

KUNTOUTUKSEN TARINALLISTA  
TARKASTELUA

Tarinateatteriohjaajan peruskoulutus

Riitta Tiainen

Lopputyö 16.10.2008

Tarinainstituutti

## SISÄLLYS

Alkutarina

KUNTOUTUKSESTA 3

Kuntoutuksen kehityspolkuja 4

Lopputyön teemat 5

TARINALLISESTA LÄHESTYMISTAVASTA 5

Kertomus, sisäinen tarina ja draama 5

Tarinallisuus tarjoaa metaforisen tavan tarkastella elämää 6

Narratiivisen tutkimusorientaation suhde tietoon 7

TARINOIDEN TEHTÄVISTÄ KUNTOUTUKSESSA 8

Kysymyksiä, joilla etsitään uutta tarinallista tulkintaa 9

Tarinallisia sovelluksia 10

Lopputarina 11

KIRJALLISUUS 12

*”Tarinat muodostuvat sanoista, mutta myös tarinoilla on tarinansa. Jossain on jutun kertoja, joka tekee matkaansa. Hänen kokemuksensa ovat aluksi vailla sanoja, ne ovat alkukuvia, vireitä mielen ja ihon pinnalla. Sanat ovat hänen omiaan. Joku toinen kirjoittaisi samasta sanattomuudesta aivan erilaisia tarinoita. Siksi jokainen on myös piilokuva tekijästään. Koskaan ei voi varmasti tietää, missä hän on kätkeytyneenä. Ehkä hän on yhdessä välimerkissä, mahtipontisessa väitteessä, lyhyessä sivulauseessa, kritisoimassaan henkilössä tai ilmiössä, maiseman pienenä yksityiskohdassa tahi esineessä, joka vain vilahtaa kertomuksessa. Mutta siellä hän aina on.”*

*Martti Lindqvist 1989: Pidot peilialissa*

## **KUNTOUTUKSESTA**

Palasin hiljan kuntoremontista. Kurssi ”Liikunnan iloa ja luonnon lumoa” oli pitkän linjan kuntoutustyöntekijälle merkityksellinen viikko. Se tarjosi ensimmäisen henkilökohtaisen kokemuksen kuntoutusasiakkuudesta sekä erilaisen ympäristön ja mahdollisuuden pysähtyä pohtimaan oman kuntoutustarinan menneisyyttä, nykytilaa ja tulevaisuutta.

Muistan elävästi lääkintävoimistelijaopiskelijan ensimmäisen kesätyöpaikan Kivelän sairaalassa Helsingissä 1970-luvun puolivälissä. Kuinka itsestään selvältä tuntui kyltti ”Kuntoutus” työpisteen ovelta sairaalan kellarikerroksessa. Siellä me lääkintävoimistelijat monoammattillisesti hierottiin, annettiin fysikaalisia- ja liikehoitoja potilaille lääkärin läheteellä. Siihen kuntoutusajatteluun minut koulutettiin.

Tänä päivänä kuntoutus on paljon enemmän ja käsitteenä monimerkityksellinen (Järvikoski & Härkäpää 2002, 30). Tuskin kukaan rohkenee laittaa yhden oven taakse koko kuntoutuksen kenttää.

Kuntoutuksen taustateoriat ovat laajentuneet ja kuntoutusammattilaisten kirjo on kasvanut. Kuntoutuksella voidaan tarkoittaa järjestelmää, oppialaa, yksilön tai yhteisön muutosta, menetelmää, toimenpidettä, keinovalikoimaa, tavoitetta, prosessia... Kuntoutus on ymmärrettävä aina laajana,

useaa palvelua ja ihmisen edistymistä koskevana kokonaisuutena.

Jaksan aina uudelleen innostua ihmettelemään mitä kuntoutus on ja mikä on sen merkitys ihmiselle.

Eri työpaikoissa roolini on usein ollut kuntoutuksen puolustaminen ja yleensä kitkakohdat ovat liittyneet kuntoutuksen kustannuksiin. Parhaillaankin pohdin kysymystä; miten määritellä ja perustella erityiskoulun ylläpitäjälle liikunta- ja monivammaisten lasten ja nuorten oikeutta riittävään oppimisvalmiuksiin ja oppimista tukevaan kuntoutukseen. Inklusiivista koulutuspolitiikkaa soveltavassa yhteiskunnassa, missä oppimisen ja kuntoutumisen retoriikka painottaa ihmistä kokonaisuutena ja missä tieteellinen näyttö kuntoutuksen vaikuttavuudesta on puutteellinen, määrittelyvaatimus tuntuu väärin asetellulta. Jään miettimään Opetushallituksen mallitarinaa kuntoutuksesta.

## Kuntoutuksen kehityspolkuja

Yhteiskunta on hyvinvointia järjestäessään toiminut kahdella tavalla. On määritelty tietty normaalius; tavallinen, keskimääräinen, normaali henkilö selviää jokapäiväisen elämän rooleista, toimista ja vaatimuksista itsenäisesti. Ne seikat, joita normaalius ei kata, hoidetaan erityisinä.

Kuntoutuksen perinteinen, kliininen määrittely korostaa yksilöllisiä vikoja, vammoja ja sairauksia, jotka oikeuttavat saamaan kuntoutuspalveluita. Edellytetään siis näyttöä, jonka perusteella erityisjärjestelyt tehdään. Vammaisliike on kritisoinut voimakkaasti kuntoutuksen lääketieteellistä paradigmat ja nostanut esille vammaisuuden sosiaalisen mallin.

Vammaisuuden sosiaalinen malli ei kiellä toiminnan vajaavuuden merkitystä ihmisen elämässä, mutta se keskittyy sosiaalisissa rakenteissa muodostuviin rajoituksiin. Vammaisliike vaatii kiinnittämisen huomiota vammaisten ihmisten osallistumisen mahdollisuuksien turvaamiseen ja tasa-arvoiseen kohteluun.

Valtioneuvoston eduskunnalle antamissa viimeisissä kuntoutusselonteissa vuosilta 1998 ja 2002 kuntoutus on määritelty ihmisen tai ihmisen ja ympäristön väliseksi muutosprosessiksi. Se on suunnitelmallista, monialaista toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään elämänhallintaansa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja integraatioon ovat uhattuina tai heikentyneet.

Järvikoskelta ja Härkäpäältä (1995, 21) selontekoihin lainatussa kuntoutuksen määrittelyssä korostuu yksilön oman toiminnan, vuorovaikutuksen ja ympäristön merkitys suhteessa aikaisemmin korostuneisiin järjestelmä- asiantuntijakeskeisiin näkemyksiin. Määrittely tuo väljyyttä tarkastella kuntoutuksen tavoitteita sekä vammaisena syntyneen ihmisen että myöhemmin vammautuneen tai vaurioituneen ihmisen näkökulmasta. Kuntoutusselonteissa esitetään myös, että kuntoutusasiakkaan vaikutusmahdollisuuksia ja vastuuta on lisättävä ja että asiakaslähtöinen, aktiivinen työote on

omaksuttava kuntoutuksen yleiseksi käytännöksi.

Kuntoutuksella on perinteisesti pyritty palauttamaan sairastunut tai vammautunut ihminen takaisin ”normaaliin” elämään, tietynlaiseen viranomaisten ja ammattilaisten määrittelemään ”hyvän elämäntarinan” uraan. Hänninen ja Valkonen (1998, 17) kysyvät voitaisiinko tämän sijaan pyrkiä elämäntarinoiden moninaisuuden vaalimiseen?

Kuntoutustyön haasteisiin on etsitty vastauksia laajentamalla kuntoutuksen ihmiskuvaa ja ajattelutapaa pohtimalla miten uusia ajatuksia ja auttamiskeinoja voi soveltaa kuntoutustyön arjessa. Yksi yritys uusiin näkökulmiin on kerronnallinen, tarinallinen, narratiivinen lähestymistapa kuntoutukseen. Tarinallinen samoin kuin esimerkiksi muukin laadullinen terveystutkimus on pyrkinyt tuomaan lääketieteellisen, psykologisen, sosiaalitieteellisen ja monen muun alan tiedon rinnalle ymmärrystä siihen, mitä vammaisuus ja sairaudet merkitsevät ihmisen kokemuksen ja elämäntilanteen kokonaisuuden kannalta.

## Lopputyön teemat

Lopputyöni teemat liittyvät kiinnostukseeni narratiivisuudesta

- etsin tietoa ja ymmärrystä siitä mitä narratiivisuudella tarkoitetaan
- olen utelias sille mitä tarinallinen lähestymistapa on tuonut kuntoutuksen kenttään.

Tarinateatterin näyttelijänä ja ohjaajana koen tarinat isoksi haasteeksi. Kirjallisuuteen tutustuessani yritin hahmottaa millaista apua narratiivisuuden teoriataustan ymmärtäminen voisi tuoda tarinoiden tarkasteluun vuoroin toiminnan ja vuoroin tietoisuuden maisemissa. Sehän on tärkeä kysymys kun ihmisten kokemuksia ja tunteita viedään näyttämölle.

## TARINALLISESTA LÄHESTYMISTAVASTA

Siitä, mitä narratiivisuudella tarkoitetaan ei löydy yhtenäistä käsitystä. Narratiivisuus on yleiskäsite kaikille tarinoiden ja inhimillisen elämän yhteyttä hyödyntäville tarkastelukulmille. Se on käsitteenä monimerkityksellinen, kuten kuntoutuskin. Eri tieteenaloilla ja koulukunnilla on omat tapansa ja sääntönsä tarinakäsitteen käytölle. Sillä voidaan tarkoittaa käsitystä tiedon ja tutkimusaineiston luonteesta, aineiston analyysitavoista ja raportointityylistä tai narratiivien käytännöllisestä merkityksestä; ammatillista työvälineestä. (Heikkinen 2001, 116-120.) Viimeksi mainitusta käy esimerkiksi tarinallinen kuntoutus / kuntoutuminen.

Hännisen (1996, 109) mukaan lähtökohtana käsitteen hahmottamiseen voidaan ajatella, että narratiivi on yksi niistä ajatusvälineistä, joiden avulla ihminen suunnistaa ja luo järjestystä inhimillisen

kokemuksen runsaudessa ja pyrkii tekemään elämänsä ymmärrettäväksi.

Narratiivi-käsite on peräisin latinan kielestä, jonka substantiivi narratio tarkoittaa kertomusta ja verbi narrare kertomista. Englannin kielessä kantasanat ovat muuttuneet substantiiviksi narrative ja verbiksi narrate. Narratiivista on suomen kieleen vakiintuneet käsitteet tarina (story) ja kertomus (narrative). (Vuokila-Oikonen 2002.)

## Kertomus, sisäinen tarina ja draama

Narratiivisia lähestymistapoja yhdistää usein vain kiinnostus ihmisten kertomiin tarinoihin. Hänninen (1999) ajattelee, että elämä itsessään, elämäkokemukset ja tavat kertoa elämästä ovat tarinallisesti jäsenyneet. Hän määrittelee tarinan ilmenemismuodot kolmeen osaan. Ensimmäinen on tarinan esitys. *Kertomus* viittaa tällaiseen, yleensä toisille ihmisille kerrottuun tai kerrottavaan tarinaan. Toinen muoto on *sisäinen tarina*, joka viittaa ihmisen mielen sisäiseen tapaan hahmottaa elämää ja maailmaa. Kolmas tarinallisuuden ilmenemismuoto on elettävä elämä.

Ihmiset pyrkivät toteuttamaan toiminnassaan sisäisen tarinansa viitoittamia suunnitelmia. Elävässä elämässä oma toiminta kohtaa toisten ihmisten pyrkimykset ja erilaiset elämäntilanteet asettavat ehtoja omien tavoitteiden toteutumiseksi. Sisäistä tarinaa ei voi elää sellaisenaan ilman törmäystä toisiin ihmisiin ja toisiin tarinoihin. Tätä ihmisten tarinallisten projektien kohtaamista Hänninen kutsuu *draamaksi*. Tarinateatterissa on myös kyse elettävän elämän draamasta; niin ihmisen sisäisen maailman jäsentymisestä kuin tarinoiden kertomisesta. Tästä Kimmo Kovanenkin puhui tarinateatteripäivillä (Pieksämäki, 14.6.2008).

Tarina on kokemus, joka ei välttämättä avaudu koskaan sellaisenaan ulkopuoliselle. Tarinan osia ovat tapahtumat, tapahtumiin liittyvät henkilöt, tapahtumapaikat ja aika. Tarina voi olla osa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tuotettua kertomusta. Samaa tarinaa voidaan kertoa myös useissa kertomuksissa. Ihmisen tarina muovautuu kertomukseksi sen mukaan, missä se kerrotaan ja kenelle se kerrotaan. (Hänninen 1996.)

Kertomalla ihminen pyrkii selostamaan tapahtuneita asioita ja omia kokemuksiaan ja pyrkimyksiään, mutta kertomiseen liittyy enemmän tai vähemmän tietoisia tarkoituksia, jotka vaikuttavat siihen mitä kerrotaan ja miten. Hän voi esittää itseään esimerkiksi arvostettavana, hakea myötätuntoa, tai osoittaa viattomuuttaan. Kerronnan avulla ihminen antaa kokemukselleen ulkoisen muodon, mikä auttaa häntä jäsentämään ja muovaamaan kokemustaan. Tarinan kertominen voi myös muokata sisäistä tarinaa ja auttaa etsimään elämäntilanteille uusia tulkintoja. (Hänninen 1996.)

Sisäisen tarinan avulla ihminen määrittelee identiteettiään, arvojaan, tavoitteitaan ja asemaansa suhteessa muihin ihmisiin. Ihmisen sisäinen tarina saa uusia piirteitä tai muuttuu kun ihminen joutuu elämässään uusien tai erilaisten tilanteiden eteen.

## Tarinallisuus tarjoaa metaforisen tavan tarkastella maailmaa

Tarinallisessa orientaatiossa ihmistä kannustetaan suhtautumaan elämäänsä ikään kuin tarinana, joka mahdollistaa näkökulmien vaihtamisen ja tulkintojen muokkaamisen. Ovathan asiat ja ilmiöt aina sen mukaisia mistä kulmasta niitä katsoo. Tarinallisesta vinkkelistä ne ovat juonellisia tapahtumia, joille on kuviteltavissa alku, keskiosa ja loppu. Juoni tekee tarinan tapahtumat merkityksellisiksi ja kytkee ne toisiinsa. Mennyt, nykyinen ja tuleva liittyvät toisiinsa. Tarinalle on siten tyypillistä jatkuvuus, joka ei kuitenkaan tarkoita välttämättä syy-seuraus-suhdetta, vaan merkitysten mukanaan tuomaa yhteyttä asioiden välillä. (Valkonen 2004, 176.)

Bruner (1986) puhuu narratiivisuudesta tarinoiden totuuden eli toden tunnun ja ihmiselämän ikuisten teemojen kautta. Toden tuntu on jotain sellaista, joka puhuttelee tarinan lukijaa tai kokijaa sen kautta, mitä tämä on itse elämässään kokenut. Kun tarina on toden tuntuinen, ei ole väliä sillä, ovatko tapahtumat todella tapahtuneet todellisille ihmisille todellisissa tilanteissa. Olennaista on, että tarinan maailma avautuu yleisölle siihen, että se alkaa eläytyä tarinan henkilöiden asemaan, ymmärtää heidän toimintansa vaikuttumia niissä olosuhteissa, joissa he elävät. Toden tuntuinen simulaatio saattaa avata jotain siinä määrin uutta, että yleisölle syntyy parhaimmillaan kokonaan uusi ymmärrys maailmasta.

Koska tarina on aina valikoiva, elämästä nostetaan tarinan osaksi vain siihen sopivia tapahtumia ja episodeja. Jotkut asiat näyttävät merkityksellisiltä, toiset unohtuvat. Tarina muuttuu elämän ja ajan kuluessa, samoin tulevaisuuden projektit ja menneisyyttä koskevat tulkinnat.

Kaikkea elämäkokemusta tai todellisuutta ei voi saada mahtumaan niihin tarinoihin, joita kertoja kertoo itselleen tai muille tietystä tilanteesta. Niitä tarinoita, joita kussakin tilanteissa valikoituvat kerrottaviksi kutsutaan dominoiviksi tarinoiksi. Dominoivat tarinat ovat luonteeltaan yleisiä, yhteisestä sosiaalisesta tarinavarastosta nousevia.

Dominoivat tarinat peittävät alleen lukuisia erilaisia versioita eletystä ja koetusta. Kun dominoivat tarinat kulkevat kertojan mielessä ja matkassa, niin mukana kulkee myös sellaisia tarinoita ja uskomuksia, jotka ovat muodostuneet jo kauan ennen käsillä olevaa hetkeä, esimerkiksi kertojan lapsuudessa. Nämä tarinoiden seuralaiset saattavat olla ikään kuin ”samat vanhat silmälasit” tai ”käärinliinat”, joiden läpi ihminen tarkastelee kokemuksiaan. Siten vanhat dominoivat tarinat helposti vahvistuvat ja uusien, yhtä mahdollisten tarinoiden syntyminen sekä erilaisten näkökulmien rikkaus jää huomaamatta. (White & Epston 1990.)

## Narratiivisen tutkimusorientaation suhde tietoon

Narratiivisuuden perusta on Heikkilän (2001, 119-120) mukaan konstruktivistinen tutkimusote, jonka mukaan ihminen rakentaa tietonsa aikaisempien tietojensa ja kokemustensa varaan. Tieto maailmasta ja ihmisen käsitys omasta itsestään on alati kehkeytyvä kertomus, joka rakentuu ja muuttaa muotoaan koko ajan. Kaikille yhteistä todellisuutta ei ole, vaan pikemminkin eri tavoin ihmismielissä ja

sosiaalisessa vuorovaikutuksessa konstruoituvia todellisuuksia.

Tietoa voidaan pitää tästä näkökulmasta kertomusten kudelmanä, joka saa jatkuvasti uutta materiaalia alati uusiutuvasta kulttuurisesta tarinavarannosta ja liittyy siihen takaisin. Hänninen (1990, 110) puhuu sosiaalisesta tarinavarannosta, joka käsittää kaikki ne tarinat, joiden keskellä kasvamme, elämme ja kehitymme; saduista tutkimusraportteihin, Raamatun opetuksista julkisjuoruihin, suurista kertomuksista arjen episodeihin.

Whiten & Epstonin (1990, 12) narratiivisen käsityksen mukaan tieto esiintyy tarinoina. Tarinateatteripäivillä Helena Linna (Pieksämäki 14.6.2008) viittasi kerronnantutkijoihin, jotka uskovat, että tarinankerronta on ihmiselle lajityypillistä ja me ihmiset olemme sitä mitä kerromme. Jeremy Brunerin sanoin: tarina jäljittelee elämää ja elämä jäljittelee tarinaa. Paul Sartren mukaan ihminen on aina tarinankertoja ja elää tarinaansa, jonka päähenkilö hän on.

Narratiivisessa tutkimustraditiossa puhutaan tutkittavan ilmiön ontologiasta eli tiedon luonteesta ja epistemologiasta eli siitä millä tavalla tietoa saadaan. Narratiivisuuden ontologiset lähtökohdat määrittelevät ihmisen aktiiviseksi ja merkityksiä antavaksi toimijaksi (vrt kuntoutuksen ihmiskäsitys). Epistemologisissa lähtökohdissa on keskeistä, että ihminen käyttää kieltä kokemuksensa tuottamiseen. Kielen avulla hän tekee kokemuksen ymmärrettäväksi muille. Käytännössä ihmisen kertomus ja kertominen sisältää sekä kerrotut tapahtumat ja sen, miten kertomus kerrotaan. Narratiivisen lähestymistavan mukaan eri kertomuksen elementit muodostavat johdonmukaisen kokonaisuuden.

Tarinallisesti suuntautunut tutkija etsii ja tuottaa erilaisista aineistoista tarinanmuotoisia jäsennyksiä ja tulkitsee niiden merkityksiä ihmisille, yhteisöille ja yhteiskunnille (Valkonen 2004, 175). Narratiivisen tutkimuksen aalto on laajentunut kirjallisuuden tutkimuksesta, kielitieteestä ja filosofiasta eri tieteenaloille, erityisesti sosiaali- ja terveystieteisiin sekä psykologiaan (Hänninen & Valkonen 1998, 3).

Kuntoutus- ja sosiaalityön ”veteraani”, sosiaalipoliitikko Tuija Kotirannan (2008) tuore väitöskirja ”Aktivoinnin paradoksit” on mielestäni hieno esimerkki tavasta analysoida ja keskustella tutkimusaineiston kanssa tarinallisesti. Aineistoa on kerätty pitkältä ajalta ja se on elänyt tutkijan mukana. Ehkä oma luenta on muuttumassa narratiiviseksi, sillä en usko, että Tuija ainakaan tietoisesti olisi soveltanut narratiivista tutkimusotetta. Luentaani vaikutti varmaan sekin, että tunnen tutkijan oman tarinan vaiheet henkilökohtaisesti. Mielenkiintoinen kokemus!

## TARINOIDEN TEHTÄVISTÄ KUNTOUTUKSESSA

Tarinat ovat läsnä kuntoutuksessa ja kuntoutumisessa monenlaisin sidoksin. Kuntoutuja voi käyttää hyväkseen kuulemiaan, kokemiaan ja kuvittelemiaan tarinoita rakentaakseen itselleen (uudelleen) käsityksen menneestä, nykyisyydestä ja tulevasta. Kuntoutujan kertoma ja kuntoutustyöntekijän kuulemma tarina on tärkeä yhteisen ymmärryksen synnyttämiseksi. Kuntoutujan toimintaympäristön



kollektiiviset tarinat voivat joko estää tai edistää kuntoutujan tavoitteiden saavuttamista. Myös kuntoutusinstituutio ja sen eri ammattiryhmät perustavat toimintansa omaksumilleen, joskus kilpailevillekin kuntoutuksen mallitarinoille. (Valkonen 2004, 175.)

Normaalissa elämänmenossa elämää ohjaava sisäinen tarina on usein tiedostamaton, elämä soljuu eteenpäin. Pitkäaikainen, vakava, toimintakykyä heikentävä sairaus, sairauden uhka tai vamma voi ratkaisevasti heikentää tai jopa romuttaa ihmisen tulevaisuudensuunnitelmat. Elämänmuutos uhkaa elämäntarinan jatkuvuutta ja merkityksellisyyttä. Tilannetta voidaan kutsua elämänkerralliseksi katkokseksi, joka katkaisee menneestä tulevaan johtavan tien. Katkoksen jälkeistä aikaa kutsutaan tarinalliseksi tyhjiöksi. Tarinaton elämäntilanne voi tuntua ahdistavalta ja masentavalta ja kuntoutuminen edellyttää elämää jäsentävän tarinan eheytymistä. Tyhjiöstä voi käyttää myös termiä tarinallinen haaste. (Hänninen & Valkonen 1998, 5-6.)

Tarinallisen ensiavun tähän tarinattomaan elämäntilanteeseen muodostavat sairastuneelle / vammautuneelle sairaustarinat eli kertomukset sairaudesta, sen puhkeamisesta ja etenemisestä sekä niihin liittyvistä toimenpiteistä. Kuulemalla toisten kertomuksia samanlaisista tilanteista sairastunut saa käsityksen siitä miten tuohon sairauteen on tapana suhtautua.

Sairauskertomukset luovat pohjaa tarinalliselle kuntoutumiselle, jonka tavoitteena on saada takaisin kokemus elämäntarinan jatkuvuudesta, arvokkuudesta ja merkityksellisyydestä. Tarinallinen tyhjiö voi täytyä uudenslaisilla tavoilla joko tarinan muuttumisen tai vaihtoehtoisten tarinoiden oivaltamisen kautta. Hänninen ja Valkonen (1998, 6) jopa väittävät, että tarinallinen kuntoutuminen on kaiken kuntoutuksen ehto. Se luo ihmiselle elämänhalun ja luo tavoitteita, joiden saavuttamista kuntoutuminen palvelee.

## **Kysymyksiä, joilla etsitään uutta tarinallista tulkintaa**

Olenko terve vai sairas?

Sairauden ja terveyden välinen raja ei ole yksiselitteinen. Myös sairaana ja ”terveenä” voi elää mielekästä ja arvokasta elämää. Ei vammaisen lapsi ole sairas.

Miksi, miten tähän on tultu?

Syynt etsiminen palvelee ihmisen pyrkimystä saada sairaus hallintaan ja säilyttää maailmankuvan eheys. Tarinallinen selitys voi ottaa tieteellisen selityksen yhtenä vaihtoehtona tai selittämisen tasona. Yhtä hyvin sairaus voidaan selittää vaikkapa viittaamalla kohtaloon, sattumaan, Jumalan tahtoon jne. Joskus sairastuminen on hyväksyttävä elämään kuuluvana sattumanvaraisuutena ja selittämättömyytenä. Tarinallinen kuntoutuminen voi tarjota aidosti vaihtoehtoisia tapoja tulkita muuttunutta elämäntilannetta; sairaudelle annettu merkitys ja tarina voivat muuttua kuntoutumisprosessin aikana. Vastuu ja syyllisyys ovat myös keskeisiä teemoja tarinoissa.

Miten tästä eteenpäin?

Tarinan käytännön seurausten kannalta on keskeistä viitoittaa tietä tulevaisuuteen. Toivo paremmasta ja tulevaisuuteen sijoitetut tavoitteet ovat asioita, joiden varassa ihminen jaksaa ponnistella eteenpäin. Kuntoutujan haasteena on usein hyväksyä tulevaisuuden ennakoimattomuus ja useiden erilaisten vaihtoehtoisten tapahtumakulkujen mahdollisuus.

Mitä sairaus / vammaisuus minun elämässäni merkitsee?

Sairaus ja vammaisuus voidaan nähdä taakkana, haasteena, vapauttajan tai vaikkapa elämän matkakumppanina. Tarinallisen kuntoutuminen voi haastaa oivaltamaan asioiden monimerkityksellisyyttä ja auttaa irrottautumaan yksinkertaistavista tulkinnoista.

Kuka minä olen?

Kuntoutuminen edellyttää uutta kuntoutujan identiteettiä, jonka tavoitteena on sairastumisen jälkeisen uuden minuuden etsintä. Tässä keskistä on mm. uusien elämänsisältöjen löytäminen, uudet roolit suhteessa toisiin ihmisiin, myös uudenlainen suhde omaan kehoon. Olennaista on jatkuvuuden kokemus; uusi identiteetti on erilainen kuin entinen, mutta kuroutuu kuitenkin sen kanssa yhteen.

Mikä on tärkeää?

Sairastuminen irrottaa ihmisen ainakin väliaikaisesti normaalin elämän oravanpyörästä, itsestään selviksi muuttuneista tavoista, tavoitteista ja arvoista. Tämä voi antaa tilaa jonkin uuden tai unohtuneen vahvistumiselle.

Miten sairaus / vammaisuus liittyy koko elämäntarinaan?

Kuntoutujan oman tarinan, ehkä stereotyyppioista poikkeavan, luominen helpottuu kun saa toisten ihmisten tuen ja ymmärryksen. Näiden kysymysten laatijat (Hänninen & Valkonen, 1998, 6-10) korostavat, että tavoitteellisessa tarinallisessa kuntoutumisessa on perimmältään kysymys siitä, että kuntoutus lisää kuntoutujan käytännöllistä toimintakykyä, mahdollistaa elää mielekästä elämää ja toteuttaa omia tavoitteitaan. Ei riitä, että ihminen pelkästään kertoo, ymmärtää ja tulkitsee elämäänsä uudella tavalla. Parhaimmillaan ihmisen elämälleen antama tarinallinen tulkinta ohjaa hänen valintojaan ja motivoi toimintaan.

## **Tarinallisia sovelluksia**

*Narratiivinen terapia* on psykoterapiasuuntaus, jossa pyritään auttamaan ihmistä irrottautumaan ehdottomiksi kokemistaan tavoista tulkita itseään ja elämää. Narratiivisessa terapiassa voidaan esimerkiksi pyrkiä luomaan vaihtoehtoinen, positiivisempi tapa ongelmien ja toivottomuuden sävyttämän tarinan tilalle. Ulkoistamisella otetaan etäisyyttä ongelmaan tarjoamalla tälle metaforinen

muotoilu. Nimeämällä ongelma jollakin persoonallisella nimellä sitä voi hallita ja muokata kielellisesti. Nimeäminen auttaa myös irrottamaan ongelman itsestä ja omista ihmissuhteista. Teoksessaan *Karttoja narratiiviseen työskentelyyn* (2008) Michael White on kehittänyt narratiivista terapiaa ja käyttää kartta- ja matkametafoora terapian kulkua ohjaavana ajatuksena.

Katainen (1998, 106-107) antaa artikkelissaan muutaman vinkin miten kuuntelemalla ja kyselemällä voi päästä lähemmäs toiminnan (landscape of action) ja tietoisuuden (landscape of consciousness) maisemia. Toiminnan maisema vastaa kysymyksiin; kuka, mitä, missä, milloin, miten? Toiminnan maisemassa liitetään yhteen juonellisesti peräkkäisiä tapahtumia ajassa. Kytkemällä useampia avaintapahtumia tai poikkeuksia toisiinsa saadaan aikaan uusi alatarina tai tarinan pätkä toiminnan maisemassa.

Tarinaa on hyvä kehittää myös tietoisuuden maisemassa. Tietoisuuden maisemalla viitataan siihen kuviteltuun alueeseen, missä ihmiset keksivät merkitykset, halut, tarkoitukset, uskomukset, sitoumukset, motivaatiot, arvot ja vastaavat, jotka liittyvät heidän kokemuksiinsa toiminnan maisemassa. Tietoisuuden maisemassa ihmiset ajattelevat toiminnan maisemassa tarinoitujen kokemusten seuraamuksia ja merkityksiä. Muotoutuvat uudet merkitykset tietoisuuden maisemassa ovat ihmiselle yleensä erittäin syvällisiä ja voimakkaita kokemuksia. Uusien merkitysten ja tulkintojen avulla ihmiset pystyvät selviytymään uusista tilanteista ja entisistä ongelmistaan ikään kuin uusin eväin ja uutena ihmisenä.

Tarinoiden kertominen on myös keskeinen osa *ryhmäkuntoutusta ja sopeutumismuutosta*. tarinat luovat ryhmälle yhteistä kokemusperustaa, joka vahvistaa ryhmän yhteenkuulumisen tunnetta. Toisaalta poikkeavien tarinoiden kertominen auttaa löytämään uusia näkökulmia ryhmää yhdistäviin teemoihin. Yksittäiselle ryhmän jäsenelle tarinoiden jakaminen sosiaalisessa tilanteessa tarjoaa merkittävän kokemuksen kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisesta.

*Tarinateatterin* voima tiivistää, valikoida, korostaa tai värittää kertomusta tuo tarinaan uuden tulokulman. Tarinateatterissa tarina laajenee kielellisestä kertomuksesta sosiaalisesti toiminnaksi, siinä on läsnä niin tunteet, äänet kuin kehollisuus.

Jukka Valkonen (2004, 188-189) yksi tarinallisen kuntoutuksen suomalainen pioneeri varoittaa myös liiasta innokkuudesta. tarinat kiehtovat kuntoutuksen asiakastyötä tekeviä ja kuntoutuksen tutkijoita ”elämäkaltaisuudellaan”. Tarinallisuuden käsitteellinen väljyys houkuttelee standardoitujen toimintamallien ja tiukkojen tieteellisten menetelmävaatimusten puristuksessa. Tarinallisuus voi houkutella etsimään nopeita ja helppoja ratkaisuja. tarinat eivät kuitenkaan tarjoa oikotietä tulokselliseen kuntoutukseen ja laadukkaaseen tutkimukseen.

Valkonen näkee tulevaisuuden, jossa kuntoutuskäytäntöjä kehitetään ja yhdistetään kuntoutujalle merkitykselliseksi ja hyödylliseksi juonelliseksi kokonaisuudeksi. Kuntoutuksen lähtökohta tulee olla kuntoutujan ja kuntouttajien dialogisesti muotoilema tarina siitä, mitä on tapahtunut, missä ollaan nyt ja mihin tästä edetään. Tällaisella kuntoutujan osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia korostavalla

kuntoutuksen toteuttamistavalla on Valkosen mielestä kysyntää myös tulevaisuudessa.

Erilaisten työskentelytapojen, kuten tarinateatterin kehittäminen kuntoutuksen työtapana edellyttää hyvää perehtyneisyyttä, kiinnostusta, aktiivisuutta ja kuntoutustyöntekijän henkilökohtaista rohkeutta. Sillä tiellä on hyvä olla.

## Lopputarina

Tarinat, omat ja toisten, ovat täynnä aukkoja, joita sekä kertojat että kuulijat voivat täyttää, jotta tarina tulisi kokonaan kerrotuksi. Tarinoiden aukot täyttyvät itse kunkin eletyistä kokemuksista ja mielikuvituksesta. Whiten ja Epstonin (1990, 10-15) mukaan ihmiset antavat tarkoituksia elämälleen varastoimalla kokemuksiaan tarinoina. Vuorovaikutuksessa toistensa kanssa he kertovat näitä tarinoita ja siten aktiivisesti muotoilevat elämäänsä ja suhteitaan. Narratiiviset terapeutit White ja Epston olettavat, että ihmisen kokemus muodostuu ongelmaksi silloin kun hän on tullut sijoitetuksi sellaiseen tarinaan, jota toiset ovat kertoneet hänestä ja hänen suhteistaan. Ihmiselle ei silloin jää riittävästi tilaa niille tarinoille, joita hän itse haluaisi kertoa.

*Itse olen suhteellisen aina*

*tietyssä katsannossa*

*halunnut tutustua narratiivisuuteen.*

## KIRJALLISUUS

Heikkilä H. 2001: Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksina. Teoksessa: Aaltola J. & Valli R. (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus, 2001: 119-120.

Hänninen V. 1996: Tarinallisuus ja terveystutkimus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 1999: 33:

109-118.

Hänninen V. 1999: Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 696.

Hänninen V. & Valkonen J. 1998: Tarinat sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa: Hänninen, V. & Valkonen J. (toim): Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 59, 1998: 3-20.

Järvikoski A. & Härkäpää K. 1995. Mitä kuntoutus on? Teoksessa: Suikkanen A. & kump. (toim.) Kuntoutuksen ulottuvuudet. Helsinki: WSOY, 1995: 12-28.

Järvikoski A. & Härkäpää K. 2001. Kuntoutuksen käsitteet ja kuntoutustarve – kuntoutujan, ammattihenkilön ja yhteiskunnan näkökulmat. Teoksessa: Kallanranta T. & kump. (toim). Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 2001:30-41.

Katainen A. 1998. Kokemuksia ratkaisukeskeisistä narratiivisista keinoista. Teoksessa: Hänninen, V. & Valkonen J. (toim): Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 59, 1998: 99-116

Lindqvist M. 1989: Pidot peilialissa. Helsinki: Kirjapaja.

Valkonen J. 2004. Kuntoutus tarinoina. Teoksessa: Karjalainen V. & Vilkkumaa I. (toim): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes: 174-191.

White M. 2008. Karttoja narratiiviseen työskentelyyn. Jyväskylä: Gummerus.

White M. & Epston D. 1990. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York: W. N. Norton Company.

Vuokila-Oikonen P. 2002. Akuutin psykiatrisen osastohoidon yhteistyöneuvottelun keskustelussa rakentuvat kertomukset. Oulu: Acta Universitatis Ouluensis. Medica. D 704.