



Näkymätön lapsi psykodraamassa

Noora Vakkuri
Lopputyö
Psykodraamaohjaajakoulutus
2020–2022
Kasvunpaikka Oy

Sisällysluettelo

1 Johdanto	1
2 Näkymättömyys	2
2.1 Näkymättömyyden muodostuminen	2
2.2 Trauma kehossa.....	2
2.3 Vaikutukset elämään	3
3 Psykodraaman mahdollisuudet.....	4
3.1 Ryhmän merkitys ja turva.....	5
3.3 Toiminta.....	6
3.4 Rooliteoria	7
4 Spontaanius ja luovuus.....	9
4.1 Ohjaajuus - Muumimamma.....	10
4.2 Ahdistus	10
4.3 Kontrollista heittäytymiseen – virittäytyminen, toiminta ja jakaminen	11
5 Ruumis, mieli ja sanat.....	13
5.1 Liike – Näytä!	13
6 Näkymättömästä näkyväksi.....	15
6.1 Psykodraama ja terapia.....	15
6.2 Oma ääni	16
Lopuksi.....	17
Lähteet.....	18

1 Johdanto

Tove Jansson kertoo tarinassaan ”Näkymätön lapsi” (1962) Ninni -nimisestä tytöstä, joka on muuttanut näkymättömäksi hänen tätinsä kylmän ja ironisen kohtelun seurauksena. Tarinassa Ninni muuttaa muumiperheen luokse asumaan ja saa kokea perheen läsnäolon, turvan sekä Muumimamman lämpimän huolenpidon ja hyväksyvän kohtaamisen. Tämä alkaa muuttaa Ninniä vähitellen näkyväksi.

Näkymättömyyden teema on ollut läsnä omassa elämässäni ja siksi tämä aihe valikoitui lopputyöhöni. Käyn tässä työssä läpi näkymättömyyttä ja sitä, miten psykodraama voi mahdollistaa näkyväksi tulemista ryhmässä. Olen pohtinut aihetta peilaten sitä omiin kokemuksiini niin psykodraamaryhmän jäsenenä kuin ohjaajan roolissa psykodraamaohjaajakoulutuksen harjoittelussa. Olen nostanut esille asioita, joiden koen olevan psykodraamatyöskentelyssä oleellisia näkymättömän kannalta. Työni lopussa käyn vielä läpi ryhmän merkitystä näkyväksi tulemisen prosessissa.

Ninnin tarina kulkee mukana koko työn läpi, sillä koen sen tukevan ja havainnollistavan asian käsittelyä sekä pohdinnan kohteiksi valikoituneita kohtia. Voidaan ajatella, että Ninni ikään kuin liittyy psykodraamaryhmään muuttaessaan muumien luokse. Muumiperhe toimii Ninnin psykodraamaryhmänä ja Muumimamma ohjaajana.

”Ihmiset sairastuvat ja voivat tulla hoidetuiksi vuorovaikutussuhteissa.” (Muistiinpanot 2020-2022)

2 Näkymättömyys

”- Tiedättehän, jos jotakuta säikäyttää kovin usein, hän muuttuu helposti näkymättömäksi, sanoi Tuu-tikki pistäen suuhunsa maamunan, joka muistutti pientä mukavaa lumipalloa. – No jaa. Tuota Ninniä säikäytteli pahasti eräs täti, joka oli ottanut tytön hoiviinsa, vaikkei pitänyt hänestä. Tapasin tädin ja hän oli kauhea. Ei vihainen, käsitättökö, sellaisenhan voi ymmärtää. Hän oli vain jäätävän kylmä ja ironinen.” (Jansson 1962, 116)

2.1 Näkymättömyyden muodostuminen

Näkymättömyyden taustalla voi olla monenlaisia tekijöitä, jotka monesti liittyvät varhaiseen lapsuuteen. Raimo Niemistön (2008, 33) mukaan äiti voi jostain syystä olla kykenemätön pääsemään omistautuvaan tilaan, jolloin hän ei pysty riittävästi vastaamaan vauvan tarpeisiin. Tällöin vauvalle ei muodostu riittävää suojaa ja hän ei uskalla asettua todellisen itsen varaan. Tämä saa aikaan vauvan mukautumisen ympäristön ja äidin odotuksiin, jolloin vauva alkaa reagoida ympäristön ärsykkeisiin. Vauva luo itselleen suojaksi mukautuvan vale-itsen, joka pienentää hänen kykyään luovaan ja itsenäiseen elämään, mutta joka samalla suojaa haurasta minuutta.

Sari-Anne Ervastin (2001, 81) mukaan esimerkiksi vanhemman psyykinen sairaus ja siitä seuranneet tapahtumat tai ilmapiirin muutos perheessä voi saada lapsen selviytymiskeinot kehittymään. Epävarmuuden ja huolen herääminen voivat saada lapsen vetäytymään omiin oloihinsa. Huomaamattomuus, näkymättömyys tai varuillaan oleminen ovat esimerkkejä näistä. Myös kiltteys tai huolehtiminen voivat olla tapoja selviytyä ja tulla hyväksytyksi.

Olot perheessä voivat vaikuttaa niin, että lapsi alkaa tarkkailla huoltajaansa pyrkiäkseen ennakoimaan hänen reaktioitaan. Tarkka kyky huomioida ympäristöä ja ihmisiä sekä aistia tunnelmia auttaa lasta selviytymään eri tilanteissa. Vähitellen muiden ihmisten tarkkailu ja heidän tunnelmiensa huomaaminen voi saada aikaan lapselle pyrkimyksen toimina niin, että kukaan ei pahoita mieltään. Miellyttäminen voi olla keino saada tilanne pysymään rauhallisena ja tulla huomatuksi. (Solantaus 2001, 27.)

Usein tällaisissa tilanteissa lapsi joutuu ottamaan vastuuta kodin arkisten asioiden pyörittämisestä, mistä johtuen heistä kasvaa aikuisina pitkäjänteisiä ja vastuuntuntoisia aikuisia. Lisäksi kyky oma-aloitteiseen toimintaan luo luottamusta omasta selviytymisestä. (Solantaus 2001, 27.)

2.2 Trauma kehossa

Traumaattiset kokemukset jäävät myös kehoon, sillä hermoston tapa havaita ja erottaa turvalliset tilanteet ja riskeistä on muuttunut. Ihmisellä on kolme perustavaa fysiologista tilaa, joita autonominen hermosto säätelee ja turvallisuudentunteen voimakkuus määrittää sen, mikä niistä

missäkin tilanteessa aktivoituu. Kun ihminen tuntee olonsa uhatuksi, hän vaistomaisesti turvautuu muihin ihmisiin, eli sosiaaliseen liittymiseen. Apu, tuki ja lohtu auttavat tässä tilanteessa. Jos apua ei ole saatavilla tulee käyttöön taistele- tai pakene -reaktio, joka on alkukantaisempi. Jos taistelu tai pakeneminen ei ole mahdollista, on vuorossa jähmettyminen tai romahtaminen.

Psykodraamassa ohjaajan ja ryhmän läsnäolo muodostavat tilan, jossa ensimmäisellä alueella liikkuminen on mahdollista samoin, kuin kokemusten luominen, jotka palauttavat ruumiillisen turvallisuuden. (Van der Kolk 2014, 101-106)

2.3 Vaikutukset elämään

Näkymättömyys tai mikä tahansa muu selviytymismekanismi tai defenssi on syntynyt tarpeeseen. Lapsi on jossain kohtaa elämäänsä ymmärtänyt jonkin tietyn toimintatavan edistävän hänen selviytymistään ja hyväksytyksi tulemistaan tai toisaalta estänyt konfliktia tai jotakin muuta epämiellyttävää. Kaikenlaiset selviytymismekanismit ovatkin hyvin käyttökelpoisia niin kauan, kunnes ne eivät enää ole sitä. Tässä kohtaa hyvä kääntyy huonoon ja Ninnin tapauksessa hänen on vaikeaa liittyä muumiperheeseen ja saada omaa mielipidettään kuuluviin.

Ninni on mielestäni tyypillinen esimerkki siitä, miten näkymättömän oma mielipiteiden, tarpeiden tai tahdon ilmaiseminen on jäänyt ikään kuin kehittymättä. Niille ei ole ollut tilaa. Näkymättömällä voi olla kokemus siitä, että oman tahdon ilmaisu on saanut aikaan jotakin pahaa tai hänelle on viestittävä vaikkapa vanhemman taholta, että se ei ole sopivaa. Oman tahdon tai mielipiteen ilmaisusta on saattanut seurata myös häpäisyä tai ironinen vastaanotto, kuten Ninnin tapauksessa. Joka tapauksessa oma itse ei ole saanut tulla näkyväksi, vaan se on painettu alas antamalla ymmärtää sen olevan vääränlainen.

Miellyttäminen, kiltteys ja tarve tulla hyväksytyksi ja toimiminen niin, että kukaan ei pahoita mieltään saavat näkymättömän nuoren ja aikuisen monesti uupumaan. Liiallinen tunnollisuus ja joustavuus ovat opiskelussa ja työmarkkinoilla hyviä ominaisuuksia, jotka kuitenkin saavat ihmisen monesti suorittamaan omien voimavarojensa kustannuksellaan. Paha olo itsessä vie nykyään ehkä yhä herkemmin avun hakemisen tielle, jolloin psykodraama voi mielestäni olla hyvä vaihtoehto pysähtyä itsen äärelle.

3 Psykodraaman mahdollisuudet

”Hetken kuluttua alkoi kulkunen kilitä ulkona, epäröiden - ääni tuli portaita ylös ja vaikeni. Vähän lattian yläpuolella riippui mustassa nauhassa pieni hopeakulkunen. – –

– Jaaha, sanoi Tuu-tikki. – Tässä on uusi perheesi. He ovat toisinaan hieman hupsuja, mutta suurin piirtein oikein kunnan väkeä.

– Antakaa lapselle tuoli, sanoi isä. – Osaako hän perata sieniä? Tuu-tikin mentyä perhe istui hiirenhiljaa ja tuijotti tyhjää tuolia ja hopea kulkusta. Hetken kuluttua yksi kantarelli kohosi hitaasti korista ilmaan. Näkymättömät käpälät poistivat siitä neulaset ja mullan, sieni paloitetiin ja se lensi kulhoon. Uusi sieni purjehti ilmassa. – Jännittävää! Myy sanoi innoissaan. – Voitteko keksiä miten me saisimme hänet jälleen näkyväksi? isä sanoi huolestuneena. – Pitäisiköhän mennä puhumaan jollekin lääkärille? – Tuskin, sanoi äiti. – Ehkä hän tahtoo olla jonkin aikaa näkymätön.” (Jansson 1962, 119–120)

Psykodraaman luoja Jacob Levi Morenon (1889-1974) keskeisinä ajatuksina psykodraamassa ovat kohtaaminen, vuorovaikutus sekä käytännönläheisyys. Hän pyrki luomaan edellytyksiä ihmisten kohtaamiselle ja parantamaan heidän välistä vuorovaikutusta. Hän näki leikin, spontaaniuden ja luovuuden merkityksen suurena, jotta sisäistettyjä kokemuksia olisi mahdollista käsitellä tässä-janymy -hetkessä. Mielen näyttämöllä kaikki ulottuvuudet ajassa ja paikassa ovat läsnä samaan aikaan, mikä luo tilan päähenkilön sisäisen maailman tutkimiseen. (Aitolehti & Silvola 2008, 52-56)

Psykodraaman avulla on mahdollista laajentaa ja syventää terapeutista prosessia, kun moniulotteinen tilan ja ajan hahmottaminen antavat lisää tilaa asian käsittelylle. Toiminnallisena työskentelynä psykodraaman mahdollisuudet ovatkin lähes rajattomat, mutta se voidaan ymmärtää koostuvan neljästä perusajatuksesta, jotka vaikuttavat keskenään: luovuus, spontaanius, leikki ja draama. (Blatner 1997, 146)

Menneisyyden kokemusten ruumiillisesti eläminen nykyhetkessä ja sen muuttaminen kannustavassa ja turvallisessa tilassa mahdollistaa luomaan uudenlaisia muistoja. Psykodraamassa päähenkilön jonkin ikävän kokemuksen komponentteja voidaan korvata suotuisemmilla, jolloin näistä kokemuksista syntyy korvaavia muistoja esimerkiksi siitä, millaiselta tuntuu lapsena varttua ympäristössä, jossa vallitsee lempeys ja jossa lasta suojellaan vaaroilta. Tällaiset toiminnot laajentavat päähenkilön kokemuskenttää. Ne eivät pyyhi pois menneisyyden ikäviä muistoja, mutta ne tuovat rinnalle uudenlaisia vaihtoehtoja ja toimivat ikään kuin vastavoimana aiemmalle kokemukselle. (Nieminen 1981, 129; Van der Kolk 2014, 366-375)

3.1 Ryhmän merkitys ja turva

Äiti sijasi Ninnille vuoteen itäiseen ullakkohuoneeseen, joka sattui olemaan tyhjänä.

Hopeakulkusen kilinä seurasi askelia portaita ylös. – – Äiti pani vuoteen viereen omenan, mehulasin ja kolme raidallista karamellia, joita illalla jaettiin jokaiselle. Sitten hän sytytti kynttilän ja sanoi: – Nyt Ninnin on nukuttava. Ja nuku niin pitkään kuin suinkin. Minä panen kahvin aamulla myssyn alle, että se pysyy lämpimänä. Jos sinua pelottaa tai tarvitset jotain, tule vain alas ja kilise. (Jansson 1962, 120)

Kyky tuntea turvaa muiden ihmisten seurassa on Van der Kolkin (2014, 100) mukaan kenties merkittävin ihmisen mielenterveyteen vaikuttava tekijä. Merkityksellisen ja tyydyttävältä tuntuvan elämän olennainen osa on turvallinen vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Tässä tärkeintä on vastavuoroisuus, jolloin pelkkä tuki ei riitä. Ihmisellä on tarve nähdä ja kuulla tulemisesta sekä tuntea olevansa toisen ihmisen sydämessä ja mielessä.

Niemistön (1998, 176) mukaan erilaisissa ihmissuhde-, kuntoutus-, ja terapiaryhmissä tavoitellaan ainakin uutta ymmärrystä, mutta myös uutta kokemusta tai uutta identiteettiä. Ryhmän on mahdollista olla turvallinen suoja yksilöllisen uudistumisen ja kasvun matkalla. Koen, että näkymättömälle ryhmät voivat olla myös haastavia, sillä niissä on paljon tarkkailtavaa ja tulkittavaa. On raskasta pohtia, miten voi olla ryhmässä ja miten tulee toimia, jotta ei varmasti toimi väärin. Epävarmuus itsestä ja häpeä omasta olemisesta on painava taakka kannettavaksi.

”Psykodraamassa ryhmä on vuoroin jokaisen palveluksessa.” (Muistiinpanot 2020-2022)

Van der Kolkin (2014, 257) mukaan muiden ihmisten seura luo tilan, jossa traumatisoituneet ihmiset toipuvat. Oleellista on, että ihmissuhteet tarjoavat ruumiillista ja henkistä turvaa, jolloin voidaan olla varmoja siitä, että heitä ei nuhdella, häpäistä tai tuomita. Ihmissuhteet tuovat myös rohkeutta sietää, kohdata ja käsitellä menneisyydessä tapahtuneet asiat. Mieli ja keho on vakuutettava siitä, että hellittäminen ei ole vaarallista. Tämä onnistuu vain, jos sisäinen olo on turvallinen, jolloin turvallisuudentunne on mahdollista yhdistää avuttomuutta koskeviin muistoihin.

Näkymättömälle psykodraamaryhmässä turvaa tuovia tekijöitä ovat selkeät ohjeet ja informaatio ylipäättäen. Ajatus siitä, että ohjeita noudattamalla ei voi tehdä väärin, säästyy väärin tekemisen riskiltä ja siitä mahdollisesti aiheutuvalta häpeältä tai häpäisyltä. Myös kokoontumispaikka sekä selkeät aikataulut ja niissä pysyminen luovat raameja ja tuovat sitä kautta turvaa. Raimo Niemistön (1998, 52) mukaan täsmällisyys ei ole vanhanaikainen hyve, vaan ehto turvallisuudelle

ryhmätoiminnalle. Ohjaajan ja ryhmän jäsenten noudattaessa täsmällisyyden normia, he palvelevat toisiaan ja rakentavat ryhmää.

3.2 Sisäinen tarina ja narraatio

Ihmisellä on oma sisäinen tarina, joka juontaa juurensa sosiaalisesta vuorovaikutuksesta sekä kulttuurista kuitenkin kiinnittyen omaan yksilölliseen kokemushistoriaan. Sisäinen tarina on luova ja muuttuva oman elämäntilanteen hahmottamista selkeyttävä jäsennysprosessi, joka on kiinni ihmisen omista motiiveista ja emootioista. Voimakkaat mieleen jääneet ydinkokemukset ovat merkittäviä sisäisen tarinan muodostumisessa. Ihminen alkaa nähdä itseään näistä kokemuksista jääneiden muistojen kautta, jos ne nousevat esiin toistuvina ja merkittävinä. (Hänninen 2000, 49–53)

Vilma Hänninen (2000, 55) nimeää sisäisen tarinan ilmaisua kertomuksena, joka on aina vain katkelma, ei kokonainen tarina. Hänen mukaansa yksittäinen kertomus usein kuitenkin heijastaa sisäisen tarinan tematiikkaa yleisesti. Kerronnassa mahdollistuu ennalta muotoutuneen sisäisen tarinan ulkoistamisen lisäksi myös tapahtuma, jossa ei-kielellinen tarina saa muotoaan, reflektoituu ja samalla jäsentyy sosiaalisen prosessin avulla. Kertoessaan sisäistä tarinaansa, ihminen saa otettua siihen etäisyyttä.

Martti Lindqvistin (2005, 9-10) mukaan kertomuksen, eli narraation muodossa tapahtuva asioiden ilmaiseminen on autenttisin tapa kuvata kokemuksia, merkityksiä sekä elämän eri ajassa ja paikoissa liikkuvia prosesseja. Tällä tarkoitetaan puhumalla, kirjoittamalla, laulamalla tai draamallisesti esittämällä ilmaistuja asioita. Lindqvist korostaa narraatioiden tarjoavan ylivoimaisen tavan päästä tutkimaan niin kokemuksellista, vuorovaikutuksellista kuin alitajuistakin maailmaa.

Narratiivisesti kuvatessaan omaa tarinaansa, ihmisen on parhaiten mahdollista tulla näkyväksi yksilöllisesti omilla ehdoillaan. Tästä syystä narratiivinen hahmotus voidaan nähdä hyvin ihmiskeskeisenä lähestymistapana. Näin kohtaamisessa tapahtuu tarinan jakaminen, joka samaan aikaan suojaa yliymmärtämiseltä ja selittelyltä. Myös ihmisen varjo pääsee selkeämmin esille. Oman tarinan kertomisella ja tarinan kerronnallisen prosessin läpikäymisellä voi olla terapeutin vaikutus. Narratiivisuus sisältää katharsiksen käsitteen, kun ymmärrys avautuu emotionaalisen työskentelyn ja oivallusten myötä. (Lindqvist 2005, 10)

3.3 Toiminta

Kulkunen tuli kilisten portaan kerrallaan alas ja pysähtyi hetkeksi joka askelmalle. Muumipeikko oli odottanut Ninniä koko aamun. Mutta jännittävin ihme ei tänä aamuna ollutkaan hopeakulkunen vaan kypälät. – Muumipeikko ryntäsi puutarhaan ja huusi: – Äiti, hän on saanut kypälät! Kypälät näkyvät! (Jansson 1962, 120-121).

Jacob Moreno oivalsi, että monien niin sosiaalisten kuin henkilökohtaistenkin kysymysten käsitteleminen improvisoidun draaman muodossa näyttämöllä muodosti hyvin käyttökelpoisen välineen yksilön ja yhteisöjen elämässä muutoksen aikaansaamiseksi. Työskentelytapa mahdollistaa syvällisen tunnetyöskentelyn ja rooliharjoittelun, joista on hyötyä muutoksessa. (Lindqvist 2005, 10-11)

Adam Blatnerin (1996, 14) mukaan ihmisellä on luonnollinen tarve ilmaista toiminnallisesti omia tunteitaan ja ajatuksiaan, sillä roolin fyysinen kokeminen omassa ruumiissa on voimakkaampi tahdon ilmaisu. Se tuntuu siis täydemmältä ja vahvistaa näin myös tietoisuutta itsestä. Käsiteltävästä asiasta tulee itselle todellisempi, kun mielikuva ruumiillistuu sellaiseksi, että myös muut voivat sen havaita ja samalla se prosessoituu omassa olemuksessa kinesteettisesti. Moreno nimitti tätä ihmisen pyrkimystä toiminnan näläksi, jolla hän tarkoitti tarvetta toimintaan sen sijaan, että vain puhuttaisiin reaktioista ja toiveista.

Psykodraamassa toiminta liitetään ilmaisumuotoineen sen alkuperäiseen ympäristöön ja työskentelyyn ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Ohjaajan ja ryhmän toimiessa todistajina, se herättää samalla myös päähenkilön todistajuuden omassa asiassaan. Tällä tavoin psykodraama saa käännettyä käyttäytymisen, jonka päämääränä on estää tietoisuuteen tulemista, sellaiseksi käyttäytymiseksi, joka avartaa kykyä havainnoida itseä ja edistää oivaltamista. (Blatner 1996, 14)

3.4 Rooliteoria

Muumipeikko kiirehti Ninnin luo ja sanoi:

- Älä välitä Myystä. Hän on kovaksi keitetty. Olet aivan turvassa täällä meidän luonamme Älä ajattelekaan sitä kauheaa tätiä. Hän ei voi tulla ottamaan sinua...

Samassa Ninnin käpälät alkoivat häipyä. Ne saattoi vain nipin napin erottaa nurmikolla.
(Jansson 1962, 122)

Moreno hahmotti roolit sosiaalisina ja moniulotteisina, sillä ne koskevat kaikkea suhteissa olemista. Rooleihin syntyy aina vastarooli toisen ihmisen kautta ja ne sisältävät tunnetiloja, tapoja toimia ja katsoa maailmaa. Rooleihimme siis vaikuttaa jatkuvasti ympäröivä maailma ja ihmiset. Ihmiselle kertyy paljon erilaisia ja eritavoin kehittyneitä rooleja, joiden kautta hän toimii ja liittyy. Morenon mukaan juuri roolien ja roolien välisten suhteiden muuttuminen ja kehittyminen muuttavat ihmistä. Psykodraaman avulla omia rooleja voidaan elävöittää ja monipuolistaa. (Niemistö 1998, 50; Nieminen 2020)

”Yksilö on roolien järjestelmä ja hänen toimintansa tapahtuu aina roolista käsin” (Moreno 1964)

Moreno jakoi roolit sen mukaan, miten tuttuja ne ovat ja miten paljon käytämme niitä:

- Alikehittyneessä roolissa toimiminen on hidasta ja kömpelöä. Jos ihminen tunnistaa osaamattomuutensa, se saattaa herättää häpeää ja noloutta.
- Sopivasti kehittyneessä roolissa voi toimia luontevasti, innostuneesti ja spontaanisti. Toimintaa on vielä tarpeen tullen mahdollista muuttaa.
- Ylikehittyneessä roolissa toimiminen sujuu hyvin, mutta kaavamainen toiminta ei välttämättä ole aina tilanteen mukaista. (Niemistö 1998, 90-93)

Omien roolien erottaminen ja niiden käsitteleminen ovat osa terapeutista prosessia psykodraamassa. Tähtäimenä on saada itsessä olevat roolit käyttöön niin, että niitä on mahdollista käyttää tarkoituksenmukaisesti omassa elämässä. Inkinen ja Santasalo (2001, 96) kuvaavat psykodraamaa ”elämän kuivaharjoitteluna”, jossa on mahdollista monipuolistaa omia toimintamalleja tutkimalla ja harjoittelemalla uusia lähestymistapoja kannustavassa ryhmässä.

Psykodraamassa on mahdollista kokeilla sellaisia rooleja, jotka ovat itselle uusia, mutta joiden harjoittelu todellisissa elämäntilanteissa on liian haastavaa. Rooliharjoittelu on mahdollista turvallisessa ympäristössä, jossa voi riskittömästi tutkia ja kyseenalaistaa omia roolejaan, jotka eivät enää palvele itseä. Kun ympäristö tuntuu turvalliselta, on mahdollista tuoda tarkasteluun myös ahdistavia asioita. (Tuomisto 2005, 63) Näkymättömän kohdalla esimerkiksi erilaisten auktoriteettien tutkiminen mahdollistuu mikä voi avartaa omasta elämästä tärkeitä seikkoja.

4 Spontaanius ja luovuus

”Isä kantoi ulos isoimman omenamyllyn ja ruvettiin valmistamaan sosetta. Muumipeikko pyöritti ja täytti ja isä kantoi hillotölkkejä kuistille. Pikku Myy istui korkealla puussa ja lauloi Suurta Omenalaulua. Äkkiä helähti. Keskellä puutarhan käytävää oli suuri läjä hilloa, jonka seassa törrötti lasinsirpaleita. Vieressä seisoivat Ninnin kypälät, jotka nopeasti kalpenivat ja haistuivat näkyvistä. – Jaaha, sanoi äiti. – Se oli juuri se tölkki, joka annetaan aina kimalaisille. Nyt kenenkään ei tarvitse raahata sitä niitylle. – – Ninnin kypälät tulivat taas näkyviin ja niiden yläpuolelle pari kapeita sääriä.” (Jansson 1962, 122-123)

”Spontaanius on mielekäs vastaus uuteen tilanteeseen ja uusi vastaus vanhaan tilanteeseen.”
(Moreno 1978.)

Psykodraamassa spontaanius on väline ja tavoite, joka vaihtelee sen mukaan, miten uusi tilanteen ärsyke on. Spontaanius on hallittua aitoa ilmaisua, ei impulsiivisuutta ja se riippuu muuttuvan, ympäröivän maailman ja ihmisten olemuksesta. Myös oma kasvu ja kehittyminen muuttavat spontaaniuden luonnetta elämän varrella. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 3)

Spontaaniutta voidaan kuvata myös valmiuden tilana, joka mahdollistaa uusien tilanteiden kohtaamisen. Tietty määrä uutta on Morenon mukaan edellytys sille, että spontaanius voi säilyä ja toimia. Psykodraamassa esteitä ja rajoituksia poistamalla tavoitellaan spontaaniuden kasvamista ja vapauttamista. Spontaanius ei siis varastoidu ihmiseen, vaan toimiessaan vapaasti, sitä kehittyä aina sopiva määrä kuhunkin tilanteeseen. Tämän vuoksi spontaanius toimii vain nykyhetkessä. Morenon mukaan spontaaniuden ja luovuuden esiintyminen yhdessä kertoo hyvästä psyykkisestä terveydestä. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 132-134)

Spontaaniutta ei ole mahdollista teeskennellä, eikä siihen voi ketään työntää käskemällä tai pakottamalla, ei edes itseä. Spontaaniuden tila on saavutettavissa suostumalla olemassa olevaan, tässä-ja-nyt -tilaan, eli siihen, mikä on totta. Jos tilanteessa totta on ahdistus, se ei katoa kieltämällä tai pakenemalla johonkin iloiseen tekemiseen, vaan ainoastaan kohtaamalla ahdistava tilanne sellaisenaan. (Niemistö 1998,174)

Moreno on muotoillut luovuuden kehän havainnollistamaan suhdetta virittäytymisen, spontaaniuden, luovuuden ja näiden lopputuloksen välillä. Virittäytymisen kasvaessa spontaanius lisääntyy ja tiivistyy niin, että luovuus pääsee liikkeelle. Luova toiminta suuntaa tavoitteeseen ja intensiivisen työskentelyn tuloksena on kulttuurisäilyke, joka voi saada aikaan uudelleen virittäytymistä, jolloin luovuuden kehästä muodostuu spiraali. (Niemistö 2008, 29-31).

4.1 Ohjaajuus - Muumimamma

Kun kaikki olivat menneet nukkumaan, äiti otti laatikosta ruusunpunaisen huivin ja ompeli siitä pienen mekon. Kun se oli valmis, hän vei sen itäiseen ullakkohuoneeseen, missä kynttilä oli jo sammutettu, ja levitti sen varovasti tuolille. Sitten hän päärmäsi kankaantähteestä leveän lettinauhan. – – Seuraavana päivänä Ninnillä oli mekko päällään. Hän näkyi jo ihan kaulaa myöten, ja tullessaan alas aamukahville hän niiasi ja piipitti: – Kiitoksia paljon. (Jansson 1962, 124)

Spontaanius mahdollistuu vain turvallisessa ilmapiirissä. Jos tuntee itsensä haavoittuvaiseksi, on hyvin vaikeaa toimia spontaanisti ja kyetä improvisoimaan. Tästä syystä ohjaajan on tärkeää kyetä luomaan yhteenkuuluvuuden ja luottamuksen tunne ryhmään – itsensä ja ryhmän välille ja myös ryhmän jäsenten välille. Ryhmään syntyvästä ihmisten välisestä mieltymyksestä Moreno käytti termiä tele, joka sisältää vastavuoroisuuden kokemuksen. Tele-suhteen syntymistä edistävät toiminnallisuus ja spontaanien tunteiden ilmaiseminen. (Blatner 1996, 60)

Ninnin tarinassa Muumimamma toimii ikään kuin ohjaajan roolissa luoden yhteyttä ja luottamusta, jotta Ninni voisi liittyä muumiperheeseen. Sadussa Muumimamma osoittaa ymmärtävänsä Ninnin näkymättömyyttä todeten ”Ehkä hän haluaa olla näkymätön” ja suhtautuu Ninniin lämpimästi ja huomaavaisesti. Koen Muumimamman edustavan Ninnille turvaa ja auktoriteettia, kuten ohjaajan olisi tärkeää edustaa ryhmän jäsenille psykodraamaryhmässä. Ninni nauttii Muumimamman terapeutisesta hoivasta, jossa hyväksyvyys, läsnäolo ja empatia ovat läsnä. Hän seuraa sadun alusta asti Muumimammaa kaikkialle. ”Ohjaajan idealisointi ryhmän alkaessa on välttämätöntä, jotta ryhmäläiset uskaltavat heittäytyä. Idealisointi on kuitenkin syytä purkaa myöhemmin, sillä sillä ei ole loppupeleissä käyttöä.” (Muistiinpanot 2020-2022)

Ohjaajan tehtävänä on spontaaniuden esteiden poistaminen ja sillä tavoin mahdollistaa spontaaniuden syntyminen. Jos ihminen on ahdistunut, hän ei kykene uudenalisiin tekoihin tai oivalluksiin. Tällöin psykodraamatyöskentelyllä voidaan tutkia ahdistusta tai lievittää sitä, jotta spontaaniuden olisi mahdollista lisääntyä. Morenon mukaan ihmisen tulevaisuus riippuu hänen spontaaniustekijästään ja sen toistuvasta heräämisestä. Tämän johdosta ihminen voi löytää itsestään luoja. (Nurminen 23.1.2021)

4.2 Ahdistus

Myy nauroi ääneen ja paukutti lusikalla pöytää. – Hyvä että olet alkanut puhua, hän sanoi. – Jos sinulla yleensä on jotakin sanomista. Osaatko jonkin kivan leikin? – En, piipitti Ninni. – Mutta olen kuullut, että on sellaisia, jotka leikkivät. Kahvin jälkeen he menivät kolmisiin joelle ja aloittivat, mutta Ninni osoittautui aivan mahdottomaksi. Hän niinata niksautti ja sanoi vakavasti ”Totta kai” ja ”Miten hauskaa” ja ”Tietenkin”, mutta koko ajan toisista tuntui, että hän leikki vain kohteliaisuudesta eikä huvikseen.

--

- *No mutta juokse! Huusi Myy.* – Etkö osaa edes hypätä? --
- Eikö sinussa ole yhtään puhtia? Haluatko, että annan sinulle selkään, häh?
- Älä anna, Ninni piipitti nöyrästi.
- Ei Hän osaa leikkiä, Muumipeikko mumisi nolona.
- Hän ei osaa suuttua, sanoi Myy. Se hänessä on vikana. Kuule, Myy jatkoi ja meni aivan Ninnin eteen ja katsoi häntä uhkaavasti, – sinä et saa ikinä omia kasvoja, jos et opi tappelemaan. Usko pois vain.
- En tietenkään, Ninnin myönsi ja perääntyi varovasti. (*Jansson 1962, 126-127.*)

Raimo Niemistö (Niemistö 2008, 31) kirjoittaa Morenon luonnostelemasta luovuuden teologiasta, jonka mukaan Jumala on täysin spontaani, mutta ihmisellä spontaaniutta on vain rajallisesti. Ihminen suosii kulttuurisäilykkeitä ja saamalla kontrolloi muita mieluummin kuin uskaltautuu heittäytymään hetkeen tässä-ja-nyt. Tämä antaa mielestäni hyvin ymmärrettävää näkökulmaa myös näkymättömälle, jonka on pakko kontrolloimalla varmistaa hyväksytyksi tulemisensa. Spontaanius on siis mahdotonta, sillä se ei onnistu samaan aikaan kontrolloinnin ja suorittamisen kanssa. Niemistön (2008, 33) mukaan Moreno kuvaa suorittamista robotisoitumisen käsitteellä. Koen, että näkymättömälle spontaaniudessa piilee vaara esimerkiksi väärin tekemisestä, mokaamisesta ja sitä kautta häväistyksi tai hylätyksi.

Morenon mukaan ahdistus on spontaaniuden funktio, ja ne ovat käänteisessä suhteessa toisiinsa. Spontaanius on asianmukainen vastaus käsillä olevaan tilanteeseen ja jos näin on mahdollista toimia, ahdistus vähenee. Jos taas spontaanius vähenee, ahdistus kasvaa. (Moreno, 1978)

Normien ja sääntöjen noudattaminen tekee toiminnasta kontrolloitua ja pidättäytyvää niin, että oma itse jää ikään kuin sen taakse piiloon. Orjallisesti auktoriteettien, odotusten ja sääntöjen mukaan toimimalla toki todennäköisesti välttää väärin tekemisen riskin ja sen mahdolliset seuraukset, mutta samalla spontaaniutta ja luovuutta ei ole mahdollista käyttää. Näin ollen myös oma tahto jää helposti ilmaisematta ja ahdistus lisääntyy. Raimo Niemistön (2008, 24) mukaan ahdistunut ihminen myös yleensä suojautuu niin, että hän ei ole valmis uudenlaisiin tekoihin tai oivalluksiin.

4.3 Kontrollista heittäytymiseen – virittäytyminen, toiminta ja jakaminen

Virittäytyminen on ratkaisevassa asemassa psykodraamatyöskentelyssä, sillä se on Martti Lindqvistin (2005, 13) mukaan oikeastaan koko produktion ydin. Virittäytymällä tapahtuu siirtyminen yhteiseen kokemukseen, jossa virtaa samaan aikaan luottamusta, yhteistä energiaa ja kykyä heittäytyä johonkin tuntemattomaan, mitä ei ole mahdollista tietää eikä hallita. Mikäli tällainen tila syntyy, itse päämäärä, eli jokin uusi syntyy omalla painollaan, eikä sitä tarvitse kenenkään tehdä.

Virittäytyminen on ensimmäinen osa jokaisen psykodraaman alussa. Sen avulla ihminen pystyy kehittämään itsessään omaa spontaaniuttaan sekä yhä suurempaa sitoutumista käsillä olevaan tilanteeseen. Keholliset lämmittelyt voimistavat mielen ja kehon yhteyttä samalla, kun tiedostavaan läsnäoloon keskittyminen valmistaa ihmistä tulevaan työskentelyyn. Näin ollen ohjaamisen kannalta virittäytymisen ratkaiseva asema on tärkeää ymmärtää. (Blatner 1996, 57-75; Lindqvist 2005, 13)

Kun virittäytyminen saattaa ihmisen spontaaniin tilaan, hänen tahtonsa on vielä vapaa. Tässä tilassa ollaan valmiita kohtaamaan haaste, oli se sitten millainen tahansa. Kun luova prosessi on aloitettu, ihminen ei enää ole valmiustilassa vapaasti, vaan hänen spontaaniutensa ja myös tahto ovat sitoutuneet meneillä olevaan luovaan prosessiin. Näin spontaanius toimii liikkeelle panevana voimana luovuudelle. (Niemistö 2008, 29-31)

Varsinainen työskentely tapahtuu keskustellen tai rooleihin eläytyen. Päähenkilö saa ryhmästä ja ohjaajasta omalle subjektiiviselle todellisuudelleen todistajan, minkä koen olevan hyvin merkityksellistä juuri näkymättömän kannalta. Päähenkilönä näyttämöllä hän on tilassa, jossa hänet nähdään. Toisaalta käsiteltäviin asioihin voi joskus tuntua helpommalta eläytyä yleisössä, jossa voi antautua kokemuksille ilman aktiivista osallistumista toimintaan. Näkymätön voi siis yleisössä saada yhtä lailla merkityksellisen kokemuksen draamasta. (Aitolehti & Silvola 2008, 13-15)

Päähenkilön haasteena saattaa olla tunteiden puuttuminen tai niiden niukkuus sellaisissa tilanteissa, joissa tunteiden herääminen olisi luonnollista. Väkivaltainen kohtelu, voimakas häpäisy tai selittämätön hylkääminen voivat aiheuttaa tunteiden eristämistä. Psykodraamassa tällaisten asioiden käsittely uudelleen rakennetussa tilanteessa voi saada tunteettomuuden aikaan. Peilin käyttäminen mahdollistaa tunteiden kokemisen, kun päähenkilö pääsee katsomaan tilannetta etäämmältä turvallisesti ohjaajan rinnalla. Lisäksi näkymättömän päähenkilötyössä tuplaaminen voi olla hyvä tekniikka tuoda sanoittamatonta esille. Siinä ovat käytössä empatia, transferenssi ja tele, joiden myötä toisen ymmärtäminen ja kohtaaminen mahdollistuvat. (Aitolehti 2008, 71; Muistiinpanot 2020-2022)

Koen, että psykodraaman vaiheista jakaminen on hyvin merkityksellistä näkymättömälle. Sisäinen kokemus vääränlaisuudesta, riittämättömyydestä ja niistä nouseva häpeä saavat helposti kuvittelemaan, että kukaan ei tunne mitään vastaavaa tai kukaan ei voi ymmärtää. Tästä syystä jakamisessa tapahtuva ryhmän osallistuminen omien kokemustensa jakamisella tuo näkyväksi, että vastaavia tunnekokemuksia todennäköisesti löytyy ryhmän sisältä. Lisäksi se Aitolehden ja Silvolan (2008, 13) mukaan palauttaa päähenkilön sisäisestä todellisuudesta ryhmän vuorovaikutukseen.

5 Ruumis, mieli ja sanat

”Lopulta he eivät yrittäneetkään opettaa Ninnille leikkejä. Eikä hän pitänyt hauskoista jutuistakaan, ei nauranut koskaan oikeassa kohdassa. Hän ei ylipäättään nauranut. Ja se masensi kertojan. Hänet jätettiin siis rauhaan. Päivät kuluivat, eikä Ninnillä ollut vielääkään kasvoja. Kaikki tottuivat näkemään hänen ruusunpunaisen lenkinsä vaeltavan Muumipeikon äidin perässä. Heti kun äiti pysähtyi, kulkusen kilinä loppui, ja kun hän lähti liikkeelle, se alkoi jälleen. Jonkin matkaa mekon yläpuolella keikkui ilmassa suuri, ruusunpunainen rusetti. Se näytti hiukan kummalliselta.”
(Jansson 1962, 127)

Traumaperäisten reaktioiden käynnistäjät sijaitsevat tunneainvoissa ja ilmentävät itseään erilaisin ruumiillisin toiminnoin: esimerkiksi hengitys kiihtyy, sydän tykyttää tai vatsaa vääntää. Myös kehon liikkeet voivat olla jähmeitä tai puolustavia. Suurin osa aivojen sisäelimiin yhdistävän kiertäjähermon säikeistä on tuovia säikeitä, joiden suunta on kehosta aivoihin. Tätä järjestelmää on siten mahdollista harjoittaa hengityksen, laulamisen ja liikkeiden avulla. (Van der Kolk 2014, 250-253)

Länsimaisessa psykologiassa ja psykiatriassa on perinteisesti keskitytty keskusteluterapiaan ja lääkkeisiin, mutta maailmalla on pitkään luotettu tietoiseen läsnäoloon, liikkumiseen, rytmeihin ja toimintaan. Ihmisen minätietoisuus sijaitsee oikean aivolohkon etuosassa, josta on reitti tunneainvoihin, joissa valtaosa trauman aiheuttamista jäljistä sijaitsee. Tunteiden muuttaminen mahdollistuu ainoastaan tulemalla tietoiseksi omasta sisäisestä kokemuksesta ja ystävystymällä sisäisen tunteensa kanssa. (Van der Kolk 2014, 251-254)

5.1 Liike – Näytä!

Näyttämällä asioiden konkretisoiminen mahdollistaa päähenkilöä kokemaan ja tuntemaan sen sijaan, että hän vain puhuu tai selittää ohjaajalle. Näyttämällä asia konkretisoituu ja sen ymmärtämisestä tulee yksinkertaisempaa. Käsillä olevan ongelman on mahdollista selkiytyä niin, että ratkaisujen löytäminen tuntuu helpommalta. (Kopakkala 2005, 36)

Psykodraamassa integroituu kognitiivinen ajattelu sekä kokemuksellinen ja osallistuva työskentely. Todellisen vuorovaikutuksen käynnistyessä näyttämöllä, lähtee fyysinen keho ja mielikuvitus liikkeelle, jolloin käsiteltävä tilanne aukeaa esiin nykyhetkessä. Samalla tietoisuuteen on mahdollista tulla tunteita ja ajatuksia, jotka eivät pääsisi esille tilanteessa, jossa asiasta vain keskusteltaisiin. Vuorovaikutuksen esille tuomat nonverbaaliset ainekset voivat toimia vihjeinä tiedostamattomista tunteista, eli esimerkiksi tavallista vihaisemmin tai pelokkaammin käyttäytyminen voi nostaa tietoisuuteen jotakin sellaista, mikä muuten olisi helposti saattanut jäädä torjutuksi. (Blatner 1997, 13)

”Ihminen oppii vuorovaikutussuhteissa muihin. Oivalluksia on mahdollista saada yksin, mutta oppiminen tapahtuu muiden kanssa.” (Muistiinpanot 2020-2022)

Näkymättömälle toiminnallisen työskentelyn etu on mielestäni juuri kokemuksellisuus, jolloin asioiden sanoittamiselle ei jää niin suurta painoarvoa. Silvolan ja Stenbergin (2008, 57) mukaan psykodraamassa käsitellään eri muistijärjestelmiin rakentuneita vuorovaikutusmielikuvia eri aistien, kielen ja toiminnan avulla. Päähenkilön rakentaessa näyttämön ja toimiessa siellä, avautuu mieli sellaisille muistin alueille, joihin puhe ei välittömästi yllä. Lisäksi työskentelyn vapaaehtoisuus sekä mahdollisuus pysäyttää työskentely milloin vain, todennäköisesti madaltavat näkymättömän kynnyistä päähenkilötyöhön.

Psykodraamassa se erilaisten etäisyyksien tunnusteleminen ja se, miten näyttämöllä ollaan, tuo mahdollisesti näkyväksi sellaisia asioita, joita ei ole tullut aikaisemmin ajatelleeksi, joita ei ole uskaltanut sanoa ääneen. Samalla koen myös, että psykodraaman avulla on mahdollista nähdä peilistä kehon kieltä ja saada sillä tavalla ymmärrystä esimerkiksi perheen dynamiikkaan. Esimerkiksi äidin eleet tai tapa puhua ja käyttää ääntä, voivat olla joskus itseasiassa paljon merkityksellisempiä kuin sanottu asia. Huutamalla ilmaistu asia saattaa jäädä täysin huutamisen varjoon, jos huutaminen synnyttää toisessa osapuolella pelkoa ja turvattomuutta.

Sadussa kuvattiin tädin kylmyyttä Ninniä kohtaan ja koen, että kylmyyttä on mahdollista ilmaista ilman sanojakin. Silvolan ja Stenbergin (2008, 52) mukaan eleet, ilmeet, äänet ja liikkeet muodostavat suuren osan viestinnästä, sillä ne edustavat kommunikoinnin varhaista tapaa. Esimerkiksi liikkeet ja eleet tuovat näkyväksi usein sen, mitä ei ole mahdollista vielä sanallistaa, joko osaamattomuuden tai pelon vuoksi.

6 Näkymättömästä näkyväksi

”Eräänä päivänä perhe oli menossa metsän läpi hiekkarantaan. Vene piti vetää talveksi maihin.

– Isä iski silmää Muumipeikolle, virnisti leveästi ja alkoi hiipiä hitaasti äidin taakse. Ei hän tietenkään aikonut heittää äitiä veteen, niin kuin oli tehnyt ennen äidin ollessa nuori. Ehkä ei edes pelästyttyä, vaan ainoastaan huvittaa hiukan lapsia.

Mutta ennen kuin hän ehti perille, kuului kiljahdus, punainen salama lensi yli laiturin. Isä ulvahti ja pudotti hattunsa mereen. Ninni oli upottanut pienet näkymättömät hampaansa isän häntään, ja ne olivat terävät. – Hyvä, hyvä! Myy huusi. – En olisi itsekään osannut paremmin! Ninni seisoi laiturilla, ja punaisen otsatukan alta näkyivät vihaiset kasvot ja pieni pystynenä. Hän sähisi isälle kuin kissa. – Uskallapas vain heittää hänet suureen, kauhean mereen! hän huusi. – Hän näkyy, hän näkyy! huusi Muumipeikko. – Hänhän on suloinen!” – Isä laskeutui laiturille ja yritti onkia kepillä hattuaan merestä. Mutta miten ollakaan, hän liukastui ja molskahti päälleen veteen. Hän pulpahti heti pinnalle, seisoi pohjassa kuono veden yläpuolella ja korvat täynnä liejua. – Voi! huusi Ninni. – Miten hassua! Miten ihmeellistä! Ja hän nauroi niin että koko laituri tärisi. – Hän ei tietääkseni ole nauranut koskaan ennen, Tuu-tikki sanoi hämmästyneenä. (Jansson 1962, 128-131)

Sadun loppuosassa Ninni tulee viimein näkyväksi. Turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä Ninni kykenee löytämään aggressionsa ja käyttämään sitä luovasti suojellakseen itselleen tärkeää, eli Muumimammaa. Ajattelen, että viha suojelee jotakin itselle tärkeää, arvokasta tai rakasta. Niinpä koen, että aggressionsa myötä Ninni löysi myös rakkauden.

Sadun loppu on mielestäni esimerkki siitä, miten hyväksyvä, läsnä oleva ja turvallinen ryhmä toimii ympäristönä omien ohitettujen tunteiden löytämiselle. Myös nauru kertoo minulle jonkin patoutuneen purkautumisesta, helpotuksesta ja ennen kaikkea näkyvänä olostä. Se on selkeästi uutta toimintaa, jolle on tullut tila näkymättömyyden poistuttua ja oman tahdon tultua näkyviin. Ninni kykenee ottamaan tilan ja nauramaan suureen ääneen.

6.1 Psykodraama ja terapia

Psykodraamassa heränneitä ajatuksia voi viedä omaan terapiaan ja jatkaa niiden tutkimista siellä. Koen tällaisen työskentelyn olleen itselleni merkityksellistä, sillä psykodraamoista saamani kokemukset ovat olleet monesti niin kokonaisvaltaisia, että ne ovat herättäneet ajatuksia ja oivalluksia itsestäni vielä pitkän aikaa draamatyöskentelyn jälkeen.

Peilaamme jatkuvasti itseämme muihin ihmisiin ja näemme itsemme muiden kautta, joten koen toisilla ihmisillä olevan valtavan suuri merkitys näkyväksi tulemisen prosessissa.

Keskusteluterapiassa suhde terapeuttiin voi olla hyvin merkityksellinen ja eheyttävä ja samaan aikaan koen psykodraaman olevan tavallaan hyvin erilainen ja ikään kuin täydempi muoto työskentelylle itsen kanssa. Yhdessä koen niiden palvelevan toisiaan.

Ossi Takala (2013, 250-263) kirjoittaa olemassa olevaksi ja näkyväksi tulemisesta psykoterapian avulla. Hänen mukaansa psykoterapiassa syntynyt kokemuksellinen oivallus siirtyy hoitotilanteen ulkopuolisiin suhteisiin, eikä jää vain ulkoa opituksi selitykseksi tästä yhdestä tilanteesta. Mielestäni psykodraamassa juuri kokemuksellisuus tekee työskentelystä arvokasta, kun oivalletut asiat siirtyvät käytäntöön ryhmän ulkopuolella ja minuus pääsee esille.

6.2 Oma ääni

Mitä sitten, kun tulee näkyväksi? Omassa päähenkilötyössä oman tunteen ilmaiseminen ja sitä kautta oman itsen näkyväksi tuominen kylvää siemenen sille, että niin on mahdollista toimia myös ryhmän ulkopuolella. Omien tunteiden ja toiveiden sanoittaminen itsestä käsin voi olla aluksi todella vaikeaa. Ikään kuin jokin automaatio saisi suun pysymään kiinni tilanteessa, jossa sen pitäisi aueta ja ilmaista oma mielipide. Toisaalta suusta saattaa lipsahtaa jokin vanha vastaus, joka ei olekaan tässä hetkessä enää itselle totta. Todennäköisesti vasta paljon myöhemmin, tilanteen mentyä ohi, tajuaa, että näinhän minun olisi pitänyt sanoa tai toimia. Erilaiset tilanteet tulevat eteen niin nopeasti, että reagointi ja toimiminen uudella tavalla vie aikaa ja energiaa samalla, kun hämmennys, turhautuminen ja onnistumisentunne vaihtelevat itsessä. Uuden toimintatavan oppiminen on hidasta, mutta vähitellen käsillä oleva tilanne ja oma uudenlainen reaktio siihen alkavat tulla lähemmäksi toisiaan.

Kun näkymätön alkaa tulla näkyväksi, myös hänen ympärillään olevat ihmiset huomaavat asian. Uudella tavalla toimiminen ja rajojen vetäminen saattavat herättää muissa erilaisia tunteita, kun näkymätön ei enää toimikkaan vanhalla ja ennalta arvattavalla tavalla. Muutos on suuri, kun näkymätön sanookin ”Ei” sen sijaan, että hän tuttuun tapaan myöntyisi kaikkeen. Tilanne on myös näkymättömän kannalta haastava, sillä eihän kenenkään mieltä saanut pahoittaa! Mielestäni psykodraamaryhmä voi myös tässä vaiheessa olla se turvallinen paikka, jossa on mahdollista tutkia omia suhteita ja käsitellä uudenlaisesta itsen ilmaisusta heränneitä tunteita.

”Elät se lyhyen hetken, joka on sinulle luotu, mutta tuo hetki ei ole vain sinun elämäsi, vaan se on kaikkien muiden samanaikaisten elämien summa. – – Historia ilmentää itseään sinun kauttasi.”

- Robert Penn Warren. World Enough and Time. (Van Der Kolk 2014, 33)

Lopuksi

Oma kokemukseni näkymättömänä olemisesta on saanut pohtimaan erilaisia tapoja liittyä ryhmään ja koen, että juuri ryhmät ovat olleet hyvin merkityksellisiä oman näkyväksi tulemiseni kannalta. Jokainen ryhmä on omanlaisensa ja jokainen alku on aina uusi jollekin vielä tuntemattomalle. Psykodraama elää minussa siinä ajatuksessa, että en voi tietää mitä tapahtuu. En voi kontrolloida tai valmistautua kaikkeen mahdolliseen. Voin vain hypätä kyytiin ja katsoa, mitä tapahtuu. Se tuntuu vapauttavalta!

”Lopussa – kun tulen tästä ulos, olen jossain muualla kuin mistä lähdin.

Vaikka ryhmän alkaessa en tiedä, mitä tapahtuu – varmaa on, että kun tulen tästä ulos, olen itsessäni jossain muualla kuin mistä lähdin.” (Muistiinpanot 2020-2022)

Jokainen kohtaaminen ja yhteyden hetki on mahdollisuus toimia uudella tavalla – itselle sopivalla tavalla ja nähdä hyväksyen itsessä myös sen näkymättömyyden puolen. Se ei vain ole enää se ainoa puoli ja automaattinen toimintatapa. Psykodraama on osaltaan saattanut itseäni ymmärtämään, miten näkymättömyys ei ole koko totuus minussa. Olen vapaa toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla itseni puolella ollen ilman, että täysin huomaamattani jyrätyksi, ohitetuksi tai häpäistyksi. Kun turva muodostuu itsen, ei tarvitse enää pelätä – voi olla näkyvä.

Aukeaa mahdollisuus alkaa toimia spontaanisti, vastaamaan spontaanisti ja reagoimaan spontaanisti. Se tuo näkyväksi sitä, kuka minä sisimmässäni olen. Sitä syvintä itseä, joka on ollut piilossa suojien ja kuorien takana. Sellaista itseä, jota kukaan ei enää sen löydyttyä vie minulta pois. Se olen minä ja olen tarvinnut sen löytääkseni ihmisiä ympärilleni. Hyväksyntää, lempeyttä, empatiaa, läsnäoloa, kohtaamista, vuorovaikutusta ja rakkautta.

Näkyväksi tulemiseen tarvitaan muita ihmisiä, sillä näkyväksi voi tulla vain suhteessa muihin.

Itsekseen ei tule itsekseen <3

Lähteet

Aitolehti, A. & Silvola, K. 2008. Suhteiden näyttämöt. Duodecim.

Blatner, A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Resurssi.

Ervast, S.-A. 2001. Vanhemman psyykinen sairaus lapsen kokemana. Teoksessa Inkinen, M. (toim.). Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tammi.

Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, sosiologian ja psykologian laitos. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 5.4.2022.

Inkinen, M & Santasalo, H. 2001. Miksi minulle ei järjestetty syntymäpäiviä. Teoksessa Inkinen, M. (toim.). Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tammi.

Jansson, T. 1962. Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. WSOY.

Kopakkala, A. 2005. Jacob Morenon psykodraama. Teoksessa, Janhunen, T. & Sura, S. (toim.). Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraamaohjaajat kertovat. Resurssi.

Moreno, J.L. 1964. Psychodrama, First Volume. Beacon House.

Nieminen, S. & Saarenheimo, M. 1981. Morenolainen psykodraama, historiallinen ja filosofis-psykologinen analyysi. Psykologinen kustannus Oy.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Palmenia.

Nurminen, L. 14.11.2020. Morenolainen rooliteoria. Luentoesitys.

Nurminen, L. 23.1.2021. Spontaanisuus ja luovuus. Morenolaisen teorian ytimessä. Luentoesitys.

Solantaus, T. 2001. Lapset ja vanhemman mielenterveyshäiriöt. Teoksessa Inkinen, M. (toim.). Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tammi.

Takala, O. 2013. Olemassaolevaksi ryhmässä. Psykoterapia 32, 4, 250–263. Luettavissa: <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/takala313.htm>. Luettu 9.4.2022.

Tuomisto, M. 2005. Kuvaus eräästä psykodraamasta. Teoksessa Janhunen, T. & Sura, S. (toim.). Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Resurssi.

Van der Kolk, B. 2014. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla.
Viisas Elämä.

Muistiinpanot 2020-2022 ovat psykodraamaohjaajakoulutuksen aikana tekemiäni muistiinpanoja.