

Anu Löyttyniemi: Kynäkuntoilua. Opas omaehtoiseen kirjoittamiseen.



Anu Löyttyniemi: Kynäkuntoilua. Opas omaehtoiseen kirjoittamiseen. Helsinki: Aviador, 2025.

Sivumäärä: 147

ISBN: 9789523813823

Ilmestymisaika: Syyskuu 2025

Tietokirja

Sidosasu: Nidottu, pehmeäkantinen

Kansi: Iiris Kallunki

Kuvitus: Alex Lundgren

Kirjan kansikuva Aviadorin sivuilta.

Teksti: Terhi Lavonen

Kirjoittaminen on terapeutista ja pysäyttävää. Ja alati teknistyvässä yhteiskunnassamme erityisesti käsinkirjoittaminen voi olla todella terapeutista, lohduttavaa ja oivalluttavaa.

Anu Löyttyniemen uusin kirja *Kynäkuntoilua* lähettää lukijansa ja kokijansa matkalle, jossa kiire katoaa, aivot notkistuvat ja mieli saa hoivaa. Paperille syntyy ehkä jotakin

sellaista, jota ei tiennyt muistavansa, tiennyt tarvitsevansa. Matka ei ole pelottava tai ahdistava, se on juuri sellainen mihin kirjoittaja itse on sillä hetkellä valmis.

Löyttyniemi on opettaja, kouluttaja, kirjallisuusterapiaohjaaja ja tieto- ja oppikirjailija. Hänen aiempi teoksensa *Heittäydy draamaan – luovan ilmaisun opas* ilmestyi keväällä 2023.

Kuntoilun vuosi

Kynäkuntoilua sisältää 52 viikkoharjoitusta, joiden avulla kirjoittaja pääsee tutkimaan omaa sisintään, elämäänsä, tunteitaan ja ajatuksiaan. Harjoituksissa yhdistyvät visuaalisuus ja grafiikka, monipuoliset tekstikatkelmat erilaisista kaunokirjallisista teoksista sekä kunkin viikon kirjoitustehtävä.

Viikoittaisten kirjoittamistehtävien avulla kirjoittajalle rakentuu kalenterimainen mahdollisuus ottaa säännöllisesti itselleen aikaa oman mielen tutkimiseen ja hoitamiseen. Harjoitukset on jaettu yhdeksään eri osa-alueeseen.

Ennen harjoituksia kirjassa on sen tarkoituksen kuvailua, ajatuksia tekstilainoista, kirjavinkeistä, tehtävistä ja tehtäväksiannoista. Niinikään avataan oppaan rakennetta ja tehtävien luonnetta sekä annetaan ideoita ajankäyttöön ja yksin ja yhdessä kirjoittamiseen.

Löyttyniemi kertoo kirjan viimeisillä sivuilla lisäksi omasta kirjallisuusterapiamatkastaan, kirjallisuusterapiakursseista saamistaan kokemuksista sekä lukemisesta ja kirjoittamisesta yleensäkin. Lisätietoa etsivän iloksi kirjan lopusta löytyy myös lähdekirjallisuusluettelo.

Rauhaa, ei rakenneoppia

Kynäkuntoilua-kirja ei ole perinteinen luovan kirjoittamisen opas, vaan se käsittelee kirjoittamista ja lukemista terapeutisena kokemuksena, sitä miten käytännön harjoitusten avulla kirjoittaja voi oppia ymmärtämään omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Tavallisimmin kirjoitusoppaat keskittyvät kirjoittamiseen taiteena, opeteltavana asiana; Kynäkuntoilua-kirjassa taas korostuu kirjoittamisen, ja ehkä erityisesti käsinkirjoittamisen, hyvää tekevä ja rauhoittava vaikutus.

Kirja tarjoaa matalakynnyksisen tavan lähteä kirjoittamaan omasta elämästä ja ajatuksista. Harjoitusten eri osa-alueita voi hyödyntää kulloisenkin tunnetilan tai elämäntilanteen viitoittamassa järjestyksessä. Jotkut harjoituksista saattaa äkkiseltään tuntua pintapuolisilta ja keveiltä, mutta niiden syvällisyys muodostuu luottamuksesta omaan kynään ja mieleen.

Löyttyniemen käyttämä kieli on lämmintä ja levollista. Teksti on sujuvaa eikä kirjoitusvirheitä pompi silmille. Harjoitukset ovat monipuolisia ja selkeitä. Lyhyet ohjeistukset vievät suoraan tehtävän ytimeen eikä sivuille ole tungettu liikaa tekstiä. Kirjan visuaalisuus tukee sen tarkoitusta: hiljentymistä ja rauhoittumista oman itsen äärelle.

Kuka tarttuu kynään?

Kirjan nimi ei kerro sen kohderyhmää. Nimestä saattaa jopa tulla olo, että kyse on tavanomaisesta kirjoitusoppaasta. Takakannen lukemalla toki tulee oivallus, että nyt ei opeteta kirjoittamaan fiktiota tai kerrota juonirakennekaavioista. Asia aukenee viimeistään tutustumalla kirjaan tarkemmin.

Kirjaa voi suositella kaikille niille kirjoittamisesta kiinnostuneille, jotka ovat valmiita kirjoittamisen kautta ottamaan itselleen aikaa hiljentymiseen ja kirjoittamisen terapeutin voiman löytämiseen. Kirjaa voisi hyvin käyttää myös ryhmätyöskentelyssä, jolloin vuorovaikutuksen avulla erityisesti kirjallisuusterapeutin ote vahvistuisi ja toisi työskentelyyn uusia sävyjä. Yksintutkiskelijalle kirja mahdollistaa vuoden kestävä matkan itse matalalla kynnyksellä ja helposti.

Koska kyseessä on tehtäväkirja, alku- ja loppuosioiden tarpeellisuus mietityttää. Tehtäviin olisi voinut mennä nopeammin ja selitysosioita tiivistää huomattavasti. Ehkä myös kirjan otsikossa ja takakannessa olisi voinut vahvemmin tuoda esille heti jo sen, minkälaisesta ja kenelle suunnatusta kirjasta on kyse.

Sanat kantavat

Kokonaisuutena Kynäkuntoilua on lempeä kirjoitusopas, joka ei keskity tarinankerronnan sääntöihin tai kirjoittamisen tekniikkaan ja tuloksellisuuteen, vaan siihen, mitä kirjoittaminen tekee meille ihmisinä. Ei suorittajana, vaan itseään kuuntelevana ja arvostavana yksilönä tai yhteisön jäsenenä.

Oppaan loppupuolella Anu Löyttyniemi vielä lausuu: "Minulle itselleni käsin kirjoittaminen on antanut uuden muodon kirjoittamiselle, ollut hyvin rentouttavaa ja poistanut stressiä. Tämän kirjan harjoituksiin käsin kirjoittaminen sopii erityisen hyvin." Ja vielä: "Joka tapauksessa olen varma, että ihan jokainen löytää käsin tai koneella kirjoittaen sisältään uusia ulottuvuuksia. Pieni näyttääkin suurelta ja suuri pienenee. Asiat ja esineet saavat uudenlaisia merkityksiä ja muuttavat jopa muotoaan niin kuin Liisan kuuluisissa seikkailuissa Ihmemaassa."

Kynäkuntoilua esittää tämän ajan kiireiselle ihmiselle kutsun pysähtyä, tarttua kynään ja huomata, että sanat kantavat. Aina vähän pidemmälle kuin itse arvaakaan.

Terhi Lavonen on työnohjaaja STOrä, systeeminen coach ja kirjallisuusterapiaohjaaja