

Tyrfingur Tyrfingsson SEITSEMÄN TARINAA HÄPEÄSTÄ

Hillitön matka arktisen mielen ytimeen

Ohjaus Ona Korpiranta



Tämä on KOM-teatterin yleisötyöntekijöiden laatima Seitsemän tarinaa häpeästä -opepaketti, joka sisältää erilaisia harjoitteita, keskustelunavauksia ja lisämateriaaleja näytelmän käsittelyä varten. Ensimmäisen luvun alla teemana häpeä ja tarinallisuus, toisessa traumat ja kolmannessa ylisukupolvisuus. Poimi mieleisesi ja muokkaa sopiviksi omalle ryhmällesi!

Muistathan myös, että voit varata meiltä esitykseen linkittyvän, koulun tiloissa järjestettävän, maksuttoman työpajan opiskelijaryhmällesi, joko ennen tai jälkeen esityksen.

Antoisaa esitystä ja sen käsittelyä!

Yleisötyön tiimi Malla ja Jenni (yleisotyo@kom-teatteri.f)

NÄYTELMÄN KÄSIKIRJOITTAJASTA	2
1. HÄPEÄSTÄ JA TARINOISTA	3
1.1 NÄKÖKULMIA HÄPEÄÄN	3
1.2 SEITSEMÄN STILL-KUVAA HÄPEÄSTÄ	4
1.3 HÄPEÄN HETKET NÄYTELMÄSSÄ	4
1.4 TYRFINGUR TYRFINGSSON JA HÄPEÄ	5
1.5 SILLOIN HÄVETTI	6
1.6 MINÄ OLEN SELLAISEN IHMINEN, JOKA...	6
1.7 TARINAT JA IDENTITEETTI (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)	7
1.8 UUSIA TARINOITA? (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)	7
2. TRAUMA NÄYTTÄMÖLLÄ	10
2.1 TRAUMAN JA KEHITYKSELLISEN TRAUMAN NÄKYMINEN NÄYTELMÄSSÄ	10
2.2 SANANUPOTUSTARINA	12
2.3 SYYT TRAUMOJEN JA ONGELMIEN TAKANA NELIKENTTÄ-MALLINA	13
2.4 FIKTIIVISIÄ TRAUMATARINOITA	14
2.5 DISSOSIATIIVISTA PUHETTA	15
2.6 TAISTELE, PAKENE, JÄHMETY	16
2.7 TOIVOA EI SAA MENETTÄÄ	17
2.8 HAAVAN SYNTYMÄ	18
2.9 VAPAA VALITSEMAAN KOHTALONSA? (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)	18
2.10 KOHTAAMISIA (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)	20
2.11 POSITIIVISEN KEHÄN VAHVISTAMINEN	21
2.12 RAUHOITAVA SORMIHENGITYS	22
2.13 LAHJAPAKETIT	22
3. YLISUKUPOLVISUUDEN KAUNEUS JA KIROUS	23
3.1 MITÄ ON YLISUKUPOLVISUUS?	23
3.2 HYVÄT JA HUONOT KETJUT (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)	23
3.3 PSYKOLOGINEN SUKUPUU (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)	25
3.4 YLISUKUPOLVISET TRAUMAT, KUORMAT JA KASAUMAT NÄYTELMÄSSÄ	26
3.5 KOLME KÄÄNNEKOHTAA	27
3.6 NÄYTELMÄN HENKILÖ X:N MINÄKUVAN KEHITTYMINEN	28
3.7 RISTIRIITAISTEN TUNNEMUISTOJEN KUISKAUSTUNNELI	29
3.8 AUTOFIKTIIVISTÄ PURKUKIRJOITUSTA	30
3.9 MININÄYTELMÄ: KATKENNUT SIDE	30
3.10 ELÄMÄNKAARIRUNO (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)	31
3.11 KOLMEN SUKUPOLVEN OMAKUVAT (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)	32
3.12 PUHE 90-VUOTISPÄIVILLÄ	33

NÄYTELMÄN KÄSIKIRJOITTAJASTA

Tyrfingur Tyrfingsson on vuonna 1987 syntynyt islantilainen näytelmäkirjailija, kirjailija ja ohjaaja. Hän kasvoi pienessä Kópavogurin kaupungissa Islannissa, jossa kaikki hänen näytelmänsä tapahtuvat. Hän opiskeli Islannin taideyliopistossa, Janáček-akatemiassa Brnossa, Tšekissä ja on tehnyt myös Writing for Performance -opintoja Goldsmithsissä, Lontoon yliopistossa. Nykyään hän asuu Amsterdamissa.

Tyrfingsson sanotaan olevan mestarillinen kirjoittaja, joka taitaa niin farssin kuin postdramaattisen muodon, usein yhdistäen molempia hervottomasti. Hän puhuttelee urbaaneja, kansainvälisiä yleisöjä, mutta pienen kaupungin kasvattina osaa vääntää vitsiä myös pikkupaikkakunnista, joissa kaikki tuntevat toisensa.

Jo Tyrfingssonin lopputyönään kirjoittama Grande (2011) toi kirjailijalle tunnustusta Reykjavíkissa ja ehdokkuuden maan esittävien taiteiden Gríman-palkintoon. Kaksi vuotta myöhemmin Blue Eyes sai ensi-iltansa Reykjavíkin kaupunginteatterissa, jonka kotikirjailija Tyrfingssonista tuli. Muita näytelmiä mm. Bláskjár/Blue eyes, The comercial of the Year, The Potato Eaters, Luna ja Helgi Comes Apart.

Seitsemän tarinaa häpeästä - Seven fairytales of shame (Sjo aevintyri um skomm) kantaesitys oli huhtikuussa 2022 Islannin kansallisteatterissa. Se oli huikea arvostelumenestys, joka pysyi teatterin ohjelmistossa vuoden ja parhaillaan se jatkaa teatterin kiertuenäyttämöllä. Näytelmä voitti peräti kuusi Griman-palkintoa, mm. Vuoden näytelmä -kategoriassa.

Tyrfingssonin näytelmiä on esitetty mm. Puolassa, Hollannissa, Ranskassa, Iso-Britanniassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Tyrfingsson on voittanut lukuisia palkintoja niin kotimaassaan kuin maailmalla. Näytelmien lisäksi hän on viime vuosina käsikirjoittanut myös elokuvia ja sarjoja.

[Tyrfingur Tyrfingssonin oma kotisivu](#)

1. HÄPEÄSTÄ JA TARINOISTA

1.1 NÄKÖKULMIA HÄPEÄÄN

Häpeä on yleinen tunne, parhaimmillaan se toimii ikään kuin sosiaalisen elämän kompassina, kertoen kuinka toimia jossakin tilanteissa ja muistuttaen pitämään kiinni omista arvoista. Pahimmillaan se saattaa kuitenkin lamauttaa täysin, rajoittaa elämää ja olla jatkuvasti läsnä altistaen addiktioihin, masennukseen, läheisriippuvaisuuteen tms.

Häpeä voi aiheuttaa hyvin erilaisia reaktioita (esim. punastumista, vaikenemista, vapinaa, vihaa, kyynisyyttä) mutta hyvin yleistä on, että häpeää pyritään peittämään esimerkiksi jollakin roolilla (miellyttävä, pelle, johtaja jne.), rakentamalla suojamuuri (esim. pyrkimällä täydellisyyteen, näkymättömyyteen, äärimmäiseen tehokkuuteen tai reippauteen), kieltämällä se kokonaan tai hyökkäämällä itseä tai muita vastaan.

Häpeästä vapautumisessa tai sen kanssa pärjäämisessä olennaista on tunnistaa ja tunnustaa oma häpeänsä. Seuraavassa vaiheessa voi jakaa häpeänsä jonkun toisen kanssa. Kaikkein suurin apu on myötätunto sekä itsensä kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi tunteminen.

Monet perustunteet, kuten rakkaus, suru ja viha ovat paikannettavissa aivokuvauksella tiettyihin kohtiin aivoja, mutta häpeän paikantaminen on paljon haastavampaa. Yksi selitys tähän on se, että häpeä ei ole synnynnäinen tunne, vaan se opitaan vähitellen. Näin ollen on myös mahdollista oppia reagoimaan uudella tavalla häpeän tunteeseen.

Seuraavissa viidessä artikkelissa käsitellään häpeää mm. aivotutkimuksen, elämäntarinoiden ja psykoterapian näkökulmista. Jaetaan artikkelit ryhmille ja annetaan hieman aikaa lukea ne läpi ja tehdä niiden pohjalta pieni tietoiskun kaltainen esitys.

Häpeä lievittyy myötätunnolla

<https://psykologilehti.fi/hapea-lievittyy-myotatunnolla/>

HÄPEÄ - Nyyti ry:n sivuilla

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/hapea/>

Häpeän tunne on opittua – ilman sitä emme tulisi toimeen keskenämme

<https://yle.fi/a/3-9838793>

Kolme tarinaa häpeästä

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/08/30/kolme-tarinaa-hapeasta>

Opi perustunteista: Häpeä on yksi peitellyimmistä tunteistamme

<https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-hapea-on-yksi-peitellyimmista-tunteistamme>

1.2 SEITSEMÄN STILL-KUVAA HÄPEÄSTÄ

Pienissä ryhmissä mietitään ja listataan seitsemän tilannetta, joissa joku voisi tuntea häpeää, pienestä noloudesta hirmuiseen häpeään, jossa toivoo, että maa nielaisisi ja suunnitellaan niistä still-kuvasarja. Esitetään nopeana sarjana muille ryhmille, jotka yrittävät arvata, mistä still-kuvissa voisi olla kysymys. Jos tämä tuntuu liian hurjalta, voidaan vain lukea listaukset häpeähetkistä.

1.3 HÄPEÄN HETKET NÄYTELMÄSSÄ

Miettikää näkemäännä näytelmää pienissä ryhmissä ja listatkaa, missä muodoissa siinä tuli esiin häpeä tavalla tai toisella, kirjatkaa ylös hetki ja roolihenkilö. Mahdollista on myös jakaa kullekin ryhmälle eri roolihenkilö, jonka häpeän hetkiä he listaavat. Listaukset voidaan käydä läpi joko kuvina, kohtauksina, kuunnelmina tai käymällä listat läpi.



1.4 TYRFINGUR TYRFINGSSON JA HÄPEÄ

Performing Arts Center Iceland podcastissa haastattelija Salka Guðmundsdóttir kysyy Tyrfinngssonilta onko hän oikeassa mietittyään, että häpeä on vahva eteenpäin ajava voima Tyrfinngssonin työskentelyssä. Tyrfinngsson kertoo, että hän ajattelee näytelmien kirjoittamisen ikään kuin manaamisena ja haluaa manata kaiken paskan pois, häpeän mukaan lukien. Hän kertoo vastauksessaan suhteestaan häpeään ja kokemuksistaan psykiatrisella osastolla. Lukekaa hänen vastauksensa ja keskustelkaa, miten se resonoi näytelmän kanssa ja millaisia ajatuksia se herättää teissä.

-Am I right in thinking that shame is always a driving force in your work?

-Well, I consider playwriting a form of exorcism and I want to exorcise this shit out, including shame – and also to look at the history of shame, the story that shame is built on, because to keep shame alive I must constantly be telling myself it should be there. It's not a natural-born feeling, it's learned. When I was quite young, even before the art academy, I got a job at the acute psych ward, the reason being that it was the financial crisis in Iceland and you couldn't get work anywhere so my mother who was a high-ranking member of staff there got me a job as an orderly. What you do there is when you show up for a shift and there's a new patient, you get this folder and in the folder there's the intake where a psychiatrist has written the story of this person. Why is this man here today? What happened? And you read this and then you go out to smoke a cigarette with him or whatever, and the first thing this person says to you is: "I wanna kill you", and your instinct is, well, I just read your story and I understand that. Of course you want to kill me, this is terrible. So there's something about getting such a deep understanding, at this young age, of shame and also of mental illness. To be so close to it at this age, it really changed me and I'm incredibly thankful for it.

Tämän linkin takaa löytyy koko haastattelu kokonaisuudessaan niin kuunneltavassa kuin litteroidussa muodossa. Sisältää paljon kiinnostavia näkökulmia, lämmin suositus siis!

[Performing Arts Centre Iceland Podcast, Episode 3: Tyrfinngur Tyrfinngsson, Playwright](#)

1.5 SILLOIN HÄVETTI

Otetaan parit. Jokainen miettii elämästään jonkun hetken, jolloin on tapahtunut jotain, joka on saanut tuntemaan häpeää (tai noloutta). Kerrotaan vuoron perään parille kyseisestä kokemuksesta, mitä tapahtui, missä ja milloin, miltä se tuntui, millaisia reaktioita se aiheutti itsessä, kuinka selvisi tilanteesta ja miltä tilanteen miettiminen nyt tuntuu. Pari kuuntelee mahdollisimman läsnäolevasti ja empaattisesti. Voidaan toteuttaa joko vapaalla ajalla tai sitten niin että ope kellottaa vaikkapa 3 minuuttia molemmille. Toteutetaan keskustelut niin että kaikki parit puhuvat yhtä aikaa. Tarinoiden jakaminen ja kuulluksi tuleminen vahvistaa yhteenkuuluvuutta.

Lopuksi voidaan tehdä yhteinen purku siten, että kaikki ottavat yhtä aikaa kolmeen laskiessa asennon, joka jollain tavalla kuvastaa toisen tarinaa ja kokemusta.

Jatkomahtollisuus: Jos tuntuu, että hävetyksistä jää päälle nihkeä tunnelma, voidaan vielä jatkaa tarinoilla hetkistä, jolloin tuntui erityisen hyvältä ja hyväksytyltä!

1.6 MINÄ OLEN SELLAINEN IHMINEN, JOKA...

Kukin kirjoittaa itsekseen paperille itsestään mahdollisimman monta virkettä, jotka alkavat sanoilla "Minä olen sellainen ihminen, joka..." Aikaa vaikkapa viisi minuuttia. Voi antaa muutaman esimerkin, kuten vaikkapa: *Minä olen sellainen ihminen, joka ei saa puhtaita vaatteita kaappiin. Minä olen sellainen ihminen, joka hihkuu onnesta kun löytää mustatorvisieniä. Minä olen sellainen ihminen, joka kuuntelee äänikirjoja tuplanopeudella. Minä olen sellainen ihminen, joka käyttää rikkinäisiä sukkia. Minä olen sellainen ihminen, joka rakastaa järvessä uimista.*

Kirjoittamisen jälkeen mennään vaikkapa viiden hengen ryhmiin, joissa listat käydään läpi (Huom! Tärkeää, että on mahdollista valita, mitä haluaa jakaa ja mitä jättää omaan tietoon.) Voidaan jutella siitä, minkälaisia asioita tuli kirjoitettua ylös. Voidaan jatkaa niin, että ryhmissä jokaiselta valitaan yksi virke, jonka tietoa hyödynnetään ryhmän yhteisessä esityksessä jollain tavalla.

Simpleksi esimerkki siitä, kuinka voi itse valita, minkälaista tarinaa itsestään kertoo.

1.7 TARINAT JA IDENTITEETTI (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)

Tämän voi toteuttaa joko yksilöllisenä kirjoitustehtävänä tai keskustelutehtävänä pareittain tai pienissä ryhmissä.

Millaisen tarinan haluat kertoa itsestäsi?

Millaisia tarinoita sinusta on kerrottu?

Kuka päättää millaisia tarinoita sinusta kerrotaan?

Oletko oman elämäsi päähenkilö?

Kuka laatii elämäntarinasi käsikirjoituksen?

Mikä on tarinasi huippukohta?

Mikä on suurin notkahdus tai vastoinkäyminen?

Kuinka tarinalla voi satuttaa?

Kuinka tarinalla voi suojautua?

Voivatko tarinat muuttua?

+ Lisämateriaalia oman tarinan vangiksi jäämisestä, tarinamuotoisesta/narratiivisesta identiteetistä, selvitysmiskeinoista ja minätarinan muuttamisesta löytyy täältä:

<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/narratiivinen-identiteetti>

1.8 UUSIA TARINOITA? (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)

Lue Antti Röngän kolumni *Kerron itsestäni tarinaa, johon en jaksa enää uskoa* ja mieti, mikä olisi sellainen tarina itsestäsi, jonka haluaisit muuttaa. Mikäli mahdollista kirjoita siitä, minkä tarinan itsestäsi haluaisit muuttaa. Kirjoita myös, millä sanoilla voisit kannustaa itseäsi kyseiseen muutokseen.

Kolumnin löytyy tuosta alhaalta ja täältä <https://yle.fi/a/74-20051336>

Kerron itsestäni tarinaa, johon en jaksa enää uskoa

Kirjoitan itsestäni tarinaa, johon uskon liian sokeasti. Voisiko opitusta roolistaan joskus vapautua, pohtii Rönkä.

Olen estynyt ihminen, erittäin ujo. Minun on vaikea tutustua ihmisiin, saati sitten ylläpitää suhteita. Eipä sillä että kukaan minun seuraani kaipaisikaan. Minussa on jotakin vialla. Parempi kun en edes yritä ottaa kontaktia, kaikki pääsevät sillä tavoin helpommalla. Minähän voin vaikka tuijottaa tuota seinää tuossa...

Tällainen äänilevy alkaa soida päässäni, kun olen vieraiden ihmisten seurassa. Soi se muulloinkin, mutta ei ihan yhtä kovalla volyyymilla.

Paitsi että kyseinen biisi on uskomattoman rasittava ja elämää hankaloittava, siinä on sekin ongelma, ettei se pidä paikkaansa. Muistan lukuisia esimerkkejä tilanteista, jotka todistavat, etten ole ”erittäin ujo”. Samoin näen runsaasti todistusaineistoa siitä, että minun on kannattanut tutustua ihmisiin.

Miksi siis kuuntelen vuodesta toiseen samaa levyä, samaa rasittavaa kappaletta?

Koska se on turvallista. Koska olen omaksunut kuvitteellisen roolini niin perinpohjin, että siitä luopuminen tuntuisi vaaralliselta.

Kognitiivinen psykologia on osoittanut, kuinka valikoimme ja jäsentellemme tietoa ja ajatuksia sen perusteella, miltä osin ne sopivat jo ennestään omaksuttuihin käsityksiin. Kirjoitamme tarinaa itsestämme, kertomusta, jolla on tietenkin todellisuuspohjaa, mutta joka jatkuvasti suodattuu aiemmin opitun narratiivin, eräänlaisen vääristävän henkisen linssin läpi.

Opittu narratiivi tuottaa kiveenhakattuja julistuksia: Olen tällainen ihminen. Tuo taas on tuollainen. Maailma on sekava paikka, joten aivomme turvautuvat oikoteihin saadakseen siitä jotakin tolkkua.

Tai ainakin tunteen siitä, että tolkkua on saatu.

Ajatusten nopeasta luokittelusta on totta kai hyötyäkin. Se auttaa selviytymään ja tekemään valintoja tilanteissa, joissa kaikkien näkökulmien huomioiminen ei ole mahdollista. Sellaisia tilanteita on elämässä paljon.

Hiukan useammin voisin kuitenkin pysähtyä ja kysyä itseltäni: onko ihan todella niin, että nämä ajatukseni ovat totta? Olenko ihan oikeasti estynyt ihminen, jonka ei kannata tutustua kehenkään?

Opitun omakuvan ilmiö palasi mieleeni, kun minulle ehdotettiin, että kirjoittaisin nuorten miesten yksinäisyydestä ja riittämättömyyden tunteista.

Aluksi aihe tuntui hyvältä. ”Tästähän minulla on kokemusta”, ajattelin. Mutta pian kyseenalaistin koko asiantuntemukseni.

Mitä jos yksinäisyyden ja riittämättömyyden uskomukseni vain ylläpitävät yksinäisyyttä ja riittämättömyyttä? Jos olen ajautunut uomaan, jossa toteutan jotain menneisyyteni roolia, käsikirjoitusta, jolla ei ole mitään tekemistä tämän hetken kanssa?

Olen kohdannut voimakkaita yksinäisyyden, ahdistuksen ja suoranaisten itseinhon aaltoja. Tiedän, ettei sellaisten vallassa jaksa ajatella, että hei, ehkä tämä on vain joku muistini luoma kertomus. Sellaisella hetkellä tuntuu kuin olisi pelkkää kehonsa muotoista tyhjyyttä, jota kuljettaa paikasta toiseen.

En tietenkään ajattele, että yksinäisyys tai kelpaamattomuuden tunne olisivat pelkästään virheellisten ajatusmallien seurausta. Ne ovat ongelmia ja taakkoja, joiden syntyyn ei todellakaan aina voi itse vaikuttaa. Ne ovat eletyn elämän seurauksia, ja niiden hoitaminen vaatii sen mukaista työtä.

Kuitenkin on selvää, että muutoksen tiellä on usein ollut jokin uskomus, kuviteltu totuus, josta en ole uskaltanut päästää irti. Tiedän sen, ja kuitenkin voin samaan hengenvetoon ennustaa, että joudun kahlitsevien uskomusteni vietäväksi myös jatkossa.

Siitä huolimatta voi yrittää. Muistaa, että se miltä jonakin tiettyinä hetkenä tuntuu, on harvoin koko totuus. Kysyä: olisiko mahdollista, että näkisin ympärilläni jonkin myönteisemmän tarinan?

Antti Rönkä

Kirjoittaja on kirjailija.

2. TRAUMA NÄYTTÄMÖLLÄ



2.1 TRAUMAN JA KEHITYKSELLISEN TRAUMAN NÄKYMINEN NÄYTELMÄSSÄ

Trauma on kertaluonteinen tapahtuma, joka ylittää ihmisen sietokyvyn, ja on tapahtumahetkellä liian raskas psyykkeelle kestettäväksi. Traumaattinen tapahtuma jättää kehoon muistijäljen, joka triggeröityy helposti uudelleen. Traumaoireet käynnistyvät, kun hermosto käsittelee menneisyyden traumakokemusta, niinkuin tilanne olisi juuri päällä. Traumaoireita ovat mm. kehon jännitystilat, säpsähdykset, unettomuus, pulssin kiihtyminen, väsymys, masennus, ylivireys, alivireys, ahdistus, stressi, keskittymiskyvyn aleneminen, puolustusjärjestelmän herkkä aktivoituminen, jne.

***Kehityksellinen trauma** syntyy puolestaan varhaislapsuudessa pitkän aikajänteen kuluessa suhteessa lapsen lähimpiin hoitajiin, usein vanhempiin. Kyseessä on jonkinasteinen hoitovaje. Vajetta on usein ollut erityisesti emotionaalisen läsnäolon, vuorovaikutuksen sekä lapsen subjektiivisen olemassaolon tunnustamisen saralla. Lasta on saatettu kohdella likimain objektina, ei tuntevana ja itsenäisenä olentona. Kehityksellinen trauma tuottaa erilaisia pirstaloituneita minätiloja (rooleja/kilpiä). Eheä ydinminä jää tällöin kehittymättä ja ihminen putoaa helposti kehittämiinsä epäaitoihin minätiloihin, jotka vaihtelevat tilanteesta toiseen. Kehityksellinen trauma syntyy, kun lapsuudessa koetut traumat jäävät käsittelemättä ja ne siirtyvät seuraaville sukupolville. Kehityksellinen trauma tuottaa häpeän, syyllisyyden ja huonommuuden kokemuksia.*

Pohdi seuraavaksi trauman ja kehityksellisen trauman ilmenemistä näytelmässä alla olevien kysymysten avulla. Voit tehdä pohdinnan yksin, parityöskentelynä tai ryhmämuotoisesti. Etsi tilanteita, kohtauksia, henkilöitä, käyttäytymismalleja, repliikkejä, reaktioita yms. missä

trauma tai kehityksellisen trauma mielestäsi näyttäytyvät. Jos teette tehtävän parityöskentelynä tai ryhmämuotoisesti keskustelkaa jokaisesta kysymyksestä.

1. Minkälaisia kertaluonteisia traumaattisia tapahtumia näytelmä piti sisällään?
2. Miten kehityksellinen trauma näyttäytyi hahmojen välisessä vuorovaikutuksessa?
3. Ketkä kaikki henkilöahmot olivat traumatisoituneita ja miksi?
4. Miten näytelmän traumatisoituneet henkilöahmot oireilivat?
5. Minkälaisia (kilpiä) selviytymiskeinoja näytelmän hahmot olivat itselleen kehittäneet?
6. Tekivätkö näytelmän henkilöt joitain tärkeitä oivalluksia itsestään/käyttäytymisestään, muuttuiko mikään, tapahtuiko hahmoissa kehitystä, ja jos, niin minkälaista?
7. Miten tapahtumien olisi pitänyt mennä toisin, jotta traumoilta olisi välttytty?
8. Tunnistitko näytelmästä jotain sellaista, jonka tunnistat myös omassa elämässäsi tai yhteiskunnassa yleisempänä ilmiönä?
9. Jos Agla saisi tulevaisuudessa lapsia, mitä pitäisi tapahtua, etteivät Aglan traumat siirtyisi myös hänen lapsiinsa? Voiko ketjun katkaista, ja jos, niin miten?
10. Miettikää vielä jokin suomalaisissa perheissä usein esiintyvä ylisukupolvinen trauma. Tehkää sitten 3 still-kuvaa, 3:ssa eri sukupolvessa, jossa trauma elää ja muuttaa muotoaan.

Aiheeseen liittyvät lukuvinkit:

Nadine Burke Harris: *Syvälle ulottuvat juuret - Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen* (2019)

Juha Klaavu: *Lapsuuden kehityksellinen trauma – syy arvottomuuteen, häpeään ja syyllisyyteen* 2023

Anssi Leikola: *Katkennut totuus – Traumatutkielma: Emotionaalinen trauma, rakenteellinen dissosiaatio ja psykopatologia*

Markus Rantala: *Masennuksen biologia – Evoluutiopsykologinen näkökulma mielialahäiriöihin* (2019)

Kuuntele myös: **Nina Lyytisen** luotsaaman *Psykopodin* jakso 129. *Traumat ja toipuminen.*
https://open.spotify.com/episode/0x8ZH2ZlwGQZkvrScZeAw4?si=tw19DguiQdm5axupJ_M3FQ

Ja jos mahdollista, niin vieraile vielä **Teemu Vesterisen** Trauma-aiheisella stand up-keikalla.

2.2 SANANUPOTUSTARINA

Tehkää seuraava harjoitus luokassa pareittain. Käykää aluksi alla oleva traumalähtöinen sanasto läpi. Jos ette tiedä mitä jokin sana tarkoittaa, niin etsikää tietoa ja selvittäkää sanat googlaamalla. Tämän jälkeen päättäkää kumpi teistä toimii ensin improvisoidun tarinan kertojana, ja kumpi syöttää/upottaa listalla olevia sanoja kaverin kertoman tarinan sekaan. Kun olette päättäneet roolit, päättää sanojen syöttäjä tarinalle aiheen/tarkemman otsikon kuten vaikka että: *Kesäreissu Pariisin Olympialaisissa*. Aihe voi olla ihan mikä tahansa, mutta olisi hyvä, ettei se liittyisi mitenkään traumoihin. Kertoja aloittaa keksityn tarinan ja kertoo reissustaan Pariisin Olympialaisissa, keksien samalla erilaisia asioita ja tapahtumia, kuten vaikka kenen kanssa matka tehtiin, mitä siellä nähtiin, tehtiin ja koettiin, mitä yllättävää tapahtui, mitä kisoista jäi muistoksi ja miten matka lopulta päättyi. Sanojen syöttäjä kuuntelee tarinaa ja valitsee listalta samalla 10-15 sanaa, jotka heittää tarinankertojalle yksi kerrallaan kesken kerronnan. Sanan saadessaan tarinankertojan pitää välittömästi aloittaa seuraava lause kyseisellä sanalla, ja jatkaa tarinaa siitä. Sanojen lisäksi tarkoituksena on kertoa suht ehyt tarina, niin ettei narraatio karkaile jokaiseen ilmansuuntaan, vaan pysy jotakuinkin yhtenäisenä. Onnea matkaa!

Traumalähtöinen sanasto:

traumaattinen tapahtuma, oire, turva, sietokyky, muuri, tunne, aistikokemus, lamaantuminen, huoli, ylivirittyneisyys, läheinen ihminen, kiintymyssuhde, unettomuus, hikoavat kädet, vertaistuki, häpeä, erilaisuuden tunne, päihdeongelma, selviytymisstrategia, kasvuympäristö, stressireaktio, valemuisto, tärinä, sietoikkuna, tunnetaidot, kauseliteetti, painajainen, uhka, tre-menetelmä, psykoterapia, luottamus, lämpö, kehomuisti, stressinpurku, jakaminen, kohtaaminen, suojautuminen, dissosiaatiohäiriö, häpeä, näkymättömyys, yksinjäätminen, EMDR-silmänliiketerapia, kuuntelu, sylihoito, parantuminen, kiintymyssuhdevaurio, kehityksellinen trauma, täsmä trauma, ymmärrys, uudelleen oppiminen, neuroplastisuus, itsesäätelykeino, purkautumiskanava, voimavarat, ammattiapu, tervehtyminen, purkaminen, nauru



2.3 SYYT TRAUMOJEN JA ONGELMIEN TAKANA NELIKENTTÄ-MALLINA

Aglalla on ongelma, mikä se on? Määritellä Aglan ongelma yhdessä luokan kesken. Pohtikaa sen jälkeen neljä erilaista tekijää, jotka voisivat vaikuttaa näytelmän päähenkilön (Aglan) ongelmaan eniten. Esiin tulevat näkökulmat saavat poiketa toisistaan paljonkin. Hyödyntäkää sen jälkeen tyhjää neliön muotoista tilaa, jos suinkin mahdollista.

1. Opettaja nimeää kulmat neljän esille tulleen ehdotuksen mukaan ja pyytää oppilaita menemään siihen kulmaan, lähelle kulmaa, tai kulmien väliin, mikä vastaa parhaiten kysymykseen: **Mikä tekijä vaikutti päähenkilön ongelman syntymiseen eniten?** Jokainen miettii ratkaisun itse. Kun kaikki ovat valinneet kulmansa tai kulmien välin avataan valintoja muutamien puheenvuorojen kautta, miksi oppilaat seisovat juuri siinä, missä seisovat?

2. Seuraavaksi opettaja pyytää kaikkia oppilaita pohtimaan: **Olisiko päähenkilö voinut mitenkään vaikuttaa omaan tilanteeseensa, tai että minkä olisi pitänyt mennä toisin,**

jottei ongelmaa olisi syntynyt? Jälleen kerätään neljä erilaista vastausta ja asetutaan neljään kulmaan tai niiden väliin oman mielen mukaan. Tämän jälkeen opettaja käy taas oppilaiden näkemyksiä läpi, myös keskinäinen keskustelu argumenttien välillä on sallittua.

3. Kolmanneksi pohditaan: **Mitkä mahtoivat olla päähenkilön isoäidin Amma Mallan motiivit toimia, niin kuin hän toimi, ja miksi hän ei palannut odottavan lapsensa luokse takaisin Floridasta?** Jälleen kerran toistetaan sama kuvio.

4. Seuraavaksi kysytään: **Miten Aglan ja Aglan äidin Eddan suhdetta voisi parantaa? Mitä pitäisi tapahtua, että heidän suhteensa lähenisi?**

5. Viides kysymys kuuluu, että: **Mitä näytelmän henkilöt ovat lopulta vailla, jos pitäisi valita neljä isompaa teemaa?**

6. Viimeisenä kysymyksenä kysytään, että: **Miten ylisukupolvisia traumoja voidaan katkaista ja estää menemästä eteenpäin?**

Avointen kysymysten jälkeen oppilaat voivat valita yhden näkökulman esille tulleista vaihtoehdoista viimeisen kysymyksen (6.) kohdalla ja kirjoittaa lyhyen mielipidekirjoituksen aiheesta.

2.4 FIKTIIVISIÄ TRAUMATARINOITA

Tehtävänä on pohtia, minkälaisia tarinoita, tapahtumia, tilanteita, jatkumia ja vallankäyttöä alla olevat **“traumaotsikot”** voisivat fiktiivisesti sisältää. Valitse otsikoista kaksi. Keksi molempien otsikkojen alle tarina ja tarinoille fiktiiviset päähenkilöt, joiden kautta tarinaa peilaat. Tarinoiden ei tarvitse olla pitkiä, mutta tapahtumien syy-seuraussuhteet olisi hyvä tehdä näkyviksi. Kirjoita sen jälkeen vielä kolmas tarina, jossa molemmat jo keksimäsi traumatarinat kohtaavat/risteävät, siten että niiden päähenkilöt törmäävät toisiinsa tavalla tai toisella. Keksi mikä muuttuu, kun hahmot kohtaavat. Miten he vaikuttavat toistensa tarinoihin ja tarinoiden loppuun? Nimeä tämä kolmas tarina omalla otsikolla ja tee siitä pieni kuunnelma myös muita ääniefektejä/äänimaailmaa hyödyntäen. Voitte toteuttaa tehtävän yksin, parityöskentelynä tai pienryhmissä.

“Traumaotsikot”: koulutrauma, ruokatrauma, sotatrauma, esiintymistrauma, eläintrauma, (eläimen aiheuttama), urheilutrauma, perhetrauma, sukutrauma, ihmiskunnan trauma, eläinkunnan trauma (eläimet kärsijöinä), ekosysteemin trauma, yksinjäämisen trauma,

liikennetapaturmatrauma, näkymättömyyden trauma, ulkopuolisuuden trauma, eksymistrauma, seurustelutrauma, päiväkotitrauma, lomamatkatrauma, sairaalatrauma

2.5 DISSOSIATIIVISTA PUHETTA

Emotionaaliseen traumaan liittyy usein myös dissosiaativista oireilua, joka toimii alkuun suojana, mutta kääntyy myöhemmin itseä vastaan. Dissosiaatiossa on kysymys mielen rakenteiden välille syntyneistä katkoksista, jotka voivat olla joko lyhyt- tai pitkäkestoisia. Tavallisesti ihmisen tunteet, muisti, ajattelu, toiminta ja identiteetti ovat saumattomassa yhteydessä toisiinsa. Dissosiativisissa oireissa tai pidempikesoituksessa häiriöissä tätä ei kuitenkaan tapahdu. Olo voi olla sumuinen ja epätodellinen, ympäristö, toiset ihmiset sekä oma itse hetkittäin vieraita. Todellisuus ja tunnetilat saattavat lohkoutua ja vaihdella minätilojen muutosten myötä lievistä dissosiaatio-oireista vaikeampaan identiteettihäiriöön.

Nimimerkki ”Minuhe” kirjoittaa Disso ry:n sivuille dissosiaatiostaan vertauskuvallisesti seuraavasti:

Minä olen upoksissa. Pinnan alla.

Näinkin voi elää, vaikka se on hankalaa.

Voitte toki välillä kurkata pinnan alle, mutta älkää tulko tänne. Täällä ei ole hyvä. On paha. On huono.

Elän veden syvyyksissä. Näen vain muutaman metrin eteeni. Välillä käyn hetken vetämässä keuhkoni täyteen ilmaa veden pinnalla. Silloin näen vilahdukselta teidät.

Te pinnan päällä olijat näette horisontin. Tunnette sateen ihollanne ja auringonpaisteen lämmön. Koette kaiken sen mitä pinnan päällinen maailma käsittää. Pystytte vetämään keuhkoihinne ilmaa koska tahansa.

Toisinaan minäkin paistattelen päivää luodolla. Tunnen kulloisenkin säätyypin ihollani. Haistelen ilman tuoksua. Katselen. Näen horisonttiin asti. Taivaan. Ja auringon. Ja pilvet.

Silloin on hyvä. Silloin riittää. Kun riittää niin ei voi olla paremmin.

Koetaan toisemme jälleen, pinnalla. Toivottavasti vielä monta kertaa.

– ”Minuhe” 21.11.2021

linkki tekstiin:

<https://www.disso.fi/tietoa-traumasta-ja-dissosiaatiosta/kirjoituksia-kokemusasiatuntijoilta/>

Tehtävänä on pohtia minkälaisia dissosiaatio-oireita/suojarooleja näytelmän päähenkilöllä Aglalla on näytelmässä tai voisi ilmetä näytelmän ulkopuolella. Asettukaa tehtävässä Aglan saappaisiin, ja kirjoittakaa yllä olevan esimerkkitekstin kaltainen lyhyt kaunokirjallinen puheenvuoro Aglalta. Nimetkää kirjoitukset. Esittäkää tekstit luokassa ääneen, ja tutkikaa tekstien eroja ja samankaltaisuuksia eri tulkinnoissa. Tekstien mielenmaisemaa voi myös kuvittaa abstrakteilla piirustuksilla, jos aikaa ja mahdollisuus on.

2.6 TAISTELE, PAKENE, JÄHMETY

Taistele, pakene ja jähmety selviytymisstrategiat ovat sisäsyntyisiä reaktioita, jotka aktivoituvat vaaratilanteen sattuessa. Ajattelu ei määrää sitä, mikä strategioista milloinkin aktivoituu, eikä sitä voi tietoisesti valita. Selviytymisstrategian valinnan tekee mantelitulmake, joka aktivoi tilanteen kannalta hyödyllisimmän reaktion, vaaran ja tilanteen erityispiirteiden mukaan. Tänä päivänä vaarat ovat erilaisia kuin esi-isillämme, mutta selviytymisstrategiat yhä samat.

Taistelureaktiossa vihollisen kimppuun hyökätään, minkä jälkeen vaara on ohi. Jos vihollinen on iso ja vahva, ja uhri pieni ja heikko, strategia ei ehkä ole paras.

Pakoreaktiossa saatat itsesi vihollisen ulottumattomiin, minkä jälkeen vaara on ohi. Jos taas vihollinen on nopea ja uhri hidas, ei tämäkään ole strategiana kovin menestyksellinen.

Jähmettymisreaktiossa keho on liikkumaton, mikä sammuttaa saalistajan hyökkäysreaktion. Jähmettymisreaktion voi havaita esimerkiksi urheilussa: urheilijat saattavat kokea painetilanteessa, että he ”jäätävät kentälle”. Maalivahti ei liikukaan, kun pallo tulee kohti. Kun vaara on ohi, keho palaa normaaliin tilaansa.

Tehävänä on miettiä pienryhmissä kolme eri tilannetta, kolmessa eri ikävaiheessa, joissa kaikissa jokin edellisistä selviytymisstrategioista aktivoituu. Tuokaa esiinideoimanne kohtausten henkilöt (voima ja vastavoima), kohtausten jännite sekä loppuratkaisu, johon kohtaus päättyy. Esitelkää myös kohtausten aloitustilanne ja ympäristö, jossa kohtaus tapahtuu. Rakentakaa kohtaukset kolmen eri elämänvaiheen kautta. Päähenkilö voi pysyä kaikissa samana tai olla eri. Vaiheet ovat: 1. Lapsuus/nuoruus, 2. Keski-ikä, 3. Eläkeikä. Esittäkää ryhmä kerrallaan kohtaukset luokassa toisillenne, ja tutkikaa sekä eri

selviytymisstrategioita että elämänvaiheita, joissa erilaisiin vaaratilanteisiin voi törmätä. Purkakaa kohtaukset vielä keskustelemalla nähdystä.

2.7 TOIVOA EI SAA MENETTÄÄ

Löydät alta katkelman Seitsemän tarinaa häpeästä -näytelmästä. Lue teksti läpi ja analysoi sen merkitystä. Mitä katkelma väittää? Mikä ero traumatisoituneiden ja terveiden lasten käyttäytymisen välillä tekstin mukaan on, ja miksi? Minkälaista suojaa toivo ja mielikuvitus lapsille tarjoaa? Onko satumaailmaan tai toiveajatteluun aina hyvä turvatutua? Vastattuasi näihin kysymyksiin, pohdi vielä realismin ja fiktion suhdetta mielenterveyteen laajemmassa mielessä ja keksi uusi tilanne, jossa vastaavaa mielensuojaa voitaisiin käyttää/käytetään a. omassa lähiympäristössäsi, b. omassa maassasi, c. maailmanlaajuisesti jossain toisaalla. Valitse viimeiseksi joku edellisistä konteksteista ja kirjoita parisi kanssa vielä pieni dialogi tilanteesta, jossa toivo rakentaa suojan kovaa maailmaa vastaan. Esittäkää dialogi pienenä kuunnelmana luokassa, niin että muut sulkevat silmänsä, kun kuunnelma luetaan.

“PSYKIATRI: Tota noin. Kun kaksoistorneihin iskettiin New Yorkissa ni heti terroriteon jälkeen alettiin tutkia lapsia. Skidit jaettiin kahteen ryhmään. Toisessa porukassa oli penskoja, jotka oli traumatisoituneita, sellasia jotka ei ollu saanu mahdollisuutta kiinnittyä kehenkään. Ne oli siis sairaita. Toisessa sakissa oli terveitä kersoja. Kolme päivää iskun jälkeen lapsia pyydettiin piirtämään siitä mitä ne oli kokenu. Ne skidit jotka oli kokenu elämässään kovia piirsi lentokoneen joka syöksyy päin torneja. Tulta, kuolemaa, kärsimystä. Sit oli piirustuksii joissa torneja ei ollu kaks vaan jopa kolme ja lentokoneitakin oli enemmän.

AGLA: Niin sitä pitää, kakarat. Ei peitetä silmiä todellisuudelta, vähän realismia kehiin.

PSYKIATRI: Myös terveiden skidien piti piirtää kuva. Nekin piirsi lentokoneen joka lentää päin torneja. Mut nää pennut lisäs kuvaan jonku lohikäärmeen, joka lensi pelastaan ihmisiä jotka hyppäs ikkunoista. Tai trampoliinin jonka päälle ilmasta pomppas. Jotkut oli piirtäny laskuvarjoja. Jotkut taas enkeleitä jotka otti ihmisiä käsivarsilleen. Lyhyesti sanottuna, nää lapset tekivät tarinaan onnellisen lopun.

AGLA: Mutta tarinalla ei ollu onnellista loppua. Ne terveet skidit ei tajunnu sitä.

PSYKIATRI: Ja juuri siks ne oli terveitä.”

2.8 HAAVAN SYNTYMÄ

Rakenna skenografinen tapahtumapaikka (mielen) haavan syntymiselle. Kuvittele tilanne, jossa jollekulle syntyy (mielen) haava. Kenelle ja miten haava syntyy? Kuka tai mikä haavan aiheuttaa? Onko teko tahallinen vai sattumaa? Syntyykö haava kertakolauksesta, pitkän ajan kuluessa vai siten että jotain oleellista on jätetty tekemättä? Voiko haava syventyä tai tulehtua entisestään ja levitä elämän muille osa-alueille, jos niin mihin? Pohdi vielä miten haava vaikuttaa sen saajan elämänselkkuun myöhemmin? Vaihtoehtoja on useita.

Lavasta tapahtumapaikka tilanteen kysymällä tavalla, siten että kiinnität pieniin esteettisiin ratkaisuihin ja vihjeisiin huomiota. Mikään tapahtumapaikalla ei ole sattumaa. Tarjoa valinnoillasi tietoa myös tunneympäristöstä, jossa haava saa alkunsa. Voit tehdä haavan joko laatikon sisään rakennettuna miniatyyri-lavastuksena tai lavastamalla todellisen kohtauspaikan, josta otat valokuvan. Mieti myös tapahtuman äänimaisema ja nauhoita se mikäli mahdollista. Esitelkää työt muille ja kertokaa mitä siellä on tapahtunut ja miksi. Mlettikää yhdessä vielä esittelyjen jälkeen, mikä olisi pitänyt mennä toisin, ettei haava olisi päässyt syntymään, vai olisiko mikään auttanut?

2.9 VAPAA VALITSEMAAN KOHTALONSA? (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)

Jokaisen tulisi miettiä, onko vankilaan ja päihdekierteeseen joutuminen yksilön valinta, kuten julkisessa keskustelussa on taannoin sanottu, kirjoittaa vankilapastori Miika Hynninen *Maaseudun tulevaisuus* -lehden kolumnissa 26.5.2024.

Lukekaa alla oleva Hynnisen Kolumni pienryhmissä, ja pohtikaa vapautta kirjoituksen pojan näkökulmasta käsin. Kuvitelkaa kirjoituksen olevan samalla elämänselkkuä myötäilevä draaman kaari ja merkatkaa kaarelle **exit-hetkiä**, aina silloin, kun pojalla olisi omasta vapaasta tahdosta ollut mahdollisuus tehdä tai valita toisin. Merkatkaa kaarelle myös **force-hetkiä**, kun joku käyttää poikaan valtaa, vaikuttaen samalla hänen koko elämänsä suuntaan. Kuinka monta **exit- ja force-hetkeä** löytyi, ja kumpia löytyi enemmän? Keskustelkaa löydöksistä.

Tehkää tämän jälkeen rinnakkaistarina, jossa rakennatte pojan tarinalle vastakohtaisen tarinan, jossa elämänselkun nurjat ja kurjat käännteet ovatkin täynnä mahdollisuuksia,

resursseja, hyvinvointia, tukea ja rakkautta. Montako tällaista **possibility-hetkeä** löysitte? Pohtikaa myös, olisiko päähenkilö voinut silti valita toisin ja ajautua vaikeuksiin, ja jos niin missä kohtaa ja miksi? Nimetkää tarina ja katsokaa, mihin se päähenkilönsä vie. Mikä tämän tarinan päähenkilön kohtalo ja elämäntulkus voisi olla? Entä onko hän sen enempää vapaa valitsemaan polkuaan? Pohtikaa lopuksi mikä tehtävän pedagoginen tarkoitus lienee ja mitä voimme sanoa vapaudesta valita kohtalomme?

Kolumni

Miika Hynninen 26.5.2024

Maaseudun tulevaisuus

“Kuusivuotias poika otetaan huostaan. Vanhemmat eivät pysty hänestä huolehtimaan. Äiti käyttää rauhoittavia lääkkeitä, alkoholia ja huumeita sekaisin, on jättänyt lapsensa yksin kotiin ja lähtenyt reissuilleen. Kyllähän kuusivuotias pärjää yksinkin. Pärjäsi jo nelivuotiaanakin. Naapurit tekevät lastensuojeluilmoituksen.

Lastensuojelu tekee kotikäynnin, jossa äiti kiistää laiminlyönnin. Äiti ryhdistäytyy, mutta huume-elämän ote ei hellitä. Hän alkaa kutsua käyttäjäpiiriä kotiinsa. Lopulta lastensuojelu puuttuu peliin. Isästä ei ole tietoa.

Tai on, mutta hän on ollut läsnä vaihtelevan vähäisesti. Olinpaikasta ei ole tietoa. Lapsesta huolehtiminen on langennut luonnostaan äidille.

Lapsi sijoitetaan sijaisperheeseen. Sijaisperheessä menee aluksi hyvin, mutta sitten sijaisperheen isä alkaa käyttäytyä oudosti. Hän jaottelee kasvattilapsiaan hyviin ja huonoihin ja kohtelee heitä sen mukaisesti palkiten ja rangaisten.

Hyviin lukeutuvat ne, jotka suostuvat ”isän leikkeihin” kahden kesken kylpyhuoneessa. Poika on nyt kahdeksanvuotias, kokee kylpyhuonehetket ahdistavina ja päättää karata. Kolmannen karkaamiskerran lopuksi lapsi sijoitetaan uudestaan.

Ylen A-studiossa todettiin taannoin, että vankilaan päätyminen on oma valinta.

Toinen perhesijoitus päättyy parin vuoden päästä. Tulee tappeluita perheen muiden lasten kanssa ja kasvattivanhemmat kertovat pojan olevan kelvoton. Poika sijoitetaan kymmenenvuotiaana kasvatustalokseen, koska perhe ei pärjää hänen kanssaan.

Kasvatustaloksesta käsin poika pääsee yläkouluun asti. Päihteiden käyttö kiehtoo: ensin alkoholi, sitten kutsuu kannabis, kolmetoistavuotiaana ensimmäistä kertaa kovat huumeet.

Koulupoissaolot lisääntyvät, yläkoulu jää kesken. Ahdistus valtaa alaa – huumeet helpottavat oloa ja viiltely vie tuskan toisaalle.

Kuusitoistavuotiaana tulee ensimmäinen tuomio törkeästä pahoinpitelystä. Pahoinpitely on törkeä, kun aiheutetut vammat ovat vaikeat tai hengenvaaralliset ja teko on tehty erityisen raa'alla tai julmalla tavalla.

Poika päätyy vankilaan alaikäisenä. Vuodet vierivät, ja rikollisesta elämäntavasta tulee normaalia. Pääasiassa vuodet vierivät vankilassa ja välipäivät päihdekierteessä.

25-vuotiaana poika on motivoinut muutokseen ja hakeutuu vankilan päihdekuntoutusosastolle. Osaston aamupiirissä vankilan ainoa päihdeohjaaja ilmoittaa vaihtavansa ”vähemmän kuormittavaan” työpaikkaan, eikä tilalle palkata toista, koska päällä on säästötoimista johtuva rekrytointikielto.

Edellä kuvaamani ei ole yksittäinen tositarina, mutta sen tapahtumat ovat totuutta vastaavia. Ylen A-studioissa sanottiin taannoin, että vankilaan päätyminen on oma valinta.

Millaisia valintoja sinä tekisit kertomuksen pojan pelihousuissa?”

Kolumnin kirjoittaja on vankilapastori

2.10 KOHTAAMISIA (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)

Näkymättömyyden trauma syntyy hiljalleen toistuvasta kohtaamattomuudesta. Kohtaamisen kulttuuriin tulisi panostaa enemmän kuin ikinä, vastapainona koronavuosien yksinäisyydelle sekä digilaitteiden etäsuhteille. Aidon kohtaamisen voimaa ei pidä aliarvioida. Pohdi seuraavia kohtaamisiin liittyviä kysymyksiä ja suunnittele aito kohtaaminen jonkun kanssa:

1. Mieti tilanteita, paikkoja ja hetkiä, joissa ihmiset todella kohtaavat toisensa?
2. Mieti tilanteita, paikkoja ja hetkiä, joissa kohtaaminen on vain pintapuolista tai olematonta?
3. Mieti tilanteita, paikkoja ja hetkiä, joissa kohtaamisia voisi parantaa (ajallisesti, määrällisesti, laadullisesti tai saavutettavuudeltaan)?
4. Mieti minkälainen kohtaamisen kulttuuri perheessäsi, suvussasi, kaveriporukoissasi vallitsee? Kuinka kohtaatte toisenne, ja mitkä ovat teidän tapanne ja rituaalinne?
5. Miten näet suomalaisen vuorovaikutuskulttuurin muiden maiden kulttuureihin verrattuna?
6. Mieti miten kohtaamisen tapakulttuuria voisi yleisesti yhteiskunnassa parantaa?
7. Pohdi miksi kohdatuksi tuleminen on niin elimellisen tärkeää ihmiselle, ja sen puuttuminen vahingollista?
8. Muistele yksi merkittävä kohtaaminen, jolla on ollut suuri vaikutus sinuun?
9. Muistele yksi kohtaamattomuus, ja tunne jonka se synnytti, kun se ei onnistunut?
10. Mieti lopuksi kohtaaminen, jonka haluat toteuttaa suunnitellusti. Kenet haluaisit kohdata, miksi, miten ja milloin? Toteuta suunnitelmasi ja kohtaa henkilö ajatuksella.



2.11 POSITIIVISEN KEHÄN VAHVISTAMINEN

Mitä ikinä toistuvasti ajattelemme, tunnemme tai aistimmekin, aivojemme hermoyhteydet lisääntyvät ja vahvistuvat. Tiede neuroplastisuuden takana on opettanut, että aivomme oppivat jatkuvasti lisää, ja että voimme vaikuttaa kasvuun haluamallamme tavalla.

Ihmismieli on tehokas työkalu, joka mahdollistaa huomion keskittämisen johonkin valittuun näkökulmaan. Saatamme huomata itsessämme taipumuksen keskittyä menneisiin menetyksiin tai pelkoihin tulevaisuudesta liikaa, mikä käynnistää negatiivisen sisäisen puheen. Mutta vaikka kävisimme läpi kivuliaita ajatuksia, täytyy meidän kehittää voimavarojamme siten, etteivät kipu ja huolet hallitse ajatuksiamme täysin.

Vastalääkkeenä tähän on tärkeää kasvattaa voimavaroja palauttamalla mieleen myös kaikki sellainen, joka on tehnyt olon joskus hyväksi, kelpaavaksi, huolehdituksi, turvalliseksi, vahvaksi, osaavaksi ja rakastetuksi. Tämä Mindfulness-harjoitus on tehokas tapa vahvistaa positiivisia tuntemuksia, hyvinvointia ja minäpystyvyyttä, samalla kun se tehostaa aivojen neuroplastisuutta.

Pistä silmät kiinni ja tyhjennä mielesi kiireestä ja arkipäivän hektisistä asioista. Hengitä syvään ja käy sana sanalta läpi, milloin olet tuntenut olosi: 1. hyväksi, 2. kelpaavaksi, 3. huolehdituksi, 4. turvalliseksi, 5. vahvaksi, 6. osaavaksi ja 7. rakastetuksi. Pysähdy jokaisen sanan kohdalle ja anna tilanteen ja tilanteesta syntyneen tunteen ympäröidä sinut. Tilanteet voivat vaihtua aina sanan vaihtuessa, mutta myös pysyä samoina. On kuitenkin tärkeää, että

vietät kyseisessä sanassa/tilanteessa aikaa. Muista, että kukaan ei pysty ottamaan ko. tilanteita sinulta pois, ja voit aina palata niihin tarpeen vaatiessa ja hakea niistä voimaa.

Jatkuva harjoittelu auttaa kasvattamaan omia voimavaroja ja pitämään mielen kevyempänä ja vapaampana negatiiviselta sisäiseltä puheelta.

2.12 RAUHOITTAVA SORMIHENGITYS

Voimakkaan tunteen vallassa (kuten. ahdistuksen tai jännityksen aikana) kannattaa kiinnittää huomiota omaan hengitykseen. Hengitystä voi tahdistaa sormiharjoituksen avulla, joka auttaa rauhoittamaan kehoa välittömästi stressaavassa tilanteessa. Paina peukalolla etusormea ja hengitä samalla syvään ja pitkään ulos. Lähde sen jälkeen loitontamaan sormia toisistaan ja hengitä loitonnuksen aikana rauhallisesti sisäänpäin. Toista sama keskisormella, nimettömällä ja pikkurillillä, ja palaa jälleen peukaloon. Käy sormet uudelleen rauhalliseen tahtiin läpi, kunnes tunnet kehosi rauhoittuvan. Kiinnitä huomiota uloshengityksessä suun kautta hengittämiseen ja sisäänhengityksessä nenän kautta hengittämiseen. Harjoitus vie huomion pois akuutista ahdistuksesta ja jännityksestä, ja rauhoittaa kehoa ja mieltä. Harjoitusta voi tehdä helposti myös julkisissa paikoissa.

<https://www.opinvoimala.fi/sivu/keinoja-ahdistuksen-saatelyyn>

Muista aiheeseen liittyviä linkkejä:

Ahdistuksen säätely kehollisin keinoin

<https://www.youtube.com/watch?v=fRYxux9exC8&t=22s>

Apua vaikeaan oloon

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/seksuaalivakivallasta-toipumisen-omahoito-ohjelma/5-apua-vaikeaan-oloon>

Kehollisen ahdistuksen hallinnan tehtävälomakkeet ja harjoitevideot

<https://digimieli.hel.fi/omahoito-ohjelmat/kehollinen-ahdistuksen-hallinta/kehollisen-ahdistuksen-hallinnan-harjoitteet/>

2.13 LAHJAPAKETIT

Pysähdy hetkeksi ja tunnustele mitä sinulle kuuluu juuri nyt. Tiedosta kaikki hyvä ja kaikki huono, jota kannat mukanas. Hyväksy itsesi ja elämäsi juuri tässä hetkessä jossa olet. Kuulostele tämän jälkeen, mitä olisit vailla, onko sinulla jonkinlaisia täyttämättömiä tarpeita? Ota sen jälkeen pari ja kerro parille kuulumisesi ja tarpeesi. Parisi kertoo samat asiat myös

sinulle. Sen jälkeen teidän molempien tehtävänä on keksiä toisillenne mitä sopivin lahja juuri siihen hetkeen ja tilanteeseen missä parisi on. Lahja voi olla aineeton, mielikuvituspaketti, voimauttava toivotus tai jonkinlainen tehtävä, joka lahjansaajan pitää myöhemmin toteuttaa. Lahjan tarkoituksen on tarjota saajalleen jotain sellaista, jota pari kuulee toisen olevan vailla.

3. YLISUKUPOLVISUUDEN KAUNEUS JA KIROUS

3.1 MITÄ ON YLISUKUPOLVISUUS?

Selvitä tehtävän otsikko ja kerro se....

1. Ytimekkäästi yhteen lauseeseen tiivistettynä.
2. Aforismin keinoin.
3. Kolmen sarjakuvaruudun avulla.
4. Dialogin keinoin.
5. Tiukkana manifestina.
6. Modernina runona.
7. Lasten laulun kautta.
8. Rakkauskirjeenä.
9. Uutisjuttuna.
10. Omin sanoin, omalle suvullesi suunnattuna puheena.

3.2 HYVÄT JA HUONOT KETJUT (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)

Terve emotionaalinen pohja ja ehjät kiintymyssuhteet toimivat suurena voimavarana uusille sukupolville ja perheille. Kaiken hyvän lisäksi, periytyy myös vähemmän imartelevat sukurasitteet sukupolvelta toiselle. Ylisukupolviset traumat voivat kulkeutua kauas, jollei niitä

käsitellä ja katkaista. Ne voivat näyttäytyä esimerkiksi padottuina tunteina, välttelevinä tai ristiriitaisina kiintymyssuhteina, taakkasiirtyminä, puhumattomuutena ja monenlaisina tunnelukkoina. Jotta vuorovaikutusta, tunteiden hallintaa ja hyvinvoivaa perhekulttuuria voitaisiin parantaa, on lukkojen taustalta löytyviä ylisukupolvisia tekijöitä tunnistava ja purettava.

Kuuntele tehtävään liittyvä alla oleva Nina Lyytisen luotsaama Psykopodian jakso: *Ylisukupolvinen tarinasi – taakka vai turva?* Vastaa sen jälkeen linkin alta löytyviin kysymyksiin, joiden tarkoituksena on tutkia ylisukupolvisia ketjuja oman sukusi vinkkelistä.

Nina Lyytisen Psykopodia jakso 144: Ylisukupolvinen tarinasi – taakka vai turva?

<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/ylisukupolvinen-tarina>

*Kuka olet sukusi historian valossa?
Mihin yhteiskunnalliseen kontekstiin ja kulttuuriin sukusi kiinnittyy?
Mikä on sukusi tarina?
Minkälainen kiintymyssuhde sinulla on omiin hoivaajiisi?
Mitä oppeja kannat mukana menneiltä sukupolvilta?
Miten sinut on lapsena kohdattu?
Miten sinut kohdataan nyt?
Mitä taakkaa kannat sukusi ketjussa?
Mikä on sukunne voima ja vahvuus?
Minkälaiset asiat ovat auttaneet sukuasi/perhettäsi selviytymään?
Kuka on sukusi/perheesi voimahahmo sinulle?
Jäätkö jumiin virheisiin?
Voitko hyväksyä onnistumisesi ja iloita niistä?
Mitä haluat itse siirtää eteenpäin omille lapsillesi?
Mitä et haluaisi siirtää eteenpäin tuleville sukupolville?*

Aiheeseen liittyvät lukuvinkit:

Aino Juusola: *Taakka vai turva* (2023)

Anna Takanen: *Sinä olet suruni* (2020)

Kuuntele myös Psykopodiaa jaksot 136. Vanhemman traumahistoria ja vanhemmuus sekä 105. Murehtiminen ja märehtiminen ja negatiivinen sisäinen puhe.

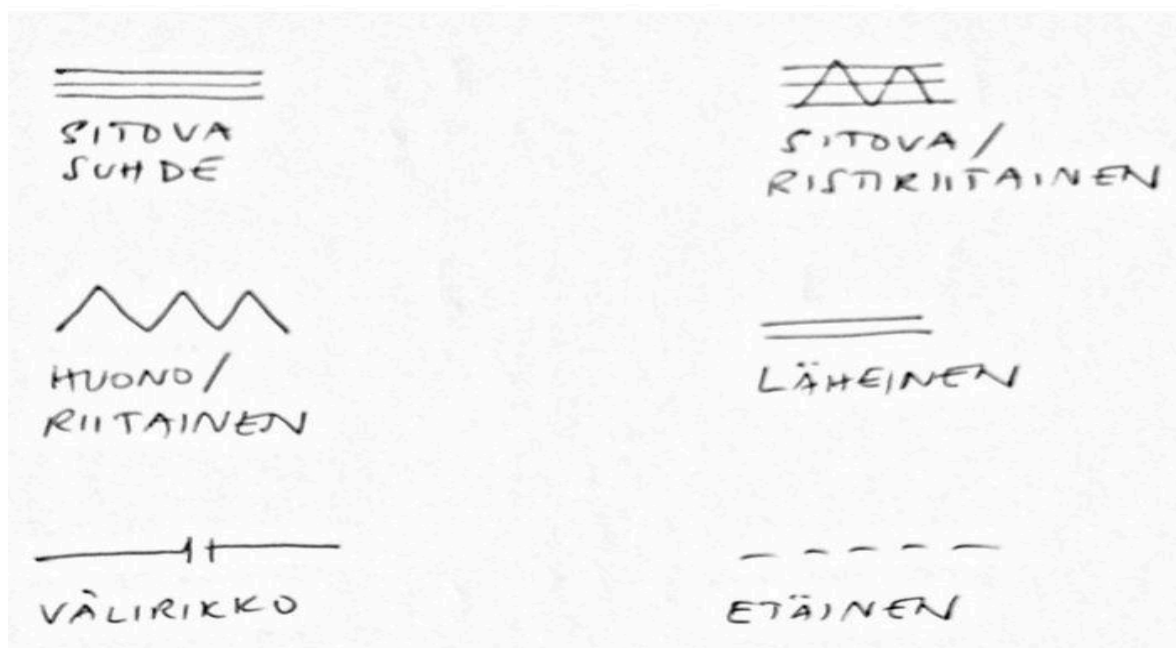
3.3 PSYKOLOGINEN SUKUPUU (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)

Sukupuu lisää itseymmärrystä ja auttaa kiinnittymään omaan taustaan ja ympäristöön. Joskus sukupuu voi antaa sysäyksen, jonka voimalla pystyy irrottautumaan vahingollisesta

taustasta ja ympäristöstä. Terapeuttisen sukupuun piirtäminen aloitetaan hahmottelemalla sukupolvien muodostama puu. Isovanhemmat sisaruksineen ovat piirroksen yläosassa, vanhemmat sisaruksineen keskiosassa ja sinä (sukupuun päähenkilö) sisaruksinesi alaosassa. Suvun jäseniä ja tapahtumia koskevat perustiedot kirjataan kunkin henkilön yhteyteen.

Lue tästä blogikirjoituksesta, [mitä asioita sukupuuhun kirjataan](#).

Kun terapeuttisen sukupuun ihmiset perustietoineen sekä tärkeät tapahtumat, ajankohdat ja yksityiskohdat on merkitty, kiinnitetään huomio ihmisten välisiin suhteisiin. Edelleen kaikkea katsotaan sinun näkökulmastasi. Miltä ihmisten välit näyttävät ja tuntuvat sinun mielestäsi. Vuorovaikutusta kuvataan yhdistämällä ihmiset erilaisilla ja erivärisillä viivoilla (ks. alla).



Mieti omaa suhdettasi vanhempiisi, sisaruksiisi, isovanhempiisi, vanhempien sisaruksiin ja mahdollisiin muihin sukulaisiin. Millaisia viivoja ihmisten välille piirrät. Pohdi myös alla olevia kysymyksiä:

Minkälaiset välit vanhemmillasi on?

Entä minkälaiset ovat vanhempiesi suhteet sisaruksiisi?

Minkälaiset ovat vanhempiesi suhteet omiin vanhempiinsa ja appivanhempiansa?

Millaiset ovat sisarusten suhteet vanhemmissa sukupolvissa?

Millainen tunneilmapiiri perheessäsi/suvussasi on?

Onko sukulaisillasi hyvät keskinäiset välit?

Onko suvussasi tilaa ilmaista kaikkia tunteita tai onko "kiellettyjä" tunteita tai puheenaiheita?

Löytyykö suvustasi musta lammas tai joku, jolla on riitaiset välit usean sukulaisen kanssa?

Onko joku sukulainen etuoikeutettu/erikoisasemassa? Mitä siitä on seurannut?

Miten suvuissasi suhtaudutaan erilaisiin, huono-osaisiin, menestyneisiin tai erilaisia arvoja edustaviin sukulaisiin?

Miltä sukusi perintö näyttätty? Mitä haluat jatkaa, minkä perinnön haluat hylätä?

Mikä on sinun asemasi perheessäsi ja suvussasi? Oletko tyytyväinen siihen?

Millaisia selviytymiskeinoja suvustasi löytyy? Voisitko käyttää niitä itse?

Löydätkö sukupuusta esikuvia tai roolimalleja?

Psykologinen sukupuoli herättää yleensä tunteita, koska se tekee sukusi ihmissuhteet näkyviksi. Tunteita herättää myös se, kun ymmärrät, millaisia vaiheita läheisilläsi on ollut. Mihin tilanteeseen sinä synnyit? Ehkä äitisi isä tai äiti kuoli, vanhempasi rakensivat kotia tai muuttivat uuteen kotiin syntymäsi aikoihin. Mikä oli taloustilanne perheessä ja yhteiskunnassa? Ymmärrys voi lisätä myötätuntoa.

3.4 YLISUKUPOLVISET TRAUMAT, KUORMAT JA KASAUMAT NÄYTELMÄSSÄ

Tehkää parityöskentelynä lyhyt näytelmäanalyysi Seitsemän tarinaa häpeästä -näytelmästä. Tehtävän lähtökohtana on tarkastella ylisukupolvisuuden näkymistä henkilöiden toiminnassa. Näytelmässä siirretään monenlaisia kuormia eteenpäin, joka kielii käsittelemättömistä asioista henkilöiden menneisyydessä. Tarkastellaan niitä seuraavaksi lähemmin. Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin keskustellen kysymyksistä ääneen.

1. Minkälaisia ylisukupolvisiä purkamattomia traumoja näytelmä sisältää?
2. Mikä on päähenkilö Aglan johtava toiminta (pyrkimys) näytelmässä?
3. Minkälaiset ovat Aglan ja hänen äitinsä Eddan väliset suhteet? Entäpä Eddan ja hänen Floridaan muuttaneen äitinsä Amma Mallan suhteet?
4. Kerro lyhyesti näytelmän sivuhenkilöistä? Minkälaisia hahmoja he ovat? Auttavatko he päähenkilöä hänen pyrkimyksissään eteenpäin vai ovatko he toiminnan esteenä?
5. Kerro näytelmän suurimmasta ristiriidasta eli draamallisesta konfliktista, jonka varaan koko näytelmän jännite rakentuu?

6. Minkälainen näytelmä oli rakenteeltaan? Miten eri tarinat kuljettivat juonta eteenpäin?
7. Mikä oli isoin muutos näytelmän alun ja lopun välillä?
8. Minkälaisen ihmiskuvan näytelmä tarjoaa?
9. Mikä merkitys näytelmällä on tässä ajassa, jossa elämme? Onko aihe relevantti tai tunnistettava juuri nyt?
10. Mikä merkitys tai kytkös näytelmällä voisi olla sinun elämääsi?

3.5 KOLME KÄÄNNEKOHTAA

Käykää läpi pienryhmissä näytelmän draamankaari sekä seitsemää tarinaa, joiden kautta Aglan perheen historia ja hahmojen ylisukupolviset haasteet yleisölle avataan. Pohtikaa sen jälkeen kolme eri käännekohtaa, jotka ovat vaikuttaneet Aglan pahaan oloon, mielenterveyteen ja päihdekäyttäytymiseen, mutta jotka olisivat voineet mennä myös toisin. Pohtikaa sen jälkeen, miten kyseisessä käännekohtassa asioiden olisi pitänyt mennä, parhaan mahdollisen lopun saamiseksi.

Kun olette keskustelleet valitsemistanne käännekohtasta ja uudelleen käsikirjoittaneet tapahtumien kulut, esittäkää kolme käännekohtaa still-kuvina luokalle ryhmä kerrallaan. Opettaja pyytää muuta luokkaa sulkemaan silmät, ja kukin ryhmä asettuu still-kuvaan. Muu luokka pyrkii opettajan avustuksella arvaamaan mistä käännekohtasta mahtaa olla kyse. Jokaisen kuvan jälkeen, näytetään heti myös uusi ehdotus siitä kuinka asioiden olisi pitänyt mennä. Jälleen kerran muu luokka koittaa arvata, mitä tilanteessa nyt tapahtuu. Yhteensä kuvia näytetään siis kuusi per ryhmä. Hyvä ryhmäkoko on noin 4-8 oppilasta. Työn iloa ja ei kun vain uusia käännteitä kohti!

3.6 NÄYTELMÄN HENKILÖ X:N MINÄKUVAN KEHITTYMINEN

Minäkuva vastaa kysymykseen siitä, minkälainen minä olen. Se on käsitys omasta itsestä ja minän suhteesta ympäröivään maailmaan. Minäkuva kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan. Toisinaan ihmisellä voi olla kielteinen käsitys omista kyvyistään ja itsestään. Tämän seurauksena hän voi

suhtautua elämään varauksellisesti, pelätä epäonnistumisia sekä vältellä erilaisia haasteita. Myönteinen minäkuva antaa sitä vastoin eväät suhtautua elämään avoimesti ja rohkeasti.

Minäkuvan luomista selitetään muun muassa kahdella eri teorialla. Ensimmäinen on **“Self-disagreement”** -teoria, joka keskittyy sisäiseen sääntelyyn, toinen on **“Mirror ego”** -teoria, joka rakentuu sosiaalisessa kanssakäymisessä muita vasten.

1. Self-disagreement -teorian mukaan ihminen etsii johdonmukaisuutta eri käsitysten ja minäkuvien välillä, joita hänellä itsestään on. Näitä voisi olla vaikka:

- **”Ihanteellinen minä”** kertoo millaisiksi *haluamme* tulla.
- **“Vastuullinen ego”** kuvastaa sitä millaiseksi meidän *pitäisi* tulla.
- **”Potentiaalinen minä”** kuvastaa millaiseksi *voisimme* tulla.
- **“Odotettu minä”** on ennustus siitä, millaiseksi *voimme* tulla tulevaisuudessa.

Minäkuvilla on usein pieniä keskinäisiä ristiriitoja, joiden ratkaiseminen kehittää ihmistä eteenpäin. Liian kaukana toisistaan olevat minäkuvat luovat minäkäsitykseen ja johdonmukaiseen toimintaan suurempia ongelmia.

2. Mirror ego -teorian mukaan minäkuvan luominen nähdään puolestaan prosessina, jossa ihminen luo käsityksen itsestään muiden kautta, muita peilaamalla. Ympäristöllä on paljon painoa kehitykselle. Emme kuitenkaan halua liian suurta ristiriitaa oman minäkuvamme ja sen välillä, mitä toiset meistä ajattelee. Kun tämä ristiriita ilmenee, voimme ratkaista sen kahdella tavalla:

- **Muuttamalla suhteitamme muihin, jotka eivät näe meitä siten kuten haluamme.**
- **Muuttamalla käsitystä itsestämme.**

Vastatkaa seuraavaksi pienryhmissä kysymyksiin, jonkun alla mainitun näytelmän henkilön näkökulmasta käsin. Henkilövaihtoehdot ovat: **Agla**, **Edda** (Aglan äiti), **Amma Malla** (Aglan Floridaan muuttanut isoäiti), **psykiatri**, **Hanna** (Aglan naisystävä) sekä **Friedgeir** (Eddan puoliso). Vastatkaa kysymyksiin sekä näytelmästä saamanne tiedon, että oman mielikuvituksenne avustuksella.

1. Mitkä tekijät ovat voineet vaikuttaa ratkaisevasti henkilö X:n minäkuvaan?
2. Mitkä asiat ovat vahvistaneet X:n itsetuntoa, ja mitkä ovat heikentäneet sitä?
3. Miten kuvailisitte henkilö X:n identiteettiä?
4. Onko henkilö X:llä haasteita elämässään, ja jos niin minkälaisia?

5. Mitä vahvuuksia henkilö X:ssä näette?
6. Mistä ulkoisista tekijöistä henkilö X hakee vahvistusta itselleen?
7. Minkälaisia selviytymiskeinoja/kilpiä/rooleja (henkilö X hyödyntää) selviytyäkseen?
8. Mitä henkilö X mielestänne kipeiten kaipaisi?

Ajatellaan, että kaikilla edellä mainituilla näytelmän henkilöillä on jonkinlainen ongelma omassa minäkuvassaan. Kun olette vastanneet kysymyksiin tehkää pienryhmissä kolmen kuvan sarja, jossa tuotte esiin valitsemanne henkilö X:n...

1. minäkuvan ongelman

2. ongelman syntymisen syyt

3. ongelman seuraukset

...edellä kuvatussa järjestyksessä. Rakentakaa kuvasarja still-kuvina, siten että opettaja fasilitoi tilannetta ja kysyy kunkin kuvan kohdalla, mistä kuvassa mahtaa olla kyse, muun luokan arvatessa ongelmia, niiden syitä ja seurauksia. Käykää ryhmä kerrallaan henkilöiden ongelmalliset minäkuvat läpi, purkakaat myös ryhmässä käydyt keskustelut.

3.7 RISTIRIITAISTEN TUNNEMUISTOJEN KUISKAUSTUNNELI

Muodostakaa luokan kesken tunnelimainen kuja, jossa oppilaat seisovat sekä vastakkain, että rinnakkain pitkässä letkassa. Vastakkaisten ihmisten käsien ei pidä koskettaa toisiaan, vaan tunneli voi olla avoin. Pohtikaa sen jälkeen neljä erilaista aihetta, jotka jollain tavalla liittyvät sukuun tai perheeseen. Kuten kesäloma mummolassa, Yhteinen jouluateria, Sunnuntailounas, Äitienpäivä, Perinnönjakotilaisuus, jne. Kun neljä aihetta on löytynyt, opettaja ohjeistaa tunnelin vasemmalla puolella olevaa riviä pohtimaan kaikkia vähemmän mukavia tunnemuistoja, joita valittu ensimmäinen aihe heissä herättää, ja oikealla puolella seisovia puolestaan kaikkia kivoja muistoja ja fiiliksiä, joita aihe tuo mieleen.

Sen jälkeen osa oppilaista lähetetään kulkemaan tunnelin läpi (liki silmät kiinni tai alaspäin katsoen), niin että vasen ja oikea puoli kuiskivat samaan aikaan valitusta aiheesta lauseita kulkijan korvaan tämän ohittaessa heidät. Kuiskatut lauseet ovat ikään kuin ohi kulkevan ihmisen ristiriitaisia ajatusääniä. Jos vaikka aihe olisi Yhteinen jouluateria, niin vasemmalta

saattaisi kuulua, että: *Taas tuota karmeaa kinkkua, vaikka mä oon sanonu etten syö lihaa. Sen haju etoo ja oksettaa.* Ja oikealta, että: *Miten onnekas oonkaan, ku mulla on näin monta ihmistä ympärilläni. Kaikki mun tärkeet on täällä.* Ohikulkijoiksi vapautuu aina tunnelin ensimmäiset sen suulta, kun edelliset ovat lähteneet matkaan. Kun tunneli on kuljettu läpi, asettuvat kulkijat tunnelin jatkeeksi, ja kuiskivat omia ajatuksiaan valitusta puolesta riippuen. Käykää läpi kaikki neljä aiheetta, ja niihin liittyvät ristiriitaiset tunnemuistot ja purkaka a lopulta koko tehtävä. Mitä tehtävä teissä herätti? Miltä tunnelissa tuntui kulkea? Kumpi vaikutti enemmän kulkijaan mukavien tai vähemmän mukavien fiilisten kuuntelu? Ja pohtikaa lopuksi, mikä liene tehtävän tarkoitus ja aistisen toteutustavan merkitys?

3.8 AUTOFIKTIIVISTÄ PURKUKIRJOITUSTA

Tämän harjoitteen tarkoituksena on purkaa menneitä tunnemyytyjä, jotka ovat saattaneet jäädä kehomuistiin kummitelemaan. Tehtävä suoritetaan yksin, eikä sitä tarvitse esitellä kenellekään. Tärkeintä on tehtävän toteutuksen autenttisuus. Tarkoituksena on kirjoittaa autofiktiivisiä päiväkirjamerkintöjä minälähtöisyydestä käsin. Kertoja voi olla joko fiktiivinen hahmo tai kirjoittaja itse. Havaintojen ja tunteiden tulisi olla kuitenkin todellisia. Merkittävää harjoitteessa on, että kirjoittaminen saa alkuvoimansa ja sisältönsä aidosta tunteesta. Merkintöjä tulisi olla yhteensä kolme. Anna tunteen ohjata kirjoitusta omalla purkuvoimallaan, älä pysähdy pohtimaan tekstiä, vaan tähtää koteloituneen tunteen vapauttamiseen. Kun olet saanut kolme merkintää kirjoitetuksi, pohdi lopuksi seuraavia kysymyksiä: Miltä kirjoittaminen tuntui? Mistä tunteista käsin kirjoitit? Miten tunteet vaikuttivat tekstin sisältöön ja laatuun? Mistä tunteet saivat alkunsa? Miltä merkintöjä tuntuu lukea jälkikäteen toisenlaisessa tunnetilassa? Näetkö merkinnöissäsä myös ylisukupolvisia jatkumojä, jos niin mitä? Vapauttiko kirjoittaminen jotakin sinussa?

3.9 MININÄYTELMÄ: KATKENNUT SIDE

Tämä harjoitus suoritetaan pienryhmissä. Tehtävänä on tehdä oma modernisoitu mininäytelmä jostakin klassikkotarinasta, joka kietoutuu tavalla tai toisella vanhemman kaipuu ympärille. Tarinan päähenkilö voi olla orpo tai vanhempansa jonnekin/jollekin hukannut lapsi, vaikka hän eläisikin yhä perheensä kanssa. Tarina voi kertoa päähenkilön

kasvusta, vahvistumisesta ja itsensä löytämisestä, tai päinvastaisesti vahvuuteen sairastumisesta, jolloin omat tarpeet on sivuutettu. Keskiössä on vanhempien jättämä avoin haava ja katkennut side. Listatkaa ensin mahdollisimman monta kyseiseen aihepiiriin lukeutuvaa kirjaa, elokuvaa, sarjakuvaa yms. Hyväksykää kaikki esille tulevat aiheeseen kytkeytyvät ehdotukset.

Valitkaa sitten yksi klassikkotarina, josta teette modernisoidun mininäytelmän, tuoden sen samalla myös omaan aikaanne. Näytelmän uusi tapahtumapaikka ja konteksti voi löytyä joko omasta lähiympäristöstänne tai muualta maailmalta, laajempaa ilmiötä esiin tuoden. Keiden tarinoita esim. Peppi Pitkätossun tai Harry Potterin tarinat voisivat tänä päivänä olla?

Miettikää, miten uusi mininäytelmä alkaa, mitä sitten tapahtuu ja mihin näytelmä päättyy? Tiivistäkää tarina muutamaan käännekohtaan ja se pääsanomaan. Pohtikaa myös, mistä tarina kertoo teidän versiossanne (aihe) ja miksi se on tärkeä nähdä juuri nyt? Harjoitelkaa mininäytelmät ja esittäkää ryhmä kerrallaan muille. Purkakaa nähty materiaali aina esitysten jälkeen ja keskustelkaa yhdessä sen tarjoamista näkökulmista.

3.10 ELÄMÄNKAAARIRUNO (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)

Haastattele vanhempiasi tai isovanhempiasi tai molempia, jos sinulla on siihen mahdollisuus. Voit myös tehdä haastattelun vanhempiesi ystäville, perhetuille, muille sukulaisille tai vaikka naapurille, tilanteesta riippuen. Kysy saatko käyttää nauhuria tai puhelimen äänitysohjelmaa haastattelusi tukena. Esitä heille seuraavat kysymykset:

1. *Mitkä kaksi tapahtumaa ovat vaikuttaneet elämääsi merkittävimmin?*
2. *Mitkä tapahtumat omien vanhempiesi elämässä vaikuttivat sinuun?*
3. *Miten kuvailisit lapsuuttasi?*
4. *Millaisia haaveita sinulla oli nuorena?*
5. *Millaisia kokemuksia tai tarinoita sinulla on perheesi kautta menneistä sodista?*
6. *Millaisista asioista suvussa on ollut vaikea puhua?*
7. *Tunnetko nimesi historiaa, kuka on valinnut sinulle sen ja miksi?*
8. *Millaisia muistoja vanhemmalla on pikkulapsiajoiltasi?*
9. *Kerro kolme konkreettista asiaa miten maailma on muuttunut sinun elämäsi aikana?*
10. *Kadutko mitään, ja tekisitkö jotain toisin?*
11. *Mistä olet ylpeä elämässäsi?*
12. *Milloin olet ollut onnellisimmillasi ja oletko onnellinen nyt?*

13. Jos elämäsi olisi laulu, mikä laulu se olisi?

14. Mikä on paras elämänoppi, jonka haluaisit muille antaa?

Kun olet saanut haastattelun tehtyä, kuuntele se nauhalta tai lue tekemäsi muistiinpanot. Kirjoita niiden pohjalta vapaamuotoinen runo, jonka kohdistat henkilölle, jota haastattelit. Runon ei tarvitse noudattaa sääntöjä tai olla loppusoinnallinen. Siihen ei tarvitse myöskään mahduttaa kaikkea haastattelumateriaalia, vaan voit valita ja tiivistää käyttämäsi aineiston parhaaksi katsomallasi tavalla. Kirjoita runo sen näköiseksi, mikä tunnelma aineistostasi henkii ja lue runo henkilölle, jolle sen olet kirjoittanut. Tämän tehtävän tarkoituksena on syventää vanhempiemme, isovanhempiemme tai muiden läheisten ihmisten tuntemusta, ja tarjota heille heidän omasta elämästään kertova pieni eepinen lahja!



3.11 KOLMEN SUKUPOLVEN OMAKUVAT (sopii myös korvaavaksi tehtäväksi)

Piirrä omakuva. Pyydä myös äitiäsi tai isääsi piirtämään hänen omakuvansa. Pyydä viimeiseksi jotakuta isovanhemmistasi piirtämään omakuvansa. Tyyli kaikissa kuvissa on vapaa, eikä niitä arvostella kuvaamataidollisten ansioiden perusteella. Tyyli ja välineiden valinta ovat yhtäläillä vapaavalintaiset. Kun kaikki kuvat ovat valmiit, tuo ne yhteen ja laita

vierekkäin. Omakuvista välittyy usein tekijänsä luonne ja asenne sekä jotain muuta salaperäistä. Tutki kuvia seuraavien kysymysten avulla:

- *Mikä kuvia yhdistää?*
- *Miten kuvat poikkeavat toisistaan?*
- *Mikä tunne kuvista välittyy?*
- *Miltä sinusta tuntuu katsoa kuvia?*
- *Mitä kuvat sanoisivat, jos ne puhuisivat a. katsojilleen b. toisilleen?*
- *Mikä on kuvien punainen lanka/ylisukupolvinen jatkumo?*
- *Nimeä jokainen kuva erikseen ja nimeä kolmen kuvan teossarja yhteisesti?*
- *Mihin kuvat sopisi ripustaa ja miksi?*

3.12 PUHE 90-VUOTISPÄIVILLÄ

Kuvittele olevasi omissa 90-vuotisjuhlissasi. Kuvittele olevasi kaiken keskipisteenä, ja että ympärillesi on kerääntynyt perhettäsi kolmessa tai jopa neljässä eri sukupolvessa. Yksi lapsistasi pitää sinulle puheen. Minkälainen toivoisit puheen olevan? Mitä toivoisit oman lapsesi sinulle sanovan? Minkälaisen jäljen toivoisit jättäväsi muihin? Mistä toivoisit itsesi muistettavan? Listaa mieleen tulevia asioita ensin paperille ranskalaisilla viivoilla, ja rakenna niiden pohjalta lyhyt puhe itsellesi aikuisen lapsesi näkökulmasta, vaikka tehtävä haastavalta voikin sentimentaalisuudessaan tuntua. Kirjoita puhe valmiiksi ja mieti kirjoittamiasi sanoja. Mieti myös, miten nämä sanat voivat vaikuttaa siihen elämään, jota elät ja kuka sinusta tulee. Onnea 90-vuotiaalle sinulle!

