

Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen lisää itsetuntemusta

Sosiaalialan työssä tärkein työväline on oma persoona. Onnistunut työskentely erilaisten ja eri elämäntilanteissa elävien ihmisten kanssa edellyttää itsetuntemusta, jota voi kehittää omaelämäkerrallisella kirjoittamisella.

Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopinnoissa elämäkerrallinen reflektio on aloitettu opintojen alussa. Aikuisopiskelijat ovat kirjoittamalla käyneet läpi elämänkaarensa osana elämänkaariopinnoita ja kokoontuneet kirjoittamisen lomassa kertomaan omia elämäntarinoita toisilleen.

Sosionomiopinnot aloittavalla aikuisella on takanaan runsaasti erilaista työ- ja elämäkokemusta, joka on muovannut häntä ihmisenä ja jolla on vaikutusta ihmissuhdetyössä. Elämänkaaresta kirjoittamalla voidaan tiedostaa oma elämäkokemus ja tuoda se arvokkaaksi osaksi oppimisprosesseja. Näin uuden tiedon liittäminen jo olemassa olevaan helpottuu.

Oppiminen edellyttää tietynlaista elämäkerrallista reflektiota. Ihminen palaa aina uuden kokemuksen tuloksinna aiempiin kokemuksiinsa, ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat seuraavaan kokemukseen.

Niin oppijat kuin heidän ohjaajansakin muodostavat merkityksiä ja jäsentävät tietoa kokemustensa ja elämänhistoriansa mukaan. Tämä erilaisuus on mahdollista kääntää edistämään oppimista elämäkerrallisella otteella. Omasta kokemuksesta ja elämänhistoriasta kertominen auttaa paitsi omien myös toisten lähtökohtien ymmärtämistä.

Elämänhistoriasta uusia oivalluksia

Kirjoittaminen antaa oman elämän kerronnalle eri ulottuvuu-

den kuin puhuminen. Muistoista kirjoitetaan enemmän omilla ehdoilla, koska kirjoittaessa ei kukaan toinen ole läsnä ohjailemassa muistelua ja sen ilmaisemista.

Omasta elämänhistoriasta on hedelmällisintä kirjoittaa muistoja kuvaten ja analysointia välttäen. Kun muistot kirjautuvat kuvauksina, niistä voi syntyä uusia oivalluksia, jotka eivät noudata entisiä, tuttuja tulkintoja.

Kirjoittajan on mahdollista palata jo kirjoitettuun, muuttaa tekstiään ja näin käydä läpi omaan historiaansa ja minuu-teensa liittyviä asioita.

Kirjoittamisprosessi voi johtaa ajattelemaan asioita uudella tavalla ja luomaan uusia merkityksiä. Sen avulla on mahdollista tiedostaa myös omat ajatteluprosessit syvemmin.

Elämäntarina ja reflektio

Kirjoittamisen ohjaus ja opetus perustuvat perinteisesti mahdollisimman hyvän tekstin tuottamiseen. Tekstit tuotetaan lukijaa varten. Kirjoittajaa voidaan myös ohjata kirjoittamaan vain itselleen.

Kertoja suhteuttaa aina kertomisen kuulijoihin ja kerrontatilanteeseen. Kirjoittaessaan vain itselleen kirjoittaja voi vapautua kerrontaa ohjaavista kuulijoista ja kerrotun tarinan arvioinnista ja keskittyä lukijan huomioimisen sijaan itsensä kohtaamiseen.

Itselle kirjoittaessa syntyvän tekstin laatua tai määrää tärkeämpää on kirjoittamisen kokemus. Tekstin merkitystä voi verrata hyönteisen ympärilleen kehittämään koteloon, joka käy



SATU KONTTINEN

Sosiaalialan ammattilaisen työotteeseen vaikuttaa se, miten hän tarkastelee ja näkee oman lapsuutensa ja nuoruutensa. Jos suhdetaan omiin taustoihinsa ei tiedosta, voi joutua jatkuvasti tilanteisiin, joissa omat työskentelytavat eivät tuota toivottua tulosta.

tarpeettomaksi heti kun hyönteinen sen sisällä on kehittynyt lentokykyiseksi.

Kirjoittamalla omasta historiastaan kirjoittaja jäsentää menneen elämänsä kokemusta, mutta sen lisäksi hän selvittelee muistelunsa kokemusta. Hän tekee päätelmiä eletystä, arvioi suhdettaan muistoihinsa, rajaa muisteluaan, rakentaa jatkuvuuden ja mielekkyyden tunnetta ja järjkeistä kokemustaan. Reflektion avulla kirjoittaja antaa merkityksen tarinalleen ja käy keskustelua sen kanssa.

Tunteet muistelun ydintä

Omasta elämänhistoriasta kirjoittaminen on täynnä oivalluksia, päätelmiä ja tunteita. Kirjoitustyössä emotionaalisuus on keskeistä. Kirjoittaessa muistelijahakee itselleen sopivan muisteluaseman, josta käsin hän tarkastelee elettyä elämäänsä.

Jollakin tuo asema on suoraan muistojen ytimessä, kyseisen hetken tunteita myöten. Joku toinen taas asettautuu välimatkan päähän havainnoijaksi, ja tulkitsee muistojaan nykyhetken mukaan, esimerkiksi säälien, vihaisena tai hyvätahitoisesti hymyillen. Tunteet ovat muistelijalle merkki hänen suhteestaan muistoihinsa.

Muistelu tuottaa usein mielihyvää. On palkitsevaa kohdata itsensä ja ajatella sellaista, mitä ei ole ajatellut aikoihin tai jota ei tiennyt muistavansaakaan. Muistaminen hämmästyttää, samoin kuin muistamattomuuskin.

Kirjoittaminen on luova prosessi. Elämä ei ole tarina, mutta kerronta luo siitä tarinan. Tarinan avulla kertoja voi rakentaa jatkuvuuden ja mielekkyyden tuntoa elämäänsä.

Suhtautuminen omaan elämään

Tutkin omaelämäkerrallista kirjoittamisprosessia sosionomikoulutuksessa niiden ”kirjoittamistarinoiden” pohjalta, joita opiskelijat kirjoittivat jokaisen omaelämäkerta-kirjoituskerran jälkeen.

Lapsuusaika nähtiin näissä teksteissä emotionaalisena ominaisuutena. Lapsuuden kerronnan variaatiot olivat onnellinen lapsuus, traumaattinen lapsuus ja hassu, hauska lapsuus. Taustalla on kuultavissa psykologis-pedagoginen puhe lapsuudesta, samoin kuin ne kulttuuriset mallit ja tavat, joiden mukaan elämäntarinoita on totuttu kertomaan.

Lapsuuden minään suhtauduttiin empaattisesti ja ymmärtäen. Omaan nuoreen minään ei kuitenkaan suhtauduttu samalla ymmärtämyksellä.

Aikuinen kirjoittaja tarkasteli omaa nuoruuttaan kriittisesti, ymmärtämättömästi ja häpeävästi. Nuori minä asetettiin yleisesti ikään kuin vastuuseen toimistaan ja käytöksestään. Nuoruus muistettiin tuskan ja tyhmyyksen aikana.

Vaikka kulttuurisesti nuoruus on ihannoitua aikaa, niin henkilökohtaisella tasolla se on usein ahdistavaa ja täynnä epävarmuutta eikä oman nuoruutensa tarkastelija näe siinä mitään tavoiteltavaa.

Aikuisuuden määrittely oli kirjoittajille vaikeampaa. Nuoruuden ja aikuisuuden selkeärajaisuus on kadonnut. Aikuisuuden merkeiksi tunnistettiin rauhoittuminen, sopeutuminen, itsemääräämisoikeus, vastuun tunto, mutta myös ulkoiset tunnusmerkit, kuten perhe ja oma asunto.

Apu sosiaalialan työssä

Mitä vaikutusta sosiaali- tai kasvatusalan ammattilaisen työotteeseen on sillä, miten hän tarkastelee ja näkee oman lapsuutensa ja nuoruutensa? Miten tapa tarkastella omaa nuoruutta on yhteydessä käsitykseen siitä nuoruudesta, jota hän työssään kohtaa?

Miten lapsuuden monimuotoisuutta voisi tarkastella muutenkin kuin luokittelemalla sitä? Mitä kokemuksia itsellä on avuttomuudesta ja autetuksi tulemisesta? Entä ihmiselämän erityiskysymyksistä, kuten mie-

lenterveys- ja päihdeongelmista, vammaisuudesta ja syrjäytyneisyydestä?

Jos omaa suhdettaan lapsuuteensa ja nuoruuteensa tai ihmiselämän erityiskysymyksiin ei tiedosta, voi joutua jatkuvasti tilanteisiin, joissa omat menettelytavat työssä eivät tuota toivottua tulosta tai joissa omat tunnereaktiot voivat yllättää ja tulla työskentelyn esteeksi.

Suhteella omaan elettyyn elämään on merkitystä erityisesti ihmishuuhdetyötä tekevillä. Omaelämäkerrat ja niiden reflektointi ovat tapa tarkastella elettyä. Samalla voi selvittää taustansa vaikutuksia työtapoihinsa.

Narratiiviset menetelmät voivat olla sosiaalialan asiakastyössä onnistuneen työn edellytys. Asiakaslähtöisyys edellyttää paitsi taitoa kuunnella ja kuulla, myös taitoa auttaa asiakasta kertomaan tarinansa ja kokemuksensa. Tarinat ovat tiedon lähde.

Kuka menetelmää voi käyttää?

Omaelämäkertatekniikoilla voi hahmottaa elettyä, nykyistä ja tulevaa. Kun kuitenkin on tiedossa muistelun emotionaalisuus, on aiheellista kysyä, kuka narratiivisia menetelmiä voi käyttää. Narratiiviset menetelmät mieltyvät herkästi osaksi terapiaosaamista.

Mitä tehdä ”prosesseille”, jotka lähtevät mahdollisesti ihmisissä liikkeelle? Tarinallisissa menetelmissä olennaista on, että muistelijahakee edetä omassa tahdissaan ja omilla psyykkisillä edellytyksillään. Muistot ovat yksityisaluetta, eikä muistelijan rajoja pidä mennä rikkomaan.

Kirjoittamalla muistellaessa muistelun säätely on kirjoittajan hallussa, eikä mitään rajoja ylitetä kertojan tahtomatta. Suullisessa kerronnassa näin saattaa huomaamatta tapahtua.

Ryhmässä kirjoitettaessa tila ja tilanne estävät uppoamasta sellaisiin muistojen syövereihin, joista on vaikea päästä pois. Omien kipeiden muistojen hi-

paisukin voi riittää omien kerronnallisten ääriviivojen hahmottamiseen – niidenkin, jotka odottavat kerrotuksi tulemiselle otollisempaa aikaa.

Narratiiviset menetelmät ovat parhaimmillaan keino edistää omien voimavarojen löytymistä ja omaan kohtaloon vaikuttamisen tunnetta, kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä sekä toiveikkautta tulevaisuutta kohtaan.

Kirjoittaja työskentelee äidinkielen ja viestinnän lehtorina Diakonia-ammattikorkeakoulun Jämskän yksikössä. Yhteystiedot: anna-liisa.karjalainen@diak.fi.

LÄHTEET

Heikkinen, Hannu L.T. (2002) Elämää kansioissa. Teoksessa **Heikkinen, H. & Syrjälä, L.** (toim.) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Helsinki: Kansanvalistusseura

Huotelin, Hannu (1994) Elämäkerrat tutkimuksessa ja kasvatuksessa. Teoksessa **Heikkinen, A. & Kaarina, M. & Kuusisto, L.** (toim.) Suomalainen ammattiin kasvattaja. Lähtökotia tutkimukseen. Ammattikasvatustarja 11. Tampereen yliopiston Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos.

Ojanen, Sinikka (2000) Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittäjä. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Palmenia-kustannus.

Karjalainen, Anna Liisa (2003) Kokemuksesta kirjoittaminen ja kirjoittamisen kokemus. Omaelämäkerrat sosionomikoulutuksessa ja narratiivinen menetelmä sosiaalialan työssä. Kulttuuritieteiden ammatillinen lisensiaatintyö. Joensuun yliopisto.

Vilko, Anni (1997) Omaelämäkerta kohtauspaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 663. Helsinki: SKS.

Viskari, Sinikka (2001) Tieteellisen kirjoittamisen perusteet. Opas kirjoittamiseen ja seminaarityöskentelyyn. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Julkaisusarja B:n:o 17.