

## Matilda Wrede -seminaari

Helsinki 14.3.2006

### Vilma Hänninen: Tarinat elämänmuutoksista selviytymisessä

Maija Virtanen on 54-vuotias kampaajayrittäjä. Hän asuu lähellä kaupunkia sijaitsevassa maaseutukylässä yhdessä aivoinfarktin takia hiljattain sairauseläkkeelle jääneen miehensä ja aikuisikää lähestyvän tyttärensä kanssa. Hänen poikansa asuu perheineen lähinaapurissa. Maijasta tuntuu, että vaikeuksien jälkeen hänen elämänsä on hyvällä tolalla; hän rakastaa kampaajan työtään, koska siinä saa olla ihmisten kanssa tekemisissä ja saada käsillään aikaan jotain kaunista.

Eräänä päivänä Maija kaatuu kotonaan rappusissa ja hänen oikean kätensä sormet vaurioituvat pahasti.

Miten tarina jatkuu?

#### Mikä on tarina?

Minimitarina: "Kaaduin"

- tositarinan ja sepitteellisen tarinan välinen raja on liukuva
- jäsenyys jostakin inhimillisen elämän tapahtumakulusta
- subjektiivinen tulkinta päähenkilön näkökulmasta: samasta tapahtumasta voi kertoa erilaisia tarinoita
- valikoi huomioon otettavat asiat
- tarinalla on juoni, jossa on minimielementteinä alkutila, muutos ja loppuratkaisu
- syy-seuraussuhteet
- emotionaalinen, moraalinen jännite

- noudattaa usein kulttuurille yleisiä juonityyppejä (sankaritarina, tragedia, komedia jne)
- tarinassa on aina jotakin yksittäistä ja uutta mutta samalla jotain yleistä -> siirrettävyys
  - tarina sijoittaa ihmisiä erilaisiin rooleihin: sankareiksi, uhreiksi, konniksi jne.

### **Tarinan "olomuodot":**

- kertomus
- sisäinen tarina: kokemus
- "draama": elävä elämä

## TARINALLINEN KIERTOKULKU

KERTOMUS

DRAAMA

SISÄINEN TARINA

sosiaalinen

tarinavaranto

olosuhteet

henkilökohtainen

tarinallinen maaperä

## Sisäinen tarina, kokemuksen jäsentäjä

"Elämämme on taukoamatta kietoutunut tarinoihin, joita kerromme ja kuulemme, joita uneksimme tai kuvittelemme tai haluaisimme kertoa; näitä kaikkia työstämme oman elämämme tarinaksi, jota kerromme itsellemme episodisessa, joskus vain puolittain tietoisessa monologissamme. Elämme tarinankerronnan keskellä kertoen ja arvioiden yhä uudelleen menneitä tekojamme, ennakoiden tulevaisuuden projektien tuloksia, sijoittaen itsemme erilaisten vielä päättymättömien tarinoiden leikkauskohtiin. "

Peter Brooks: Reading for the plot

"Meidän unemme ovat tarinoita, me haaveilemme tarinoita, me muistamme, aavistamme, toivomme, kärsimme uskomme, epäilemme, suunnittelemme, tarkistamme, kritisoiimme, tulkitsemme, juoruilemme, opimme, vihaamme ja rakastamme tarinoiden muodossa."

Barbara Hardy

" Jos haluat tuntea minut, sinun täytyy tietää tarinani, sillä tarinani määrittelee kuka olen. Ja jos itse haluan tuntea itseni, oivaltaa oman elämäni merkitys, myös minun täytyy oppia tuntemaan oma tarinani. Minun täytyy oppia näkemään kaikissa yksityiskohdissaan minuuteni tarina - persoonallinen myytti - jota olen sanattomasti, jopa tiedostamattomasti, rakentanut vuosieni myötä. Se on tarina, jota jatkuvasti revisioin ja kerron itselleni (ja joskus myös muille) elämäni ajan."

*Dan P. MacAdams (1993): The stories we live by.*

## Sisäinen tarina

- tekee ymmärrettäväksi menneisyyttä
- auttaa aavistamaan tulevaa
- auttaa tekemään suunnitelmia
- ohjaa moraalisia valintoja
- säätelee tunteita
- määrittelee "kuka minä olen", "mihin olen menossa"

## Kulttuuriset tarinamallit

"Niinpä he ovat äkkiä pitkässä, pimeässä porstuassa. Tyttö vetää miestä kädestä ja kuiskaa: st, hiljaa, etteivät herää! Ja samalla hänen mielessään välähtää kuva jostakin koreakantisesta romaanikirjasta, jossa neito ohjailee miestä suuren, pimeän talon sokkeloissa... Soinininkin tajuun tulvahtelee muisto harmaasta kotitalosta kaukana täältä, jossa hän oli pieni poika. Siellä oli sininen arkku, josta hän oli penkonut esiin vanhan, repaleisen kirjan, jossa oli kuvia, tarinoita. **Ja nytpä hän eli itse näitä tarinoita; prinsessa talutti häntä, repaleista kulkuria.**"

Pentti Haanpää: Huhtikuinen yö

## Tarinamallit

- auttavat jäsentämään asioita syinä ja seurauksina
- antaa malleja siitä, miten erilaisiin tilanteisiin voi suhtautua (myös uusia ja yllättäviä)
- antavat toimintamalleja
- auttavat muodostamaan ihanteita
- auttavat tekemään moraalisia valintoja

**Mallitarina:** kulttuurissa vallitseva tarina tietystä tilanteesta

### **Mallitarinoiden sudenkuoppia**

- voimakkaat, pakottavat mallitarinat siitä miten elämä kuuluu elää
- ahtaat kuvat siitä, millaiset ihmiset voivat elää minkäkinlaisia tarinoita
- epärealistisuus
- liian jäykkä, ulkokohtainen mallin jäljittely

### **Oman tarinan kertominen**

#### **Miksi kerrotaan**

- sanoiksi pukeminen
- jakaminen
- muihin vaikuttaminen
- dialogi

#### **Kertomukseen vaikuttaa**

- kerrontatilanne
- kuulijoiden odotukset
- kertojan pyrkimykset

#### **Kaikkea ei kerrota toisille:**

- "epäkiinnostavia tarinoita" ei kerrota
- "poikkeavia" tarinoita vaikea kertoa
- omaa "julkisuuskuvaa" vaarantavia tarinoita ei kerrota
- luotettavaa ja hyväksyvää kuulijaa ei löydy
  - kipeimmät kokemukset jäävät usein kertomatta

- mutta olisi terapeutista kertoa, vrt Pennebaker
- vaikean tarinan kertominen auttaa toisia kertomaan omansa

## -> LUOTTAMUKSELLISEN KERRONNAN INSTITUUTIT

- unelmien kertominen?

### Kertomisen sudenkuoppia

- aina samanlaisten reaktioiden hakeminen toisilta voi luuduttaa tiettyyn rooliin (myötätunto, ihailu, nauru jne.)
- toisten rasittaminen

### **Kerronta -> sisäinen tarina**

- kokemuksen jäsentyminen
- sisäisen tarinan muokkautuminen dialogissa
- pinnallinenkin kerronta voi virittää sisäisen tarinan työstämistä

### **Kertominen sosiaalisena, moraalisena tekona**

- vaietuista asioista kertominen lisää ymmärrystä elämästä
- tarinan kertominen auttaa toisia kertomaan omansa
- omien ratkaisujen kertominen auttaa toisia löytämään omansa

## Kriisit ja tarina

### **Ennakoimaton, kielteinen elämänmuutos: elämäntarinan katkos**

"Aivan kaikki, kaikki mitä sinulla on ollut elämässä vain romahtaa, muuttuu tomuksi, olet aivan alaston ja eksyksissä, et tiedä mitä tehdä, mistä tulet, minne olet menossa ja missä olet nyt, se on jotain sanoinkuvaamatonta eikä kukaan voi sinua auttaa.

HIV-diagnoosin saanut mies (Crossley 2000)

### **Katkoksen umpeenkutominen:**

"Ensimmäinen kokemukseni sairaudesta oli sarja irrallisia shokkeja, ja vaistomaisesti aloin pyrkiä hallitsemaan kokemustani tekemällä siitä tarinan. Hätätilanteessa luomme aina tarinoita. Kuvaamme mitä on tapahtumassa, ikään kuin rajoittaaksemme katastrofia. Kun ihmiset kuulivat että olen sairas, he peittivät minut kertomuksiin omista sairauksistaan, ja ystäviensä myös, Tarinankertominen näyttää olevan luonnollinen reaktio sairauteen."

*Anatole Broyard: Intoxicated by my illness*

### **Sairastuminen tms elämänmuutos:**

Elämäkerrallinen katkos

Tarinallinen tyhjiö  
Tarinallinen haaste  
Sairaustarinat "ensiapuna"  
Tarinallinen kuntoutuminen:  
sairaudesta elämäntarinan käänne

### **Tapahtuman kutominen osaksi elämäntarinaa:**

Tarina vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- miksi näin kävi?
- kenen syytä - vai onko kenenkään
- mitä muutos muutti, mitä ei?
- mitä voin tehdä?
- mitä selviytymistä tukevia voimavaroja minulla on?
- kuka minä olen?
- mikä on tärkeää ?
- miten tästä eteenpäin?

### **Millainen tarina muutoksesta muodostuu?**

- kaaostarina: juoni ei hahmotu
  - menetystarina, tragedia: vaikeudet voittavat
- Selviytymistarinat:
- sankaritarina: vaikeudet voitetaan toiminnalla
  - sinnittelyn tarina: vaikeudet kestetään
  - suhteellisen onnen tarina: huonomminkin olisi voinut käydä
  - sopeutumistarina: vaikeudet hyväksytään, eivät hallitse elämää
  - kasvun tarina, kääntymistarina, uudelleen syntymisen tarina: vaikeuksista opitaan viisautta
  -

- "komedia": muutos sysäyksenä entistä paremmin omia tarpeita vastaavalle elämälle

## **Auttamistyön mahdollisuudet uuden tarinan rakennuksessa**

### **Kertomisen tukeminen**

- kannustus "itselle kertomiseen"
  - toisille kerronnan mahdollistaminen, kuuntelu
- oman tarinan tarkastelun auttaminen
- mielikuvituksen virittäminen
  - voisiko tarinani kertoa myös toisin
  - kuvitteellisten tarinoiden kerronta
- hallittu unelmointi

### **Sosiaalisen tarina- ja tietovarannon aktivointi**

- toisten tarinoiden kuunteleminen ryhmässä
  - tarinallisten mallien tarjoaminen ja pohdinta
    - kuvitteelliset tarinat, sadut, romaanit, elokuvat
    - oman tarinavarannon tarinat
- ei ulkokohtaista jäljittelyä, vaan omaksi tekemistä!

### **Uuden tarinan toteuttaminen**

- mahdollisuuksien kartoittaminen
- apu olosuhteiden (ml. fyysinen kunto) muuttamisessa
- läheisten osallistaminen