä. Esimerkiksi värityskirjarunossa puhutaan harmaan eri sävyistä (liite, runo 5). Alla olevan runon kokonaisuudessa tulee esille uupumus ja myös siinä on käytetty metaforia: *tihkusade* ja *harmaus* kuvaavat toivottomuutta, *kivinen peitto* taas huolia ja ahdistusta.

*Sininen taivas sinun silmissäsi
minun silmissäni tihkusadetta*

*ajatukseni taipuvat väärään suuntaan
pysähtyneeseen harmauteen*

*Otat kivisen peiton päältäni
kun unta ei riitä aamuun asti*

*Pidät minusta kiinni
kunnes taas jaksan*

Seuraavassa runossa mieliala kuvautuu vuodenaikoina, uupumus puolestaan käyttäytyy henkilön tavoin istuessaan. Lakoff ja Johnson (2003, 33) puhuvat personoinnista, jolloin näemme erilaisissa elottomissa asioissa ihmismäisiä piirteitä. He käyttävät sellaisia esimerkkejä kuin "Life has cheated me." ja "His religion tells him that...". Personointia löytyy myös muista runoista, ks. esim. 5.3.4.

*Syksyn harmaus
vaihtui likaisiksi hangiksi*

*Uupumus istui viereeni
ei kysynyt
onko siinä vapaata*

Sivun 7 runossa löytyy myös metaforia: *Vahvaksi naamioidut heikot hetket/ joiden maskit valuvat kyynelien mukana/ jäljellä nyrjähtänyt ihminen*. Eräässä sanomalehtirunossa¹ ihminen kuvautuu ajoneuvona, joka tarvitsee huoltoa toimiakseen (liite, runo 2).

5.3.2 Ahdistus ja unettomuus

Eniten runoista löytyi ahdistusta. Sitä on kuvattu tutkielman sivulla 12 esiintyvässä runossa sellaisilla ilmaisuilla kuin *tekisi mieleni harjata hiukseni vasaralla ja risa sari*. Siinä on myös käytetty tietokone-metaforaa: *kyyneleet tulostusjonossa/ odottamassa että joku painaisi print*. Tietokone-metafora esiintyy myös toisessa runossa (liite, runo 8): *Kovalevy on täynnä/ kapasiteetti rajallinen/ suorituskyky takkuua*. Runoissa kuvataan metaforisesti myös *ahdistukseen kahlitsemista ja murehtimaan jumittumisesta* (liite, runo 7).

Runoista löytyy myös paljon käytetty metafora elämästä näytelmänä: *Sekoileva teini ei onnistu rypistämään annettua roolia* (s. 5). *Päiväkirjani sekava rakenne* (liite, runo 3) kuvaa sekaisin olevaa elämää erilaisin sanaleikkelyin. Myös siitä löytyy personointia: *kello haastaa ja aika haastaa*. Elottoman asian personointia on käytetty myös onnellisuuspilleri-runossa (liite, runo 4). Siinä pilleri *sieppaa, vohkii, kärkkyy ja ryövää*. Ahdistuksen lisäksi runossa on ärtymystä siitä, että pilleri ei tuo onnellisuutta eikä toimi siten kuin odotetaan. Unettomuutta kuvataan selkeimmin edellisen sivun runossa: *Otat kivisen peiton päältäni/ kun unta ei riitä aamuun asti*.

¹ Sanomalehtirunot syntyvät peittämällä esimerkiksi lehtijutusta sanoja ja jäljelle jäävät sanat muodostavat runon.

5.3.3. Ärtymys ja itsekritiikki

Seuraavassa runossa on taas selkeästi käytetty tuttua metaforaa oman tilanteen kuvaamisessa, *ollaan pohjalla*. Vaikka taustalla on ahdistusta, esiin tulee myös ärtymystä, mitä kuvaa toinen tuttu metafora, *puhua paskaa*.

*Pohjalta on vain yksi tie
ylöspäin*

paskaa puhuvat

entä jos pohja pettää?

Sivun 4 runossa kuvaan itseäni palapeli-metaforalla ja kuulen kehoituksen *kokoa itsesi*. Ärtymyksen ja ahdistuksen lisäksi esille nousee itsekritiikki. Puuttuva pala tekee minusta viallisen ja olen *pilalla/ arvoton/ tarpeeton*. Itsekritiikkiä löytyy myös sivun 6 runosta, jossa itseironisesti keuhun itseäni *hyväksi tytöksi ja reippaaksi masennuspotilaaksi*. Siinä ovat käytössä myös runoudelle tyypilliset rytmi ja toisto. Seuraavassa runossa löytyy ärtymystä ja itsekritiikkiä, myös metaforilla ilmaistuna: olla vieraalta planeetalta, syytä jostakin, oravanpyörä.

*Avoimesti ja realistisesti asioistaan kertova,
ajattelussa ei kummallisuuksia.*

ja silti

*olen vieraalta planeetalta
puhun eri kieltä
sytyt eri asioista*

*suuni ei enää taivu tähän jargoniin
intoni ei enää yllä lukuun viivan alle*

orava pitäköön pyöränsä

5.3.4 Häpeä

Mielenterveyssairauksiin liittyvä häpeä tulee runoissa esiin kuusi kertaa, vaikkakin se on useimmiten aistittavissa rivien välistä. Runoon tunteen voi piilottaa, jos sen sanominen suoraan tuntuu vaikealta. Sivun 7 runossa esiintyy taas personointia, kun *kyltti huutaa*, jotta kaikki varmasti näkevät, mitä siinä lukee. Se tuo esille pelon, että joku huomaa minun astelevan mielenterveys- ja päihdepotilaiden rakennukseen.

Eräässä runossa leikitellään paska-sanalla (liite, runo 6). Idea syntyi Facebookin kysymyksen *What's on your mind?* tullessa kohdalle sellaisella hetkellä, kun kaikki tuntui, no paskalta. Runosta löytyy metaforia, jotka vaativat myös kulttuurista ymmärtämystä. Jos facebook ei ole tuttu, seinästä puhuminen varmasti ihmetyttää ja koko teksti on epäselvä. *Mä oon ihan paskana* on kuitenkin tunnettu sanonta, samoin *Paskaaks tässä*. Teksti on täynnä ärtymystä ja häpeää omasta tilasta, lopussa kuitenkin paljastuu alakuloisuus kaiken taustalla. Muiden mielipiteellä ei ole väliä. Ja on sittenkin. *Sillä ei ole paskan vertaa väliä. Paskaa puhun.*

Alla olevassa sirkusaiheisessa runossa löytyy myös paljon metaforia. *Nuorallatanssija* kuvaa tunnetta jatkuvasta tasapainoilusta ja lopulta romahtamisesta. Elämä kuitenkin jatkuu, kun hakee ja saa apua. Taustalla on kuitenkin aistittavissa häpeä: näkykö käynti kallonkutistajalla päälle päin?

*Nuorallatanssija
tipahti vaijeriltaan
varastaessaan klovnin kyyneleen*

*saa uuden mahdollisuuden
kallonkutistajalla käytyään*

*Tulkaa katsomaan,
maailman pienipäisin nainen!*

Eräässä runossa *minä* miettii, miksi muut ovat paikalla, mikä on heidän taustansa. Siinä on käytetty muun muassa metaforia *hänen hartiansa ovat jaksaneet paljon ja äänensä hukannut*. Vastapäinen nainen näyttää tutulta ja *minä* kohtaa häpeillen itsensä peilissä (liite, runo 9).

5.3.5 Toivo

Kokoelman loppua kohden runoissa alkaa esiintyä toivoakin. Noidankehä-metaforaa käyttävä runo sivulla 13 päättyy odottaviin ja positiivisiin tunnelmiin: *Vielä minä sen luudaltaan tiputan!* Mielestäni siinä tulee esille Moonin mainitsema terapeutin metaforan antama mahdollisuus uuden näkökulman löytämiseen. Noidankehä itsessään tuntuu ahdistavalta, mutta jos sitä ajattelee uudella tavalla, konkreettisesti, voi noidan nähdä suistuvan luutansa päältä ja näin saada noidankehä loppumaan — ja ehkä soveltaa ajatusta tosielämäänkin.

Toivoa (ja kiitosta) löytyy runosta, jossa sanotaan: *silitit huoliryppyni/ kun elämäni oli pausessa* (liite, runo 10). Toisaalta metaforan ymmärtäminen vaatii tietoa, mitä tarkoitetaan *pausella*. Seuraavassa runossa on alun synkkyudesta huolimatta toiveikas sävy. Vaikka elämä välillä koittelee, toivoa on.

*Vain synkkää pimeyttä
minua palelee
ystävät kaukana*

silti aistin kodin

Nämä talviset yöt ovat sellaisia

Jälleen huomaan käyttäväni runoissa paljon värejä kuvaamaan metaforisesti mielialaa ja sen muutoksia. Värejä löytyy muun muassa mustaa ja harmaata tihkuvasta runosta (liite, runo 11): *olen pelkkää mustaa*. Lopussa kuitenkin pilkahtaa toivo: *Kaikki imemäni valo/ odottamassa vapauttamista*. Alakuloisuus puolestaan alkaa väistyä elämästä, kun *keinutaan kohti sinistä ja erotetaan jo keltaista* (liite, runo 12).

Toivoa löytyy myös alla olevasta runosta, joka on kokonaisuutena metaforinen. Uskaltaisinko ottaa mallia rohkeasta ystävästä, tuttavasta, läheisestä, joka "lentää sateenvarjolla"? *Hyvällä tuulella* on myös ymmärrettävissä paitsi konkreettisesti (=sateenvarjolla on helpompi lentää, kun tuuli on sopiva) tai symbolisesti (=iloisella mielellä).

*Elämä on matka
kuulin hänen huutavan
kun hän lensi sateenvarjolla ohitseni*

*Avaan oman varjoni
uskaltaisinko minäkin?*

*vapauttaa tuulen
päästää auringon kasvoilleni
lentää matkoihini*

hyvällä tuulella

Vaikka seuraavassa runossa kritisoin itseäni jatkuvasta pilkunviilaamisesta ja täydellisyyden tavoittelusta, askel hellittämistä kohti on havaittavissa lopussa. Löydän siitä useitakin Moonin terapeutin metaforan piirteitä. Se saa näkemään asiat uudella tavalla: voisiko asioiden joskus vain

antaa mennä omalla painolla, ilman jatkuvaa tarkkailua. Pitäisikö seurata neuvoa ja kokeilla, miltä tuntuisi, kun päässäni työskentelevä virkavalta lähtisi lomalle?

*Niin kuin kielipoliisi vahtii pilkkujani
mielipoliisi
tarkkailee tekemisiäni
kuulostelee olotilojani
salakuuntelee ajatuksiani*

Jospa voisin jo päästää heidät lomalle.

Sivun 11 runo on myös metaforia täynnä. Näen elämäni ja ajatukseni tauluna, johon maalaan uusia, positiivisia ajatuksia. Katselen tuota taulua ikkunasta, jonka edessä on verhot, *joita minä vedän sivuun*. On aika antaa valon tulla sisälle. Myös seuraava runo on toivoa täynnä. Se on syntynyt tositapahtuman pohjalta. Halusin peitekuvan vanhan tatuointini päälle enkä missään nimessä halunnut kukkaa. Onneksi uskalsin luottaa tatuoijaan.

*Pyysin
vanhan kuvan päälle uutta
jotain peittämään vanha minä*

*hän ehdotti kukkaa
- en minä ole kukkaihmissä!*

*ei siitä mikään ruusu tule
luota minuun*

*minä luotin
ja puhkesin kukkaan*

5.4 Analysoinnin yhteenvetoa

Masennuksen näkökulmasta katsottuna runoistani löytyy runsaasti niitä sairaudelle tyypillisiä oireita ja tunnetiloja, joita niistä etsinkin: 50 runossa yhteensä 72 kertaa. Niiden lisäksi *toivoa* löytyy 16 runosta. Voi siis selkeästi päätellä, että olen käyttänyt kirjoittamista sairauteni sanoittamiseksi. Tässä olen käyttänyt apuna paljon metaforia, mistä kertoo jo kokoelman nimikin. Koralli-metafora löytyy yhteensä kuudesta runosta. Osa metaforista on tosin niin vakiintuneita, että ensi vilkaisulla niitä ei edes ymmärrä metaforiksi. Ainoastaan kolmesta runosta ei metaforia löytynyt. Tutkielman päätöskappaleessa pohdin näitä asioita tarkemmin.

6 POHDINTOA

Sanoilla on uskomaton voima. Jos saamme yhdeksän kehua ja yhden negatiivisen palautteen, yleensä kehut jäävät sen yhden ikävän palautteen varjoon. Tunnekokemuksista kirjoittaminen tai puhuminen saa olomme tuntumaan kevyemmältä, ikään kuin taakka putoaisi harteilta, kun mielessä pyörivät asiat saa sanoitettua. Joillekin meistä, kuten itselleni, asioiden ilmaiseminen on kirjoittamalla helpompaa kuin puhumalla. Onkin hienoa, että myös terapiatyössä käytetään nykyään erilaisia ilmaisukeinoja. Ekspressiiviset terapiat, kuten kirjallisuus- tai runoterapia, voivat herkistää löytämään ihan uusia puolia itsestä.

Monelle kieli on lempeä keino tutkia kipeitä kokemuksia ja auttaa siten parantumaan. Lindquist (2009, 71) toteaa, että tunnekokemuksista kirjoittaminen tuo mukanaan taakoista vapautumista ja helpotuksen kokemista. Runot ja tarinat auttavat meitä peilaamaan tunteitamme ja ajatuksiamme. Metaforien kautta voi etäännyttää asiaa ja se on myös helpompi jakaa toisten kanssa. Koska kukin voi tulkita metaforat haluamallaan tavalla, niiden avulla voimme tarkastella asioita siinä tahdissa kuin itse olemme valmiit niin tekemään. Kuten Mertanen (2009, 247) kirjoittaa, metaforat heijastelevat elämäämme, sekä menneisyyttä että tulevaisuutta.

Masennus on Suomessa yleisin mielenterveyden häiriö. Se aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksien ohella eniten työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä. Usein siitä on kuitenkin vaikea kertoa muille ihmisille. Miten sairastunut voi kertoa kokemuksistaan? Ja toisaalta, miten hänen kertomaansa kuullaan ja tulkitaan? Sairastuminen saa myös usein pohtimaan omaa elämää. Miksi sairastuin? Elätkö siten kuin haluan? Kuten edellä totesin, olin runoissani sanoittanut etsimiäni tunnetiloja lukuisia kertoja. Runoistani muodostuu poeettinen sairauskertomus, josta pystyy erottamaan sairauden eri vaiheet alun ahdistuksesta loppuosan runojen toiveikkuuteen.

Metaforat ovat teksteissäni vahvasti läsnä. Niiden huomaaminen on joskus haastavaa, sillä osa metaforista on hyvinkin vakiintuneita sanontoja. Lakoffin ja Johnsonin mainitsema personointi tuottaa myös vaikeasti huomattavia metaforia, esimerkiksi *kyltti huutaa*, *pilleri kärkky* ja *aika haastaa*. Käytän myös paljon värejä kuvaamaan tunnetiloja. Alkuaikojen musta ja harmaa muuttuvat pikkuhiljaa iloisemmiksi väreiksi. Myös koralliaiheiset runot liittyvät paljon

värimaailmaan. Ne kaikki on tulkittavissa vahvasti metaforisiksi; sairastunut, haalistuva koralli kuvaa masentunutta ihmistä ja värien katoaminen puolestaan sairastumista. Toisaalta ne voi halutessaan tulkita myös kirjaimellisesti, runollisena keinona tuoda esille maailman korallien uhanalaisuus. Toinen paljon käyttämäni keino on sanoilla leikittely, muun muassa uusien sanojen keksiminen, esimerkiksi mielipoliisi ja epäilo. Käsittelen myös uudella tavalla sellaisia tuttuja metaforia kuin oravanpyörä ja kallonkutistaja.

Rajaa terapeutin ja luovan kirjoittamisen välille on vaikeaa vetää. Vaikka tekstiä ei ole kirjoitettu terapeutin mielessä, se saattaa sitä kuitenkin alitajuisesti olla. Näin kävi itsellenikin. Runoista tuli väylä omien tuntemusteni esille tuomiseen ja aloin tietoisemmin kirjoittamaan terapiaksi itselleni. Tämä kandidaatintutkielman tekeminenkin on ollut itselleni mitä suurimmassa määrin terapeutista kirjoittamista. Omiin teksteihin palaaminen ja niiden tutkiminen on lisännyt ymmärtämystäni sairauteni ja itseni suhteen. Runojen sävyn muuttuminen loppua kohden on lohdullista ja eheyttävää.

Olen tehnyt oman tarinani näkyväksi kirjoittamalla. Olisi mielenkiintoista jatkaa tutkimusta selvittämällä, miten muut kokevat tekstini. Onnistunko runojeni avulla kertomaan sairaudesta nimeltä masennus niille, joilla ei ole siitä omakohtaista kokemusta? Löytääkö joku muu sairastunut runojeni avulla sanat kuvaamaan sitä, miltä hänestä tuntuu? Kuuleeko joku runojeni äänimerkit?

Olen löytänyt hyvän piilopaikan

en edes itse löydä itseäni

*Jos leikkii piilosta itsensä kanssa,
kuka silloin antaa äänimerkkejä?*

LÄHTEET

Andersson, C. 2002. *Luova mieli*. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Gorelick, K. 2011. Runoterapia. Teoksessa Malchiodi, C.A. (toim.) *Ilmaisuterapiat*. Kuopio: Unipress, 151–178.

Hellsten, I. 1998. Monistettu Dolly, johdatusta metafora-analyysiin. Teoksessa A. Kantola, I. Moring & E. Väliverronen (toim.) *Media-analyysi, tekstistä tulkintaan* (pp. 64–92). Lahti: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hänninen, V. 2000. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Väitöskirja. Noudettavissa <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf?sequence=1> Viitattu 6.1.2017.

Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme, terapeutin kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 13–48.

Kähmi, K. 2015. *Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun*. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Jyväskylän yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Väitöskirja. Noudettavissa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46592/978-951-39-6252-4.pdf;sequence=1> Viitattu 7.1.2017

Lakoff, G. & Johnson, M. 1980. *Metaphors We Live By*. Chicago: The University of Chicago Press.

Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme, terapeutin kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 70–96.

Malchiodi, Cathy A. 2011. Ilmaisuterapiat — historia, teoria ja käytäntö. Teoksessa Malchiodi, C.A. (toim.) *Ilmaisuterapiat*. Kuopio: Unipress, 19–35.

Mertanen, H. 2009. Poeettinen ja metaforinen kieli terapiatyössä. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme, terapeutin kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 233–53.

MIELENTERVEYSSEURA 2016. Noudettavissa <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-häiriöt/masennukseen-saa-tehokasta-hoitoa> Viitattu 27.12.2016.

Moon, B.L. 2007. *The Role of Metaphor in Art Therapy. Theory, Method, and Experience*. Springfield, IL, US: Charles C. Thomas Publisher Ltd.

MTKL 2015. Mielenterveyden keskusliitto. Noudettavissa <http://mtkl.fi/mielenterveysbarometri-mielenterveysongelmat-yha-tabu-tyopaikoilla/> Viitattu 6.1.2017.

NAPT The National Association for Poetry Therapy. Noudettavissa <http://poetrytherapy.org/index.php/about-napt/history-of-napt/> Viitattu 15.12.2016

Onikki-Rantajääskö, T. 2008. Kielikuvia kaikkialla. Teoksessa T. Onikki-Rantajääskö & M. Siirainen (toim.) *Kieltä kohti* (pp. 49–65). Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 9-36.

Sarvela K. 2013. *Sisäinen teatteri ja luova kirjoittaminen tietoisuustaitona*. HELSINKI: Kuumussa Virtaa Oy.

Suomen kirjallisuusterapiayhdistys 2016. Noudettavissa <http://kirjallisuusterapia.net/etusivu/kirjallisuusterapiasta/> Viitattu 15.12.2016

LIITE Analyysissä käsitellyt runot, jotka eivät muuten esiinny tekstissä

Runo 1, s. 20

Väsymys
ei jaksakaan enää edes hiipiä

uskon paikalle on tullut epäusko
toivon tilalle epätoivo
ilon tilalle epäilo

Miten taivuttaa
suru epäsuruksi
viha epävihaksi
epäonni onneksi

Jos olisin ymmärtänyt
olisin säästänyt kaikki lämpimät onnentoivotukset
säilönyt kylmän varalle
Pyytäisin sinua
noutamaan ne minulle
yksi kerrallaan

sulattamaan minut
epätodellisesta todelliseksi
epänäkyvästä näkyväksi

Väsymys
jaksaisi hiipiä pois

Runo 2, s. 20

kun
kilometrit tulevat täyteen
osat
venyvät
muuttuvat
löystyvät
alkavat kulua.
Siksi
pestään ja rasvataan
tarkistetaan ja säädetään
suoristetaan
kiristetään

ei tarvi nyt
ei ole väliä



Runo 3, s. 19 ja 20

Päiväkirjani sekava rakenne

huomenna olin herne
prinsessan patjojen alla
eilen olen jonkun nenässä

ensi viikolla loistin taskulamppuna
viime kuussa patterini loppuvat

kello haastaa
aika näkyy

Ei se niin voinut mennä

kello näkyy
aika haastaa

En minä kuollut ole. Minä vain lepään.

Runo 4, s. 20

Tohtori, lääkitykseni ei ole kohdillaan.

En minä halunnut
että kyöneleeni kuivatetaan
ja limakalvoni

Antakaa minun tuntea!
Pohjat ja huiput
lankeaminen ja laukeaminen

Tämä onnellisuuspilleri
sieppaa nauruni
vohkii nyyhkytykseni
kärkkyy onneani
ryövää orgasmini

En minä halunnut olla turta
Ei se ole onnellisuutta

Runo 5, s. 19

En edes tiennyt
että on olemassa
niin monta harmaan eri sävyä
ennen kuin
hyppäsin värityskirjabuumiin
värittämään mielenrauhaa

Runo 6, s. 22

What's on your mind?

Paskaaks tässä.
Tai oikeestaan just sitä.
Lääkitys sillai kohillaan että paskaa puskee pihalle,
yläpäältä ja alapäältä.
Ei, ei mulla ole paskatauti,
muuten vaan paska tauti.
Mä oon ihan paskana.

Sori kaikki mun 175 kaveria.
Ei ollut tarkoitus kaataa paskaa niskaanne,
seinällenne vaan.
Paska juttu.

Saatte ihan vapaasti
tykätä
rakastaa
nauraa
hämmästyä
itkeä

Sillä ei ole paskan vertaa väliä.
Paskaa puhun.

Runo 7, s. 20

Ahdistukseen kahlittu
murehtimaan jumittunut

väsynyt
mutta uneton

Ei suuicidaalisuutta eikä psykoottisuutta haastatellen.

tyhjä mieliala
kuuntelee hiljaisuutta
keskivaikeassa elämässä

Runo 8, s. 20

Muistan että jotain pitäisi muistaa
en muista mitä

Kokee että koko ajan jotain vastoinkäymisiä, surua, huolta.

Kovalevy täynnä
kapasiteetti rajallinen
suorituskyky takkuua

Delete
ja mahtuu uutta tilalle

En muista miten.

Runo 9, s. 22

Ryhmähuoneessa
silmäni siirtyvät
muuten en juuri liiku

mitä miettii
äänensä hukannut
joka jää oven viereen istumaan
tuijottamaan syliinsä

entä vanhempi mies
kumaraan painunut
hänen hartiansa ovat jaksaneet paljon

kuka on tyttö
joka selittää kaikille miten homma toimii
vaikenee ääneen

vastapäätä tutun näköinen nainen
tummuneet silmänaluset

kohtaan hänen katseensa
peilissä mielenterveyskuntoutuja

Runo 10, s. 23

Sinä tulit
katsoit järki-ihmisen läpi
kuorit tunneihmisen esille

silittit huoliryppyni
kun elämäni oli pausessa

sinun vahvuutesi
antoi tilaa
minun heikkoudelleni

ja vihdoin
uskalsin myöntää
mitä oikeasti olin

Runo 11, s. 23

Turha tarjota räikeää harmaata
olen pelkkää mustaa

*musta on väri, jonka ihminen aistii,
kun kohteesta ei heijastu eikä säteile juuri lainkaan valoa
heijastamisen sijasta musta pinta imee lähes kaiken valon itseensä
kertoo viisas wikipedia*

Kaikki imemäni valo
odottamassa vapauttamista

Runo 12, s. 23

Veden ääri
laineiden ääni
keinun kohti sinistä

Lämmittävät villasukat
silmissä auringonkukat
Erotanko jo keltaista?

*Ulkoillut paljon ja aloitekyky palautunut
mm. siivonnut kotona ja ostanut kukkia kotiin.*

Pieni riittää
kun sen saa kukkimaan.