

Nora Ekström

Kirjoittamisen opettajan kertomus Kirjoittamisen opettamisesta kognitiiviselta pohjalta (2011) ote

4.4 Kenen kieltä puhut, sen tunteita tunnet

Suomalaisen stereotypiaan kuuluu tietty pidättyväisyys tunteiden ilmaisussa. En tunnista itseäni yhdysvaltalaisen filosofin Martha Nussbaumin kuvauksesta suomalaisista, mutta tunnistan kuitenkin suomalaisuuden olemuksen:

Finns certainly do experience profound joy, but the merry casual joy of the outgoing exuberant American, who waves at a fellow runner, is a type of joy that may be unavailable to people who have learned to be extremely shy and introverted, and who associate the forest with profound thoughts about helplessness and the shortness of life.⁴⁶²

Meillä, kuten kaikissa kulttuureissa, on sanomattomia sääntöjä siitä, millaisia emootioita saa ilmaista ja miten niitä ilmaistaan. Kognitiivisen suuntauksen tutkijat selittävät näitä eroja viittaamalla kognitiivisiin arviointitapoihin, mutta konstruktiiivisesta näkökulmasta katsoen tämä selitystapa ei riitä. Konstruktiiivinen emootiotutkija näkee kulttuurin ihmisen tuottamana ja ihmisen kulttuurinsa tuotteena: emootiot ovat kielellisiä ja kulttuurisia ilmiöitä siitä huolimatta, että niihin liittyy myös fysiologinen puoli.⁴⁶³

Vaikka tunteet voidaan representoida (eli esittää tai havainnollistaa) mielessä muutoinkin kuin kielen avulla, on kielellä keskeinen rooli. Nussbaumin mukaan se, että annamme tunteillemme nimen, vaikuttaa tunteisiin, joita meillä on.

In the process of labeling, we are also frequently organizing, bounding some things off from others, sharpening distinctions that may have been experienced in an inchoate way. From then on, we experience our emotions in ways guided by these descriptions.

Kieli vaikuttaa paitsi ihmisen kokeman emootion laatuun myös kokemusten määrään. Mitä enemmän tunne-elämyksistä puhutaan ja mitä enemmän kielestä esimerkiksi löytyy tunnekokemuksia ilmaisevia sanoja, sitä useammin tunteita myös koetaan. Kieli ei siis tunteidenkaan alueella vain heijasta todellisuutta vaan myös luo sitä.⁴⁶⁵

Tom Lundberg opastaakin journalistisessa kirjoittajaoppaassaan kiinnittämään huomion sanojen voimaan:

Tunteisiin vetoat jo sanavalinnoilla ja tyylillä. Onko tapahtunut ”räikeä epäoikeudenmukaisuus” vai yhtiön ”välttämätön saneeraus”?⁴⁶⁶

Tunnerekisterin laajuus on erityisen tärkeä havaitsemisen kannalta. Koska emootio ohjaa havaintoa, voi jopa olettaa, että monipuolinen ja vivahteikas tunnerekisteri johtaa monipuolisiin havaintoihin. John Deweyn sanoin:

Any predominant mood automatically excludes all that is uncongenial with it. An

emotion is more effective than any deliberate challenging sentinel could be. It reaches out tentacles for that which is cognate, for things which feed it and carry it to completion. Only when emotion dies or is broken to dispersed fragments, can material to which it is alien enter consciousness.⁴⁶⁷

Dewey'n ajatus on huomionarvoinen, vaikka hänen sanansa ovatkin nykytutkimuksen valossa liian jyrkkiä eivätkä ota huomioon, että eri emootiot vaikuttavat havaitsemiseen eri tavoin⁴⁶⁸. Jos kuitenkin osa emootioista kaventaa havainnointia, on todennäköistä, että tunne-elämän rajat liittyvät myös havainnoinnin rajoihin. Hepburn onkin asettanut yhdeksi kirjallisuuden tehtäväksi laajentaa ihmisen emotionaalista vapautta. Esteettinen kasvatus tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden kokea ja oppia uusia tunteita, vaihtoehtoisia tunnekokemuksia ja -reaktioita tilanteisiin.⁴⁶⁹

The precise emotion may be dependent on a precise way of seeing, and that way of seeing be expressible only by certain words in a certain order. A corollary: literature (and, in different ways, other arts) can be creative of new emotions, not in the sense that a new drug might elicit a new inner feeling-state, but by eliciting a new way of seeing, a way that is logically inseparable from a way of feeling. A work of art is not constructed for the titillation of feelings we already have known, but for the *enlargement* of our emotional experience.⁴⁷⁰

Emootion opittua puolta on havainnollistettu portugalilaisten muun muassa runoudessa kuvaaman kansallistunteensa ”saudaden” avulla. Tätä eräänlaista koti-ikävän ja kaipuun tunnetta ei voida täsmällisesti suomentaa, sillä vastaa-va emootiota ei muissa kulttuureissa tunneta. Portugalilaiset ovat siirtäneet tämän tunnetilan kokemuksen 1200-luvulta lähtien yhä uusille sukupolville esimerkiksi myyttien ja kertomusten välityksellä.⁴⁷¹ Jaankin psykologi Keith Oatleyn näkemyksen siitä, että fiktiolla on suhteessa tunteisiin myös yhteiskunnallinen tehtävä:

But fiction has yet other functions. Fiction in the form of myths and cultural themes contributes to the forming of societies and individual's identities within them. When intense emotions are elicited by intense adversities, societies typically offer their members ways of dealing with these disrupting elements.⁴⁷²

Fiktiota on usein verrattu uneen, mutta myös tietokonesimulaatio on osuva metafora kuvastamaan, kuinka ihminen eläytyy kuvitteelliseen. Simulaatioiden – keskustelun, leikin ja fiktion – avulla ihminen voi rakentaa mentaalisia malleja muista ihmisistä, ymmärtää muiden ihmisten persoonallisuutta ja tutkia myös omien tunteidensa epäselviä alueita.⁴⁷³ Fiktio ”ajetaan” ihmismieleen samaan tapaan kuin ohjelma tietokoneeseen: ”Just as computer simulation has augmented theories of language, perception, problem solving, and connectionist learning, so fiction as simulations illuminates the problem of human action and emotions.”⁴⁷⁴ Oatley esittääkin, että Aristoteles tarkoitti tunnetulla mimesiksen käsitteellään fiktion jäljittelevän todellisuutta unien tai tietokonesimulaation tapaan. Todellisuuden ja fiktion suhteessa tarkka vastaavuus ei ole olennaista, vaan kirjallisuus tavoittaa olennaisen inhimillisestä käytöksestä, juuri koska se jättää kaiken päätarkoituksen kannalta tarpeettoman pois.⁴⁷⁵ (Psykologista) totuutta on Oatleyn mukaan ainakin kolmea lajia: korrespondenttia

(täsmällisesti vastaavaa), koherenttia (yhteneväistä) ja persoonallista.

Modern psychology as science has allied itself with only one kind of truth: truth as empirical correspondence. The kind of truth is necessary but not sufficient. If psychology is to be fully psychology, there must be consideration of two other kinds of truth as well: truth as coherence within complex structures and truth as personal relevance--.

⁴⁷⁶

Oatley kiteyttää, että fiktio voi tavoittaa kaksi jälkimmäistä totuuden tyyppiä tehokkaasti ja on näin ollen tavallaan ”kaksin kerroin todempaa kuin fakta”.⁴⁷⁷ Totuutta voi etsiä usealla tavalla: empiirisesti, simulaation avulla tai refleктоimalla.

Ensimmäistä, empiirisen psykologian käyttämän metodia, arvioidaan sen perusteella, miten faktat on löydetty, miten luotettavina (reliaabeleina) niitä pidetään ja miten hyödyllisiä ne käytännön kannalta ovat. Simulaatiossa menetelmän ja sen tuottaman totuuden ”tyypin” eli koherenssin arvioinnin kri-100 teerinä sen sijaan onkin se, miten hyvin simulaatio tuottaa välittömiä vaikutuksia.

⁴⁷⁸ Kirjallisuuteen sovellettuna voisi siis ajatella, että lukija voi esimerkiksi kokea surun tunteen ja oppia siitä, vaikka se tuotettaisiin keinotekoisesti tavalla, jota ei tosiasiaassa juuri sellaisena olisi koskaan tapahtunut.

Myös persoonallinen totuus on kirjoittamisen kannalta merkittävä, sillä sen etsinnän metodina on yleensä reflektio ja arvioinnin kriteerinä oivallus ja löytäminen⁴⁷⁹. Ihminen voi reflektoida lukiessaan, kuten Oatley esittää, mutta ehkä jopa tehokkaammin näin tapahtuu kirjoittaessa. Tämän luvun keskeisin esimerkkini, avaukseni, jossa kerron ”roskakorimenetelmää” käyttäneestä opettajastani, havainnollistaa persoonallisen totuuden luonnetta ja tekee sen tavalla, joka toivoakseni myös osoittaa, että tällainen totuus voi olla yhteisöllekin arvokasta.

Olen nimittäin aivan varma siitä, että opettaja tuolloin reilut viisitoista vuotta sitten todella asetti tekstit lattialle paremmuusjärjestykseen oman näkemyksensä mukaan. Epäilemättä hän myös esitti minulle jonkin halventavan kommentin. Epävarmempi olen siitä, edustiko lattialla oleva kirja kustantamoon kelpaavia tekstejä ja roskakori huonoja tekstejä?

Kuitenkin puhun tästä opettajasta ”roskakorimiehenä”, sillä sellaisena hänet muistan. On mahdollista, että mielikuvitukseni on lisännyt hänen tekemisiinsä yksityiskohtia. Olennaista kuitenkin on, että kokemukseni ja tätä kautta myös ”totuuteni” tilanteesta on se, jonka tämän luvun alussa kuvaan. Kertomukseni havainnollistaa mielen toimintaa ja tunne-elämää huolimatta siitä, onko kuvaukseni totuudenmukainen, tai tavallaan juuri sen vuoksi: tunteet ohjaavat kognitiotamme, joskus väärillekin raiteille, mutta taiten käytettynä ohjauksesta voi myös hyötyä.

Kirjallisuuden voima on siinä, että se on rajattua. Tapahtumilla on kirjan kansien välissä selkeämmin alku ja päätös kuin jatkuvasti muuntuvassa ja kehittyvässä todellisessa elämässä. Tarina voi paljastaa, kuinka tietyt emootiot liittyvät tietyn henkilön tavoitteisiin, päämääriin ja asioihin, joita hän pitää arvokkaina.

⁴⁸⁰ Kirjallisuus hyötyy siitä, että tunteilla on kyky kiinnittää lukijan huomio, monopolisoida havaitsemista. Tunteiden avulla kirjallisuus saa lukijan keskittymään käsittelemisiinsä aiheisiin. Tietty kaunokirjallinen katkelma voi onnistua kuvamaan arkipäiväisen tapahtuman niin, että lukija kokee ja havaitsee sen uutena, näkee tuoreena tuttuudestaan huolimatta. (Kauno)

kirjallisuuden mahdollisuudet synnyttää tällainen uutuuden ja keskittymisen

kokemus ja herättää sitä kautta lukijassa myös tunteita perustuvat poikkeukselliseen kielen käyttöön: keinoja on paljon alkusoinnuista aina metaforiin asti.⁴⁸¹ Hepburnin mukaan tärkeää on myös se, että kirjallisuudessa ei kielletä tunteiden yllätyksellisyyttä ja vivahteikkautta eikä latisteta niitä arkipäivän ja viihteen tapaan stereotyyppisiksi kliseiksi, ehdotuksiksi siitä, mitä *pitäisi* tuntea.

Metaforan mahdollisuutta avata monimutkaisia tunteita Heburn selittää näin:

A second corollary is this: the resources of literature – all the devices (such as metaphor and symbolism) by which a poem can be both intricate and unified – make it possible for a reader to experience quite precise emotional responses to complexes normally beyond his powers to hold together in perception or imagination and about which he therefore tends to have confused and anxious emotions.⁴⁸²

Lukiessa ilmenevät muistot ja tunteet viittaavat siihen, että lukija on henkilökohtaisesti osallisena lukemassaan tarinassa. Näyttää siltä, että naisten kyky samaistua miespuolisiin päähenkilöihin on suurempi kuin miesten kyky samaistua naispuolisiin: naispäähenkilöstä lukevat miehet kokevat vähemmän tunteita ja muistavat vähemmän henkilökohtaisia muistoja kuin miesprotagonistilla varustettua teosta lukiessaan.⁴⁸³ Tämä voi selittää sitäkin, miksi suomalaiset miehet yleensä lukevat miesten kirjoittamia kirjoja ja naiset lukevat molempien sukupuolten kirjoittamia teoksia⁴⁸⁴. Kirjan päähenkilöt kun usein ovat samaa sukupuolta tekijänsä kanssa tai ainakin lukija saattaa herkästi näin olettaa kirjoja valitessaan.

Oatley on eritellyt viisi lukemiseen liittyvää emotionaalisen kokemuksen muotoa. Kaksi ensimmäistä ovat yhteisiä kaikille taidemuodoille ja liittyvät jo edellä Frijdan teorian yhteydessä mainittuihin lukijan skeemoihin, jotka teksti voi joko täyttää tai joita teksti voi muuntaa ja joilla se voi tuottaa molemmissa tapauksissa mielihyvää. Muita kirjallisuuden herättämiä emotionaalisia kokemuksia ovat Oatleyn mukaan *sympatia* ja samaistuminen henkilöhahmoon.

Tarina voi myös herättää lukijassa muistoja hänen omasta aiemmasta elämästään ja antaa hänen näin työstää kokemuksiaan uudelleen.⁴⁸⁵

Yksi mahdollinen selitys sille, miksi lukiessa tututkin tunteet ovat niin tuoreita ja kiinnostavia, voi liittyä vapauten kokea niitä vailla huolta seuraamuksista.

⁴⁸⁶ Lukija tietää, että fiktiivisen henkilön inhoaminen ei tuota hänelle ongelmia, vaikka hän vapauttaisikin kasvonsa ilmentämään kaikkia kokemiaan tunteita. Fiktiivinen henkilö ei suutu takaisin. Kirjoittajan vapaus on hieman rajoitetumpi, sillä hänen täytyy ottaa huomioon, että joku saattaa lukea tekstin, mutta kuitenkin kirjoittajallakin on kirjoittaessaan huomattavasti enemmän vapautta kuin arkisessa elämässä. Kuvitteelliseen lapseen saa turvallisesti turhaantua.

Hänet voi jättää kirkumaan kaupan karkkihyllyjen luokse ja kokea, miltä äidistä tuntuu kaasuttaa pihasta pois; runossa voi suututtavan sukulaisen tappa ja pestä tyynesti keittiön lattian verestä – rakastaakseen häntä jälleen seuraavana päivänä samalla kiihkeydellä.

Kimmo Jokinen on kiinnittänyt huomiota siihen, kuinka kehittynyt yhteiskunta vaatii jäseniltään tehokasta itsehillintää.

Sivilisaatioprosessin myötä käyttäytymissäännöt ovat kehittyneet yhä tiukemmiksi ja ulkoinen pakko on sisäistetty aiempaa ehdottomammin, ja jotta lisääntyneen kontrollin kielteiset vaikutukset eivät kasvaisi liian suuriksi, ovat monet yhteiskunnat kehittäneet oireiden lievittämiseksi erilaisia toimintoja, muun muassa urheilun ja juuri

populaarikulttuurin. Tunteita synnytetään jännitteiden avulla, huvitukset synnyttävät kuvitteellisia vaaratilanteita, mutta niiden luojana on aina ihminen itse. Vahvojen, voimakkaiden tunteiden herättäminen ja käsitteleminen populaarikulttuurin alueella voi olla jopa antoisampaa kuin muualla, koska suurin osa ihmisistä joutuu yhteiskunnassamme elämään erossa voimakkaiden tunteiden ilmaisemisesta.⁴⁸⁷

Tarinoita voidaan kuitenkin hyödyntää psykologian alueella muutoinkin kuin emootioiden tutkimisessa ja kokemisessa. Kieli on keskeinen väline, jonka avulla ihminen voi muuttaa itseään⁴⁸⁸. Esimerkiksi psykoterapiassa terapeutti ja asiakas pyrkivät yleensä yhdessä muodostamaan asiakkaan elämästä uuden, aiempaa eheämmän kertomuksen. Tarinoinnilla on ylipäätään selkeästi terveyttä edistävä vaikutus.⁴⁸⁹ Tätä psykologien havaintoa tukee myös yleinen kokemus päiväkirjan pitämisen mieltä rauhoittavasta vaikutuksesta. Nykyaikana päiväkirja on tosin usein puettu blogiksi, julkisesti jaettavaksi kirjallisuuden tapaan ja se palvelee näin kertomuksillaan kirjoittajan lisäksi myös lukijoita. Jean-Pierre de Waele ja Rom Harré katsovat, että esimerkiksi autobiografiaan eli omaelämäkertaan valikoituvat teemat, sen rakenne, sisältö ja oletettu yleisö tarjoavat suoran tien tekijän kognitiiviseen matriisiin. Kognitiivisella matriisilla he tarkoittavat ihmisen sosiaalisen tiedon systeemiä, uskomuksia ja motiiveja, joihin käyttäytyminen perustuu. Kuitenkaan paperille näin piirtyvä minä ei ole ihmisen tarkka kuva, vaan tutkijat puhuvat elämäkerrallisesta minästä samaan tapaan kuin fiktiivistenkin tekstien kertoja erotetaan kirjailijasta. Ihminen ei vain ole menneisyytensä tuote vaan myös aktiivisesti tulkitsee historiaansa ja luo sitä uudelleen. Autobiografia on tutkimusmenetelmä, joka muuttaa tutkittavaa.

Cognitive resources for understanding and managing social life are changed by the act of cooperative construction of the autobiography, so that the participant who enters the year-long discussion of his life comes out at the end a different person.⁴⁹⁰

Kerrottaessa jotakin tarinaa tapahtumia järjestellään ja muistellaan yhtenäisenä kokonaisuutena, ottaen huomioon myös tapahtumia seuranneet tunteet ja ajatukset.

Tästä syntyy tunne elämän hallinnasta, sillä kun kokemus saa kertomuksen myötä rakenteen ja sille annetaan merkitys, sen herättämät tunteetkin samalla tuntuvat hallittavammilta. Tarinan muodostamisesta seuraa tunne päätöksestä, asioiden ratkaisusta, ja näin mieltä häiritseviin tapahtumiin liittyvät ajatukset vähitellen poistuvat tietoisuudesta.

Ihmiset myös muodostavat identiteettiään tarinoimalla, ja tarinamuotoinen identiteetti korostuu elämän muutosvaiheissa, kun perustetaan perhettä, menetetään työpaikka tai vaikkapa sairastutaan⁴⁹¹. Käsillä olevan aiheeni vuoksi on kuitenkin toisaalta tärkeää huomata, että ainakin tässä lainaamani yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan terveyttä hyödyttävää on nimenomaan kertominen, joka on luonteeltaan emotionaalista. Lisäksi on muistettava, etteivät kirjoittamisen mielenterveyttä edistävät ominaisuudet ole välttämättä välittömiä.

Ikävistä tapahtumista tai suoranaisista traumaista kirjoittaminen tuottaa ensin usein paha mieltä tekijälleen, mutta pitkällä tähtäimellä kirjoittaminen kuitenkin edistää sekä psyykkistä että fyysistä tervehtymistä.⁴⁹²

Tarinan terapeutin vaikutus perustuu myös siihen, että se tiivistyy, kun sitä kerrotaan tai kirjoitetaan uudelleen. Kun epäolennainen jätetään yksinkertaisuuden vuoksi pois, ihmisen ei tarvitse ponnistella niin kovasti hallitakseen kokonaisuutta.

Suurten elämänmuutosten, esimerkiksi sairastumisen, sattuessa ihminen siis ensin kerää kaiken mahdollisen tiedon mieleensä ja sitten vähitellen työstää materiaalista olennaisen esiin. Paradoksaalisesti tästä seuraa, että samalla kun tarina on helpompi muistaa vähempien yksityiskohtiensa vuoksi, prosessi johtaa myös unohtamiseen ja siirtymiseen uusiin aiheisiin: ”Translating distress into language ultimately allows us to forget or, perhaps a better phrase, move beyond the experience.”⁴⁹³ Toisaalta, kuten psykoterapeutti ja elämäkerrallisen kirjoittamisen ohjaaja Pepi Reinikainen on tuonut esille, monet haluavat kirjoittaa kriisien jälkeen välittääkseen vaikeuksistaan oppimaansa muille, mutta myös välttääkseen toistamasta samaa virhettä – siis muistaakseen.⁴⁹⁴

Ylöskirjaaminen on muistin apuväline, mutta paradoksaalisesti se myös auttaa unohtamaan. Tietokonemetaforaa käyttäen kirjoittamisen voi sanoa siirtävän tietoa talteen koneen ulkopuoliselle muistiyksikölle ja vapauttavan näin muistia muulle toiminnalle. Näin omalle ”kovalevyllä” jää mahdollisesti vain viitetieto siitä, mistä tallennettu asia tarvittaessa löytyy.