

Chap4. Itsen fiktiot terapiana

Luku 4: Fictional Autobiography in Self-Therapy and Psychotherapy

Ref. Pia Korhonen

Tässä luvussa Hunt tutkii sitä, miten fiktiivistä omaelämäkertaa voi käyttää valmiina tuotoksena itsereflektiivisenä työkaluna psykoterapiassa tai omassa henkilökohtaisessa prosessissa. Hän käy läpi fiktiivisen autobiografian kirjoittamisen ja psykoterapian samankaltaisuuksia ja eroja, pohtii psykoanalyttista lähestymistapaa omaelämäkertaan, sekä käsittelee terapeuttiselta kannalta kirjoittamisen etuja puhumiseen nähden.

Itsen fiktiot omaelämäkerrassa ja psykoterapiassa

Omaelämäkertaa ja psykoterapiaprosessia yhdistää työskenteleminen itseä koskevien, fiktiivisten narratiivien kanssa. Ajatus fiktiivisyydestä perustuu Freudin ja psykoanalyysin, sekä myöhemmin muiden kirjoittajien huomioihin siitä, ettei kuvamme itsestämme olekaan usein totuudellinen. Ulric Neisseriä lainaten Hunt toteaa omaelämäkerrallisen muistin olevan monimutkainen toiminto, johon sisältyvät 1) todelliset menneet tapahtumat ja niihin osallistunut *historiallinen itse* (*historical self*), 2) se, miten tapahtumat tuolloin koettiin, mukaan lukien yksilön itsensä *hahmottama itse* (*perceived self*), 3) *muistava itse* (*remembering self*) eli yksilö joka myöhemmin muistelee tapahtumia, ja 4) myöhemmin, muisteluhetkellä rakennettu *muistettu itse* (*remembered self*). Myös poststrukturalismi on korostanut usean itsen yhtäaikaista. Roland Barthes on tehnyt eron narratiivissa puhuvan ja todellisuudessa kirjoittavan, sekä siitä vielä erillisen *olevan itsen* välillä. Derrida taas puhuu erosta (*différance*) puhumiemme sanojen ja sen jäljen välillä, jonka yhteiskunta sekä historia ovat alitajuntaamme piirtäneet.

Omaelämäkerran tietty fiktiivinen elementti ei kuitenkaan poista sen totuudellisuutta, mutta kyseessä on pikemminkin henkilökohtainen kuin objektiivinen totuus. Georges Gusdorfin ajatuksia myötäillen Hunt myös esittää tämän totuuden olevan *nykyisyyden totuutta*, sillä autobiografia kirjoitetaan aina nykyhetken tietoisuuden perspektiivistä. John Paul Eakinin mukaan taas nykyhetkellä on oleellinen rooli paitsi oman totuutemme löytämisessä, myös sen luomisessa, ja omaelämäkerrallinen totuus onkin oikeastaan itsensä etsimisen ja luomisen prosessi.

Yhteys psykoterapiaan ilmenee samankaltaisina näkemyksinä henkilön omasta totuudesta. Esimerkiksi Freud tiedosti potilaidensa usein kertovan fiktioksi muuntautuneita tarinoita itsestään, ja Freudia tutkinut James Hillman puhuu jopa tämän kehittämästä uudesta genrestä, ”terapeuttisesta fiktiosta”. Tällä viitataan tarinaan, joka on syntynyt potilaan ja terapeutin

yhteistyössä, mutta jonka terapeutti on kirjoittanut. Psykoterapiassa on usein myös tarkoituksena muokata ja kirjoittaa uudelleen potilaan ongelmallista tarinaa.

Hunt esittelee Adam Phillipsin vastakkaisen näkemyksen eroista psykoterapian ja omaelämäkerran tavoitteissa: psykoterapiassa tarkoituksena on purkaa osiin yksilön tarina itsestä ja siten mahdollistaa sen tulkinta, kun taas omaelämäkerrassa haetaan muotoa ja selkeää kehityskaarta. Täten psykoterapian voisi nähdä hyvänä edellytyksenä ja aineiston tarjoajana omaelämäkerralle, mutta omaelämäkerran kirjoittaminen itsessään ei olisi psykoterapeuttinen harjoitus. Hunt kuitenkin huomauttaa, ettei Phillipsin näkemys autobiografiasta julkaistuna, ja julkaisua varten kirjoitettuna teoksena kata koko omaelämäkerrallisen kirjoittamisen skaalaa, vaan kirjoittamisen motiivina voi olla yhtä hyvin parantuminen ja itsetutkiskelu.

Psykoterapia ja omaelämäkerta on yritetty myös yhdistää niin kutsutun ”autopsykografian” muodossa. Toistaiseksi pyrkimykset eivät ole olleet kovin hedelmällisiä, ja joidenkin tutkijoiden mukaan päällimmäisenä ongelmana tuntuu olevan omaelämäkerran kronologisuus. Kronologisuuden vuoksi se Christine Downingia mukaillen ei pääse freudilaisittain idistä kumpuaviin uniin ja myytteihin. John Sturrock syyttää kronologisuutta sen painotuksesta menneisyyteen nykyisyyden sijaan, mikä kuitenkin olisi korjattavissa tajunnanvirtakirjoittamisen avulla. Tästä esimerkkinä on Michel Leiris, jonka omaelämäkerrassaan *L'Age d'homme (Manhood)* keskittyy Lucas Cranachin maalauksiin kahdesta suuremman aatteen edessä uhrautuneesta naisesta, Rooman valtakunnan aikana eläneestä Lucretiasta ja Vanhan Testamentin [apokryfikirjoitusten] Juuditista. Leiris'n omana ”suurena aatteena” on päästä eroon impotenssista ja masokismista, mihin psykoanalyysi ei auttanut. Omaelämäkerta ei kuitenkaan parantanut häntä, mihin Hunt arvelee syyksi ensinnäkin epärealistista paranemisen tavoitetta ongelmien ymmärtämisen sijaan. Toisekseen Leiris ei jatkanut analysoimalla kirjoituksiaan psykoanalyttisesti, ja kolmanneksi menneisyyteen keskittyvä psykoanalyttinen ote ei ylipäätään ole soveliaain, jos tarkoituksena olisi Sturrockia mukaillen arvioida nykyisyyttä uudelleen (*'revalue the present'*).

Siinä, missä freudilaisuus keskittyy menneisyyteen, Karen Horneyn psykoanalyysin fokus on nykyhetkessä. Sen tarkoituksena on selittää psyykkisiä ilmiöitä niiden toimintojen kautta henkilön nykyisissä luonteenpiirteissä ja käyttäytymistavoissa (*character structure*). Tavoitteena on tehdä selkoa defenssimekanismien konkreettisista toimintatavoista juuri kyseisen henkilön elämässä. Horneylainen ”autopsykografia” käyttäisikin omaelämäkerrallisia kirjoituksia nykyisen psyyken rakenteen tutkimiseen, hyödyntäen henkilön lisääntyvää ymmärrystä ja emotionaalista kokemusta omista defenssimekanismeistaan.

Bernard Paris on soveltanut Horneyn teoriaa kirjallisuuteen, pääasiassa realistiseen fiktion. Hän pyrkii tutkimaan kirjailijan psykologiaa selvittämällä tämän suhteita teoksen henkilöhahmoihin. Lähestymällä näitä kokonaisina ihmisinä, tai kompleksisina hahmoina voi horneylaisen lähestymistavan avulla ymmärtää niiden sisäisiä motivaatioita ja puolustusmekanismeja, kuten oikeiden ihmistenkin. Tällöin kirjailijan dilemmana on joko antaa hahmojen kehittyä vapaasti tai alistaa ne teoksen juonelle. Tämä juonen ja hahmojen välinen konflikti voi paljastaa tärkeitä huomioita kirjailijasta itsestään. Parisin mukaan kirjailijoilla on tapana suosia hahmoja, joilla on samat puolustusmekanismit kuin heillä itsellään. Siispä olisi tutkittava sitä, miten kirjailija kohtelee hahmojaan, kun hän pyrkii vaikuttamaan lukijoiden suhtautumiseen hahmoja kohtaan.

Paris on myös tutkinut kirjailijan retorisen itsen epäjohdonmukaisuuksia ja Horneyn teoriaa soveltaen tulkinnut temaattiset ristiriidat osana kirjailijan psykologista konfliktiä. Näin tulkitsemalla psykologisesti sekä mimeettisiä hahmoja että niitä ympäröivää retoriikkaa Paris uskoo, että on mahdollista rakentaa kuva sisäiskirjoittajasta. Soveltamalla sitä kirjailijan koko tuotantoon voisi muodostaa kuvan ”luovasta persoonallisuudesta” (*authorial personality*), ja viimein saada lisävalaistusta kirjailijan itsensä sisäisestä maailmasta.

Sisäiskirjoittaja (*implied writer*) on Wayne Boothin termi, jolla viitataan kirjoittajan kirjoittaessaan luomaan version itsestään. Kirjailija varustaa aina, joko tietoisesti tai tiedostamattaan teoksen tietyillä arvoilla, olivatpa ne hänen omiaan tai eivät. Näiden arvojen perusteella lukija muodostaa kuvan kirjailijasta. Sisäiskirjoittaja on siis pikemminkin (tiedostamaton) ilmaisu, ja lukijan muodostama fiktiivinen rakennelma tietyistä todellisen kirjailijan näkemyksistä tai arvoista, jotka sitovat teoksen taiteelliseksi kokonaisuudeksi. Soveltamalla tätä kaikkea omaelämäkertaan voisimme sanoa sisäiskirjoittajaa fiktiiviseksi konstruktioksi, jossa ruumiillistuvat tietyt arvot ja normit, joita kirjoittajalla kirjoittamishetkellä on. Ne ovat heijastus kirjailijan psyykestä tekstiin.

Siispä pitäisi olla mahdollista saada lisätietoa meistä itsestämme analysoimalla omaelämäkerrallisia tekstejämme. Hunt ehdottaa fiktiivisiä omaelämäkerrallisia tekstejä sopivimmaksi tähän tehtävään. Loisimme fiktiivisiä hahmoja itsestämme ja läheisistämme, ja niiden ympärille kontekstin ja tarinoita, tai yksinkertaisesti yksittäisiä kohtauksia. Tekstin pitäisi antaa ilmaantua ja itseemme pohjautuvien hahmojen kehittyä mahdollisimman vapaasti – pidimme lopputuloksesta tai emme. Pyrkisimme kohti omaa totuuttamme mielikuvituksen ja primaariprosessien synnyttämän materiaalin, kuten unien, kautta. Tekstin synnyttyä se pitäisi laittaa syrjään joksikin aikaa etäisyyden saamiseksi. Näin olisi helpompi lähestyä tekstiä myöhemmin lukijana eikä kirjoittajana.

Miten omaelämäkerran avulla tehty itseanalyysi onnistuu ilman psykoanalyysissa oleellista transferenssisuhdetta analysoijan kanssa? Hunt huomauttaa, ettei omaelämäkerran kirjoittamisessa ole koskaan läsnä vain yksi henkilö. Narratiivi on aina osoitettu jollekulle. Seymour Chatmanin mukaan narratiivissa on aina läsnä sisäinen lukija (*implied reader*), joskus myös sisäkkäisyleisö (*narratee*). Näiden erottaminen voi olla hankalaa, mutta Chatman määrittelee implisiittisen lukijan narratiivin itsensä olettamaksi lukijaksi, kun taas sisäkkäisyleisö voi olla joko nimetty tai muutoin oletettu persoona, joka kuuntelee tarinaa – jälkimmäisestä tapauksesta Joseph Conradin *Pimeyden sydämen* kuulijakunta on hyvä esimerkki. Sisäinen lukija on siis entiteetti sekä tekstin sisällä että ulkona, ja Chatmanin ja William Nellesin määritelmien mukaan sekä lukijan määrittelemä ja tarinaa tulkitseva hahmo, kun taas sisäkkäislukija on kertojan määrittelemä, vain kuunteleva osapuoli. Hunt ehdottaakin sisäistä lukijaa hyödyllisemmäksi työvälineeksi terapeutisessa, omaelämäkerrallisessa kirjoittamisessa, sillä se ei ole niin vahvasti tietoisien kontrollin alla, ja sisältää täten enemmän tahattomia heijastuksia itsestämme kuin sisäkkäisyleisö. Kirjoittajan ja sisäisen lukijan välille voi syntyä usein tiedostamaton salaliitto tarkoituksena luoda identiteetti, joka käy yksiin sen kanssa, millaisen kuvan kirjoittaja haluaa itsestään luoda. Tämä voi aiheuttaa vaikeuksia kirjoitustyössä, kuten kompleksisempien psykologisten materiaalien hyödyntämisessä. Vaihtoehtoisesti sisäinen lukija voi edustaa kirjoittajan tietoisien aikeiden kumousta, persoonallisuuden osaa, joka tulee esiin huolimatta kirjoittajan halusta kätkeä se.

Sisäisen lukijan tutkiminen horneylaisesta perspektiivistä saattaisi auttaa valaisemaan kirjoittajan tekemiä valintoja ja tapoja toimia ihmissuhteissa. Se, millainen kuva sisäisestä lukijasta tekstin perusteella syntyy, tai kuinka paljon tälle paljastetaan asioita, kertoo kirjoittajan mahdollisista omista psykologisista rajoitteista: onko oletettu, sisäinen lukija suopea, kirjoittajan defenssimekanismit hyväksyvä hahmo, ja toisaalta pyritäänkö sisäinen lukija harhauttamaan narratiivissa monimutkaisten kirjallisten tekniikoiden avulla, koska ei haluta paljastaa jotakin asiaa. Hunt kehottaakin kirjoittajaa kysymään itseltään, millainen identiteetti omaelämäkerrallisen tekstin sisäisellä lukijalla on. Se voi auttaa paljastamaan joitain huomaamattomaksi jääneitä psyykkisiä piirteitä, tai sen, miksei teksti tunnu toimivan. Mutta sitä varten olisi päästävä kirjoittajan roolista lukijan rooliin. Se ei ole yksinkertaista, sillä kirjoittaessamme esineellistämme (*objectify*) itsemme sivulle, hylkäämme kirjoittajan näkemyksemme ja osallistumme transferenssisuhteeseen tekstin kanssa, sallien vapaiden assosiaatioiden ilmetä. Sitten alamme kriittisemmin luonnostella assosiaatioita toimivaksi fiktioksi. Oman omaelämäkerrallisen tekstimme lukijoina analysoimme ja tulkitsemme kriittisesti jo olemassa olevaa objektia. Meistä tulee kaksoisobjekteja, kahdesti toiseutettuja. Itseanalyysista tulee jonkun toisen analyysia, ja kuten tällöin aina, meidän on huomioitava vastatransferenssitunteet.

Entäpä lukijaan liittyvä psykologia? Norman Hollandin mukaan lukija tuo mukanaan lukemistapahtumaan ”identiteettiteeman” (*identity theme*), jonka juuret ovat varhaisessa äitisuhteessa. Lukemalla tekstin oman identiteettiteemamme läpi pyrimme lukijoina varmentamaan ja vahvistamaan itsemme itsellemme, mikä selittää yksilöiden eriävät tulkinnat samoista teksteistä. Hunt ehdottaa myös, että lähestymistapaa voisi hyödyntää itsensä ymmärtämiseen luentamme kautta, jos kykenemme tunnistamaan identiteettiteemamme. Bernard Paris näkee taas, että tulkintamme teksteistä saa vaikutteita omasta persoonallisuudestamme ja horneylaisista defenssimekanismeistamme. Täten onkin mahdollista, että oman tekstimme lukijoina vain vahvistamme defenssimekanismejamme. Ratkaisuna Hunt ehdottaa dialogista lukemista, sillä psykoanalyysissäkin merkitys syntyy juuri dialogissa. Tavoitteena ei ole vain saada kiinni juonesta, vaan arvioida sitä suhteessa koko narratiiviseen diskurssiin ja etsiä sen syvällisempää sanomaa. Dialoginen luenta ja jopa eräänlainen tekstin mentaalinen uudelleenkirjoittaminen auttaa Huntin mukaan vapautumaan psykologisista defensesistä.

Puheen ja kirjoittamisen suhde on eräs kysymyksiä aiheuttava tekijä terapeuttisessa omaelämäkerrallisessa kirjoittamisessa. Adam Phillips näkee tämän ei-terapeuttisena jatkuvuuden takia, joka syntyy muokattaessa elämäntarinoita yhtenäiseksi tekstiksi. Samaa mieltä on Philippe Lejeune, etulinjan omaelämäkertateoreetikko. Hän suhtautui toiveikkaasti Leiris'n teoksen kaltaiseen, vapaasti assosioivaan kirjoittamiseen, mutta yrityksen epäonnistuttua myös Lejeune joutui myöntämään autobiografian olevan ei-terapeuttista. Hunt nostaa esille tämänkaltaiseen ajatteluun liittyvän oletuksen, että puhe on aina ensisijaista kirjoittamiseen nähden. Jacques Derrida kuitenkin puoltaa näkemystä siitä, että kielestä on tullut kirjoituksen eikä puheen dominoima. Derridalle tosin kirjoittaminen merkitsee laajemmin myös lapsen leimautumisprosessia. Kieli ja yhteiskunta ovat jättäneet alitajuntaamme ”jäljen”, pysyvän sanakerrostuman, joka ohjaa tietoisuuttamme ja näkemyksiämme ulkomaailmasta. Tämä kyseenalaistaa puheen ensisijaisuuden ajattelussamme.

Huntin mukaan on olemassa tiettyjä, puhetta lähellä olevia kirjoituksen muotoja, ja toisaalta kirjoitusta muistuttavia puheen muotoja. Ensimmäisestä hän antaa esimerkkinä juuri vapaan, tajunnanvirtakirjoittamisen, jossa kieliopilla, syntaksilla tai editoinnilla muutoinkaan ei ole merkitystä. Samaan kategoriaan lukeutuvat tietyt päiväkirjan kirjoittamisen muodot, sillä siinä kirjoittaja kirjoittaa usein muokkaamatonta tekstiä ikään kuin jollekulle läheiselleen. Jälkimmäiseen ryhmään kuuluvat muodolliset puhetavat, kuten luennot, mutta myös *mekaaniset puhetavat*. Näiden Hunt ehdottaa olevan lähellä Derridan psyykeen piirrettyä ”jälkeä”, ja näihin lukeutuvat esimerkiksi sellaiset ihmiset, jotka hyväksyvät tietyt uskonnolliset tai pseudofilosofiset näkemykset olematta avoimia keskustelulle, tai horneylaisittain tiettyihin toimintamalleihin juuttuneet ihmiset. Kaiken

kaikkiaan puhe ja kirjoitus kaikessa joustavuudessaan eivät ole siis niin kaukana toisistaan, ja kummankin kanssa voi tulla esteitä ja blokkeja.

Millaiset kirjoittamisen tavat ovat sitten hyödyllisiä missäkin vaiheessa? Samoin kuin terapiassa on kahdenlaista puhetta, potilaan vapaampaa ja myöhemmin potilaan ja terapeutin jäsennellympää työskentelyä potilaan tarinan muokkaamiseksi, myös terapeuttisessa kirjoittamisessa on kaksi vaihetta. Ensimmäisessä kirjoitetaan pidäkkeettä, että päästäisiin syvälle itsen raakamateriaaliin, ja toisessa jo kirjoitettua muokataan. Lester ja Terry ehdottavat muokkaamisen olevan itse asiassa hyvin tärkeä, jopa kirjoittamisen varsinainen psykoterapeuttinen osuus, sillä viimeistään siinä kirjoittaja joutuu kohtaamaan tekstinsä älyllisellä, ei-tunteellisella tasolla. Hunt yhtyy mielipiteeseen, mikäli ”psykoterapeuttisella vaikutuksella” tarkoitetaan merkittävää ja pysyvää psyykkistä muutosta. Ajatus voisi olla hyödyllinen siinä, kun tehdään eroa kirjoittamisesta prosessina ja valmiina tuotoksena, sillä Huntin mukaan prosessilla voi olla vaikutusta käytöksessä ja jokapäiväisissä oivalluksissa. Valmiin, muokatun kirjoituksen hyödyntäminen voisi taas viedä kirjoittajan syvemmälle itseensä ja lujittaa oivalluksia. Muokkausprosessi tarjoaa eräänlaisen ”leikkuuterän”, joka horneylaisittain on hyvin tärkeä terapian viime metreillä itsen eri puolien yhdistämisessä.