

KIRJALLISUUSTERAPIA

1/2013



Luovuus syttyy rajoista
Haikujen terapeutinen voima
Sadutusta pakolaisleireissä

Sadutusta Libanonin pakolaisleireissä

Sota ja väkivalta tai niiden uhka ovat olleet Libanonin pakolaisleirien arkipäivää yli 60 vuoden ajan. Aseelliset konfliktit ja pakolaisuus tuottavat massiivisia menetyksiä ja psykologisia traumoja. Arjen turvarakenteet särkyvät. Olojen rauhoituttuakin aineellinen puute ja mielen haavat vaikeuttavat niin aikuisten kuin lasten elämää. Kun aikuisten mieli on täynnä huolia, lasten psykologiset tarpeet jäävät usein liian vähälle huomiolle. Suomessa kehitetty sadutusmenetelmä antaa tällaisessa tilanteessa lapselle aikuissuhteen, jossa on tilaa hänen kokemuksilleen ja tunteilleen.

Kirsti Palonen



Kuva: Kirsti Palonen

Nykysotien ja aseellisten konfliktien uhrin ovat valtaosaltaan siviilejä. Viime vuosikymmenen aikana sodissa kuoli arviolta kaksi miljoonaa lasta, miljoona menetti vanhempansa ja neljä miljoonaa haavoittui. Nykyisellään pakolaisia on maailmassa lähes 30 miljoonaa ja saman verran on evakkoina omassa maassaan. Arviolta lähes kymmenen miljoonaa lasta kärsii sotakokemusten aiheuttamasta psykologisesta traumasta. Suurimmalla osalla näistä lapsista ei ole mahdollisuuksia saada mielen-terveysalan ammattilaisten palveluja.

Halpa psyykkisen tuen menetelmä

Libanonin pakolaisleirit ovat olleet ”traumapsykologinen laboratorio” vuosikymmenten ajan. Niiden asukkaat ovat joutuneet kokemaan pakolaisuuden ja köyhyyden lisäksi useita sotia ja verilöylyjä. Viimeisin koko maata koskeva sotatila oli vuonna 2006. Seuraavana vuonna Nahr el-Baredin pakolaisleiri, runsaan 30 000 asukkaan kotipaikka, tuhoutui täysin Libanonin armeijan ja Fatah al Islam -ääriryhmän ottaessa yhteen.

Tällä hetkellä Libanonissa arvioidaan olevan 260 000 – 280 000 palestiinalaispakolaista. Pitkäaikaispakolaisuudesta kertoo, että 90 prosenttia heistä on syntynyt Libanonissa, mutta maan kansalaisoikeuksia heillä ei ole. Pääosa palestiinalaisista asuu huonokuntoisissa kerrostaloissa 12 pakolaisleirissä tai vielä kurjemmissa luvatta rakennetuissa asuin-keskityksissä, jotka ovat vailla minkäänlaisia palveluja. Noin kolmasosa palestiinalaispakolaisista on alle 16-vuotiaita.

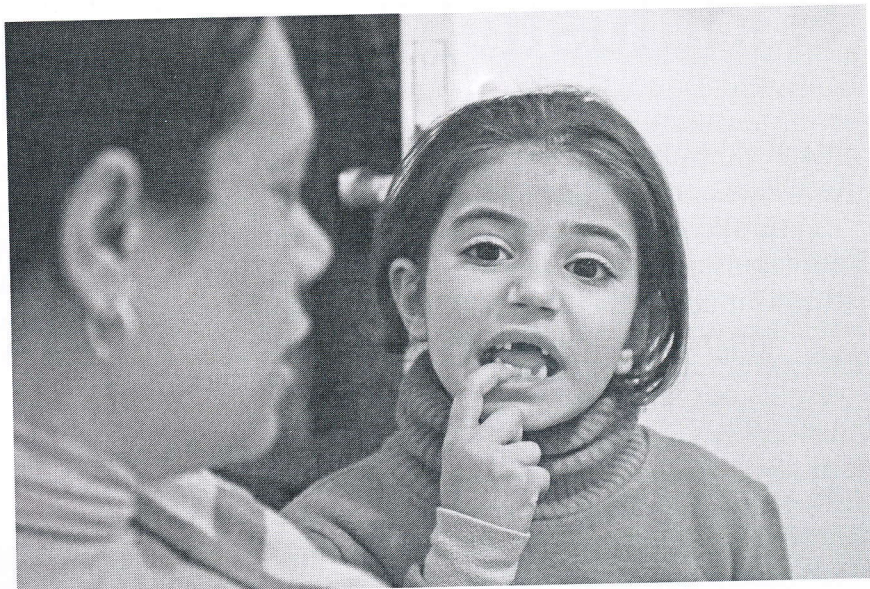
Syyrian konflikti on synnyttänyt uuden pakolaisongelman. Libanoniin paenneita syyrialaisia oli viimeisimmän arvion mukaan yli 350 000. Noin 32 000 Syyriassa asunutta palestiinalaispakolaista on siirtynyt Libanonin puolelle. Tämä uusi hätätila vaikeuttaa myös Libanonin pitkäaikaispakolaisten elämäntilannetta. YK:n järjestöt ovat päävastuussa avustustyöstä, UNICEF syyrialaispakolaisten ja UNRWA niin Syyriasta paenneiden kuin Libanonissa ennestään asuneiden palestiinalaisten tukemisesta. Kumpikaan ei ole saanut tarpeeksi rahoitusta edes välttämättömään materiaaliseen apuun.

Kansainvälisessä avustustoiminnassa psyykkiset haavat jäävät liian vähälle huomiolle. Akuutissa kriisitilanteessa tuen pääpaino on materiaalisissa perustarpeissa. Kun välitöntä kriisiapua ei enää tarvita, suurin osa ulkomaisista järjestöistä vetää tukensa toisaalle uusiin kriisipesäkkeisiin. Jos paikalliset auttajat hallitsevat psykososiaalisen työn menetelmiä, lapsille kyetään tarjoamaan psyykkistä tukea jo kriisin kestäessä ja samat aikuiset voivat jatkaa senkin jälkeen, kun ulkomainen apu on siirtynyt muualle.

Suomalaista sadutusmenetelmää on käytetty Libanonissa tämän vuosituhannen ajan Psykologien Sosiaalinen Vastuu ry:n ja paikallisen palestiinalais-libanonilaisen The National Institution of Social Care and Vocational Training -järjestön (NISCVT) yhteishankkeissa. Menetelmä on rikastanut järjestön psykososiaalista työtä niin rauhan kuin konfliktien aikana. Sadutusta ovat käyttäneet mielenterveysalan ammattilaiset ja muut NISCVT:n työntekijät perheneuvolatyössä, kriisityössä, päiväkotiryhmissä ja Syyriasta tulleiden pakolaisten ensiapuna. Menetelmä on ollut merkityksellinen aikuisille silmien avaajana ja lapsille uudenlaisen vuorovaikutuksen mahdollistajana.

Sadutus vuorovaikutuksen mahdollistajana

Psykologi Monika Riihelä kehitti sadutukseksi nimeänsä menetelmän toimiessaan koulupsykologina



Kuva: Kirsti Palonen

1980-luvulla. Hänen perusideansa oli kääntää pääläelleen autoritaarinen aikuisen ja lapsen välinen suhde. Tässä mielessä sadutus on vallankumouksellinen, näkymättömiä raja-aitoja murtava menetelmä. Luodessaan uudenlaisen vuorovaikutustilanteen aikuisen ja lapsen välille menetelmä tarjoaa lapselle mahdollisuuden kuulluksi tulemiseen. Tähän perustuvat sadutuksen terapeutiset vaikutukset.

Menetelmänä sadutus on yksinkertainen ja siksi se voidaan opettaa ja ottaa nopeasti käyttöön akuuteissa kriisitilanteissakin. Ohje kertojalle – sadutettavalle – ilmaisee koko prosessin: Kerro satu. Kirjaan sen juuri niin kuin sen minulle kerrot. Lopuksi luen tarinasi ja voit muuttaa tai korjata sitä mikäli haluat. (Karlsson 2005). Sadutuksen jälkeen kysytään usein, haluaako lapsi tehdä kertomukseensa piirustuksen, sellaisen kuin itse haluaa. Itse käytän yleensä yllä olevaa instruktiota kysyvämpää muotoa ja puhun sadun sijasta tarinasta, koska se on mielestäni laaja-alaisempi käsite: Kertoisitko minulle tarinan, ihan sellaisen kuin itse haluat?

Saduttajat muokkaavat menetelmän perusohjetta omaan ilmaisuunsa sopivaksi ja tilanteen huomioonottavaksi, mutta se sisältää aina neljä elementtiä: rohkaisu kertomaan, lupaus kirjaamisesta, kerrotun lukemisesta ja tarinan editointimahdollisuudesta. Sadutustapahtuma on vuorovaikutustilanne, jossa kertojalle ei aseteta rajoja. Hän päättää itse, mitä hän kertoo: mielikuvituskertomuksen, aiemmin kuulemansa sadun, arkikokemuksensa, runon, unen, vitsin tai sanaleikin. Hän voi päättää myös olla kertomatta. Sadutuksen neljän vaiheen jälkeen todetaan vielä lapsen tekijänoikeus ja selvitetään, antaako hän luvan, että muut saavat nähdä tai kuulla hänen kertomuksensa.

Menetelmä sopii hyvin toteutettavaksi köyhässäkin ympäristössä. Sadutuksessa ei tarvita kalliita välineitä. Kynä ja paperi riittävät. Jos piirretään, on hyvä olla välineitä värittämiseen, mutta lapset voivat innostua myös ”luonnonvärien” käytöstä. On hauskaa tutkia, millaisia värejä saa paperille vaikkapa kukkien lehdistä, ruohosta tai kurasta.

Luku- ja kirjoitustaitoinen aikuinen oppii helposti käyttämään menetelmää, kunhan hän sitoutuu toimimaan sadutuksen ohjeen mukaisesti. Olen kouluttanut esimerkiksi Pohjois-Irakissa tavallisia perheenäitejä saduttajiksi. Vaikeinta aikuiselle on usein pidättäytyminen ohjaamasta. Ohjaava kysymys tai ehdotus lipsahtaa helposti, jos lapsi pitää taukoa. Aikuisen väliintulo voi häiritä meneillään olevaa prosessia ja sadutus muuttuu haastateluksi tai opettamiseksi.

Tärkeää sadutuksessa on asenne. Aikuisen on rauhoituttava kiireettömään vuorovaikutukseen. Tarinan syntyminen saa viedä tarvitsemansa ajan. Sadutus tarvitsee myös oman tilansa. Tarinoita on kerrottu ja kirjattu pöydän ääressä tai lattialla istuen. Lattialla voidaan käyttää varsinkin pienempien lasten kanssa sadutuspeittoa, jonka päälle asettuminen luo sadutukselle tilan.

Lapset ovat erilaisia siinä, miten paljon he tarvitsevat yksityisyyttä tarinansa kertoakseen. Sosiaaliset lapset kertovat mielellään muiden kuullen. Ujat lapset haluavat yksityisyyttä ja kahdenkeskisyttä. Intiimi kahdenkeskisyys ei välttämättä vaadi muilta suljettua tilaa. Se onnistui Libanonissa jopa koululuokassa, jossa asui 40 pommituksilta turvaan paennutta pakolaista. Kertoja kuiskasi tarinansa kirjoittajan korvaan, ja kun tarina oli valmis, kirjaajan oli vuoro kuiskata se takaisin kertojalle. Tämä poikkeustilanne tuntui synnyttävän erityisen voimakkaan luottamussuhteen lapsen ja aikuisen välille.

Mahdollisuus elämän vaikeuksien jakamiseen

Vaikka sadutus ei ole psykoterapiamenetelmä, sillä on terapeuttisia vaikutuksia. Sadutus antaa lapselle mahdollisuuden huojentaa mieltään, jakaa vaikeita kokemuksia tai itseään vaivaavia kysymyksiä. Nuo kysymykset voivat olla hyvin yksilöllisiä tai yleisesti lapsen kehitykseen liittyviä ja universaaleja. Esimerkiksi sadutettaessa Libanonissa pakolaisleirissä eläviä palestiinalaislapsia huomattiin, miten syntymän ja kuoleman kysymykset askarruttivat heitä. Sama havainto on tehty suomalaisten päiväkotilasten tarinoista.

Palestiinalaislasten kertomuksissa tulee esiin myös se, miten pakolaisleiriympäristö rajoittaa lasten kehitykselle keskeisiä toimintoja. Shatilan pakolaisleirissä Beirutissa neljä viisivuotiasta lasta kertoi:

Olipa kerran kauan sitten lapsi, jonka nimi oli Bassem. Hän oli vihainen, koska hänen talonsa oli hyvin pieni ja kapea. Hän sanoi isälleen: ”Meidän talomme on hyvin pieni, enkä voi leikkiä siellä ystäväieni kanssa.”

Sitten toinen lapsi kysyi isältään: ”Miksi talomme on niin pieni?”...

Lasten tarina heijastaa suoraan sitä todellisuutta, jossa he elävät. Shatilan pakolaisleirissä asuu vajaan neliökilometrin alueella arviolta 17 000 ihmistä – nyt Syyrian-pakolaisten tultua Libanoniin ehkä jo 20 000. Maa-alue on käytetty mahdollisimman tehokkaasti. Vuosikymmenien pakolaisuuden aikana useampikerroksiksi nousseiden rakennusten välissä on hyvin kapeita kujia, joissa kaksi ihmistä juuri ja juuri mahtuu ohittamaan toisensa. Asunnoissa on useimmin korkeintaan pari pientä huonetta ja lapsia on paljon. Leikille on vähän tilaa.

Tarina jatkuu:

... Hänen isänsä kertoi, että israelilaiset tulivat ja hävittivät ja rikkoivat kaikki talot. ”He ajoivat meidät maanpakoon Palestiinasta. Meillä oli iso ja hyvin kaunis talo Palestiinassa. Meillä oli puutarha, kasvatimme oliiveja ja sitruunoita.”

Bassem haluaa asua isänsä kanssa suuressa talossa, kun hän kasvaa isommaksi. Siinä talossa on puutarha.

Tarina kuvastaa myös menetystrauman siirtymistä sukupolvelta toiselle. Kun lapset kertoivat tarinaansa, palestiinalaisten pakolaisuutta oli kestänyt 62 vuotta. Kertojat ovat pakolaisten neljättä sukupolvea. Heidän isovanhempiensa vanhemmat ovat ensimmäistä sukupolvea, joka vielä syntyi Palestiinassa.

Kertomus on tiivistelmä historiasta, nykypäivästä ja tulevaisuudentoiveista. Lähdemateriaalina ovat aikuisten muistelut ja lasten omat kokemukset. Lasten omat tarpeet ovat seula, jonka läpi kertomuksen materiaali valikoidaan ja muokataan.

Opetin pari vuotta sitten sadutusta Shatilassa lastentarhanopettajille ja seurasin sen jälkeen päiväkotikäisten lasten sadutusta. Näin muun muassa, miten edellä esitetty tarina syntyi. Parin kuukauden jälkeen kysyin yhdeltä saduttajalta, mitä hän itse oli saanut menetelmän käytöstä. Hän mainitsi, että hänen käsityksensä kahdesta lapsesta muuttui. Aiemmin hän ajatteli, että he ovat tyhmänpuoleisia ja laiskoja. Saduttaminen opetti hänelle, että he olivat lahjakkaita ja ilmaisukykyisiä lapsia, mutta heidän kotiolonsa

olivat niin ongelmalliset, että ne vaikeuttivat heidän oppimismahdollisuuksiaan.

Vuosia aiemmin tein saman kysymyksen Beirutissa psykologille, joka alkoi käyttää sadutusmenetelmää työssään. Hän sanoi sadutuksen opettaneen hänelle kärsivällisyyttä. Hänestä tuli parempi kuuntelija. Aikuisten ymmärrys lisääntyy, he pystyvät ottamaan vastaan sen, mitä lapsi haluaa jakaa.

Sadutus kriisi-interventiona

Yhä uudelleen on voitu havaita, että jos lapsia sadutetaan akuutin traumaattisen kokemuksen yhteydessä, lähes jokainen käyttää kertomismahdollisuuden oman kokemuksensa jakamiseen. Niin tapahtui, kun lapsia alettiin saduttaa Sri Lankassa tsunamin jälkeen, samoin kun saduttamaan ryhdyttiin Libanonissa Israelin pommittaessa maata kesällä 2006 ja uudelleen Nahr el-Baredin pakolaisleirin tuhoutuessa 2007. Jos traumaattisesta kokemuksesta on kulunut jo pidemmän aikaa, tällaiset kriisitarinat tulevat harvinaisemmiksi.

Kertomuksissaan lapset kuvaavat yleensä tarkkaan ja todellisuudenmukaisesti kokemaansa kuin antaisivat oman todistajanlausuntonsa. Tarinat ovat johdonmukaisia, niissä on usein samanlainen rakenne: 1) mikä oli tilanne ennen katastrofia tai taistelujen alkamista, 2) millä tavoin tuli tietoiseksi poikkeuksellisista tapahtumista, 3) miten pääsi pakoon, turvaan, 4) mikä on tilanne kertomishetkellä, miten elämä on muuttunut ja 5) usein kuvaus siitä, mitä tunteita tapahtunut on herättänyt. Vaikka kertojia ei ohjata, he tuntuvat usein käyvän kokemustaan läpi tavalla, joka muistuttaa psykologisen jälkipuinnin etenemistä. Kun kokemus on kerrottu, on usein havaittavissa samantapaisia helpottuneisuuden

merkkejä kuin psykologisen jälkipuinti-istunnon jälkeen.

Kun olen pitänyt koulutusta sadutuksesta, minulta on usein kysytty, voiko tarinan nauhoittaa kirjoittamisen sijasta. Kyllä voi, mutta se ei ole enää sadutusta. Nauha toistaa lapsen kertoman henkäyksiä myöten tarkemmin kuin kirjaajalukija, mutta se ei sisällä todistetta siitä, että toinen ihminen on ottanut kerrotun mieleensä, että hän on kuunnellut ja kirjannut niin tarkkaan, että hän voi toistaa kerrotun sanasta sanaan.

Sadutustapahtuman terapeutiset vaikutukset eivät rajoitu siihen, että kokemus tulee kerrotuksi. Saduttaja todentaa toistamalla kertomuksen, että hän on pitänyt sitä sisällään, säiliöinyt sen. Lukiessaan hän osoittaa korvinkuultavasti, että tarina on tullut jaetuksi. Kun lapsi kuulee oman kertomuksensa, hän voi saada kokemaansa lisäymmärrystä. Editointivaihe antaa hänelle vielä mahdollisuuden tarkentaa kertomustaan niin, että se tuli varmasti oikein ymmärretyksi. Aikuisen rauhallinen, asiallinen käyttäytyminen saduttajanroolissa osoittaa, että pelottavista asioista voi puhua yhdessä turvallisen aikuisen kanssa.

Palestiinalaispakolaiset elävät Libanonissa muusta yhteiskunnasta erillään vailla kansalaisoikeuksia. Moni asia on heiltä Libanonissa lailla kielletty, kuten kymmenien ammattien harjoittaminen ja asunnon omistaminen. Libanonin valtion myöntämää palestiinalaispakolaisen asiakirjaa ei hyväksytä viisumiin oikeuttavaksi monissa maissa. Esimerkiksi Suomen rajat ovat suljetut palestiinalaispakolaisilta. Sadutushankkeissamme on yhtä hyvin lapsille kuin aikuisille ollut merkityksellistä, että tarinoita julkaistaan ja luetaan ulkomailla. Mielikuva kaukaisesta vastaanottajasta on osa sadutuksen terapeutista vaikutusta.

Kirsti Palonen on psykologi ja psykoterapeutti. Hän on työskennellyt vaikeista traumaista toipuvien henkilöiden, ryhmien ja yhteisöjen kanssa sekä tehnyt vapaaehtoistyötä Psykologien Sosiaalinen Vastuu ry:ssä perehtyen erityisesti palestiinalaispakolaisten tilanteeseen Libanonin leireissä.

Lähde

Karlsson, Liisa (2005) Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Minua ammuttiin selkään

Yousefin pako pommitetusta Nahr el-Baredin pakolaisleiristä

Yousef Abou Radi (12 v.) kertoi Rahmehin sairaalan puutarhassa Tripolissa 4.7.2007 tarinan siitä, miten hänen perheensä pakeni pommituksia Nahr el-Baredin pakolaisleiristä. Tarinan kirjasi The National Institution of Social Care and Vocational Training -järjestön (NISCVT) hammashoitaja

Nadia El-Dehidi, joka itse menetti isänsä Tal el-Zaatarin verilöylyssä 1976. Tarinan suomensi NISCVT:n johtajahammaslääkäri Faizah Masrin englanninkielisestä käännöksestä Kirsti Palonen.

Olimme pommisuoja. Isä meni ulos kadulle ja löysi El Hajj Naifin. Hän sanoi, että ne, jotka haluavat lähteä leiristä, voivat mennä. Isä päätti lähteä yhdessä El Hajj Naifin kanssa tämän bussissa.

Kun pääsimme pääkadulle, siellä oli monta perhettä odottamassa. Kaikki ryntäsivät bussiin toinen toisensa päälle. El Hajj Naif huusi: ”En pysty ottamaan teitä kaikkia, en pysty ajamaan.” Hänen kaasupolkimensa meni rikki kolme kertaa. Hän käski ihmisiä poistumaan bussista, että hän voi korjata kaasupolkimen. Menimme kaikki ulos bussista, hän korjasi polkimen ja me menimme takaisin sisään.

Istuin bussissa ikkunapaikalla. Huomasin auton, joka ajoi ohitsemme. Se meni Badet Al Setin kautta, mutta me menimme toista tietä El Falahin kukkulan kautta. 40 metriä ennen Shakerin taloa näin, että pelloilta ammuttiin. Bussikuskiin osui ja bussi alkoi heittelehtiä puolelta toiselle. Lopulta se kääntyi ympäri vasemmalle puolelle.

Minua ammuttiin selkään. Isä repi vaatteeni ja näki selänsäni ison haavan. Äiti näki, miten minulle oli käynyt. Hän meni ulos bussista ja huusi, että joku tulisi auttamaan minua. Tarkka-ampuja ampui häntä päähän ja hän loukkaantui pahasti. Minä näin hänet, mutta en voinut tehdä mitään, koska olin itse loukkaantunut. Joku Shakerin perheestä kantoi minut pois. Näin paljon tankkeja.

Joku otti minut autoonsa ja ajoi minut nopeasti sairaalan ensiapuun. Minulle annettiin happea. Makasin oikealla kyljelläni. Kun yritin kääntyä vasemmalle kyljelle, aloin oksentaa. Näin hoitajan katsovan äitini päätä. Näin äitini, mutta en kyennyt puhumaan. Minulle annettiin nukutuspiikki. Minä nukuin ja minut leikattiin.

Kun heräsin, vieressäni seisoj armeijan sotilas. Kysyin häneltä: ”Kuka ampui meitä?” Hän vastasi, ettei tiedä. Olin siellä aamuun asti.

Sitten minut siirrettiin Al Keirin sairaalasta Palestiinan Punaisen Puolikuun sairaalaan. Siellä näin enoni. Hän oli paennut Nahr el-Baredista ja kävellyt edellisenä yönä Beddawiin. Kysyin häneltä: ”Missä Montaha on?” Hän ei vastannut ja tiesin, että hän oli kuollut.

Hänet vietiin arkussa sairaalasta ja haudattiin. Hän ja Hajj Naif haudattiin vierekkäin puun alle. Näin autosta puun, jonka alle äitini ja Hajj Naif haudattiin. Isä näytti sen minulle.

Täällä sairaalassa aikani käy pitkäksi, koska täällä ei ole ketään, jonka kanssa voisin leikkiä eikä minulla ole mitään, millä pelata. Tätini mies lupasi tuoda minulle playstationin, kun pääsen pois, mutta vielä hän ei ole sitä tuonut.

Tarina on julkaistu Faizah Masrin ym. toimittamassa Libanonissa sadutettujen tarinoiden kokoelmassa *Utters of Shutters* (2012), joka on ladattavissa ilmaiseksi netistä:

http://www.into-ebooks.com/book/utters_of_shutters/