

ELÄMÄNTARINOIDEN KIRJOITTAMISEN TERAPEUTTISUUS

Päiväkirjat ja aamusivut elämäkokemusten aarraittoina



Tiina Ali-Sisto

Kirjallisuusterapian perusteet

14.9.2012–15.6.2013

Helsingin yliopisto

Koulutus- ja kehittämiskeskus

Palmenia

Ohjaaja: Terhikki Linnainmaa

1	Elämäntapahtumien ja tuntemusten tallentaminen	3
1.1	Mielen päältä paperille	3
1.2	Aamusivut.....	3
1.3	Päiväkirja.....	4
1.4	Käsin kirjoittaminen	5
2	Kirjoittamistapahtuma	6
2.1	Kirjoittamisen fyysinen ja psyykinen tila.....	6
2.2	Pahan olon pesäkkeiden purkaminen	7
2.3	Tunneaste kirjoittamisprosessissa.....	8
2.4	Oman elämänsä asiantuntija itsensä auttajana.....	9
3	Tajunnanvirrasta tarinoiksi	10
3.1	Muistiin merkityn lukeminen	10
3.2	Tarinan eheyttävällä taipaleella	11
3.3	Valmiiksi saatetun voima	12
3.4	Eheyttävä elämäntarina – siitä kohtaa vahvempi.....	13

*”Kirjoittaminen voi olla manaamista, loitsuntaa,
yritystä kutsua esille pahat ja tuhoisat voimat, yritystä laulaa pirut ja möröt suohon.
Tarve kirjoittaa liittyy usein johonkin elämän tai kehityksen käännekohtaan tai kriisiin.”
(Andersson 2005, 122.)*

1 Elämäntapahtumien ja tuntemusten tallentaminen

1.1 Mielen päältä paperille

Päiväkirjojen kirjoittamista on harrastettu kauan. Varhaisimmat tunnetuista päiväkirjoista ovat japanilaisten hovinaisten 900-luvulla kirjoittamat niin sanotut tyynykirjat (Makkonen 1997, 228). ”Aamusivut” on tullut yleisesti tunnetuksi käsitteeksi tietyvästi noin parikymmentä vuotta sitten. Aamusivujen ja päiväkirjan kirjoittaminen on eräs tapa prosessoida omaa elämäänsä. Elämäntapahtumista ja omista tuntemuksista kirjoittaminen voi muistiin merkitsemisen lisäksi olla itsehoidollista ja voimaannuttavaa. ”Kirjoittaminen on sisäistä puhetta, ajattelun kääntämistä kirjalliseen muotoon.” (Reinilä 2010,15.) Elämäntapahtumien ja varsinkin omien tuntemusten kirjoittaminen on hyvin yksityistä. Ohlsonin mukaan päiväkirjan kirjoittamista voi verrata palapelin kokoamiseen: se auttaa hahmottamaan kokonaiskuvaa elämän eri osa-alueista (Ohlson 1995, 22). Sama pätee myös aamusivukirjoittamiseen, joka voi olla päiväkirjan kirjoittamistakin vapaampaa ja tajunnanvirtamaisempaa. Kirjaa voi kuljettaa mukana, ja kirjoittaa aina kun tuntee siihen tarvetta. Kirjoittaminen on kaiken muun hyvän lisäksi erinomainen ja edullinen harrastus, jolla on myös terapeuttisia vaikutuksia.

1.2 Aamusivut

Aamusivut-termi on peräisin Julia Cameronilta. Hän tarkoittaa niillä kolmea käsin kirjoitettua sivua tekstiä, joka kirjoitetaan aamuisin – mielellään heti herättyä ja täysin kriitikittömästi. Nukkuessa, kun keho ja mieli lepäävät, alitajunta työskentelee ja ihminen näkee unia, jotka symbolikielellään kertovat näkijästään. Rauhallisena aamuhetkenä yön lahjat on mahdollista tallentaa, ennen kuin ne hukkuvat arkeen. Aamusivut ovat tajunnanvirtaa, mitä mielessä kulloinkin liikkuu. (Cameron 1999a, 30–31.) Yleensä ensimmäiset puolitoista sivua täyttyy arkipäiväisistä asioista, joilla ikään kuin siivotaan väylää tärkeille asioille. Seuraavat puolitoista sivua voivat sisältää ideoita ja oivalluksia tai kirkkaita suunnitelmia, näin kirjoittajan intuitiivisesti tietämällä asioilla on mahdollisuus saada ilmiä. Aamusivuja voisi sanoa aivojen tyhjennysharjoituksiksi (Cameron

1999b, 29). Vaistomaisen kirjoittamisen avulla kirjoittaja voi hypätä tavanomaisen järkeilyn yli kuuntelemalla miltä tuntuu sen sijaan, että ajattelisi miltä tuntuu (Cameron 2004, 202). Aamusivujen arvo on kirjoittamisprosessissa, ei tuloksissa. Ne ovat tarkoitettu vain kirjoittajalle itselleen, mutta niitä ei ole tarkoitettu välttämättä edes kirjoittajan itsensä luettavaksi (Cameron 1999a, 26).

”Olen oppinut suhtautumaan aamusivuihin kunnioittaen. Ne ovat oikeastaan pyhiä sivuja. Joskus huomaan kirjoittavani tekstiä, jota en oikein tunnista omista ajatuksistani lähtöiseksi tai sitten olen todella vahvasti yhteydessä intuitiooni, sisäiseen viisauteeni, ytimeeni. Toisinaan taas huomaan kirjoittaessani rukoilevani. Sanani muodostuvat rukouksiksi, avun, ohjauksen ja siunauksen pyynnöiksi ja kiitollisuudeksi. Aamusivuista on tullut ystäväni, keskustelukumppani. Voin tavallaan peilata omia ajatuksiani, tuoda ne ulkopuolelleni, jolloin ne jäsenyvät ihan eri tavalla kuin vain päässä pyörittelemällä. Huomaan asettavani itselleni kysymyksiä ja sitten vastailen niihin välillä niin viisaasti, että itsekin ihmettelen. Siinä huomaan käyttäväni dialogisen kirjoittamisen menetelmää. Joskus kirjoitan kysymykset oikealla kädellä ja vastaukset vasemmalla.” (Ali-Sisto, keskiviikko 30.8.2006 7:22.)

1.3 Päiväkirja

Päiväkirjoja kirjoitetaan lähinnä itselle. ”Vain itselle” kirjoittaminen ei Anna Makkosen mielestä käy selitykseksi, sillä hänen mukaansa jokaisella on joku käsitys lukijasta, kenties tiedostamattomasti (Makkonen 1997, 234). Päiväkirja voi toimia aina saatavilla olevana, luotettavana ystäväenä, jolle voi kertoa arkisten sattumusten lisäksi kipeitä kokemuksia. Päiväkirja ymmärtävänä kuulijana voi olla terapeutisestikin tärkeää. Päiväkirja ei järkyty, ei tuomitse eikä paljasta sitä, mikä sille on luottamuksellisesti kerrottu, se on aina avoin ajatuksille ja ideoille, ja on käytettävissä tarvittaessa (Ohlson 1995, 18; Makkonen 1997, 230).

Makkosen mukaan vaikka tietoisuus lukijasta on osa päiväkirjan kirjoittamista, silti kirjan salassa pysyminen on tärkeää (Makkonen 1997 234). On syytä varmistaa, etteivät muut pääse niitä lukemaan, ettei pelko tekstien julkitulosta aiheuta sensurointia kirjoitettaessa.

Päiväkirjoja voidaan kirjoittaa moneen tarkoitukseen ja sen vuoksi niitä on hyvin monenlaisia. Päiväkirjana voi toimia esimerkiksi ruutuvihko, almanakka tai kaunis, laadukas kirja. Päiväkirjoja voidaan nimetä niiden tarkoituksen mukaisesti: päiväkirja, johon tallennetaan kaikenlaista tai voi olla vaikkapa uni, matka-, sää- tai onnistumispäiväkirja. Virallisempia päiväkirjan muotoja ovat esimerkiksi kouluissa pidettävät päiväkirjat sekä työskentely- ja oppimispäiväkirjat. Sairauksista toipuessa voi käyttää apuna päiväkirjaa, kuten vaikkapa mielialapäiväkirjaa.

Linnainmaan mukaan kirjoittaminen on yleensä päivän tapahtumien rekisteröintiä, mutta myös elämän tapahtumien ja niiden herättämien ajatusten ja tunteiden reflektointia (Linnainmaa 2009, 64). Makkosen näkee päiväkirjan välineenä luovaan löytöretkeilyyn oman minän maailmassa ja näin ollen se edistää henkilökohtaista kasvua ja psyykkistä tervehtymistä. Päiväkirjan pitäminen kertoo myös kirjoittajan omanarvontunnosta ja siitä, että hän näkee elämänsä muistiin merkitsemisen arvoisena. (Makkonen 1997, 229; 237.)

1.4 Käsin kirjoittaminen

Kirjoittamisen kehollisuus korostuu käsin kirjoitettaessa. Cameron kuvaa käsin kirjoittamisen olevan kirjoittamisen lisäksi myös suunnan hakemista. Hänen mukaansa käsin kirjoitettaessa näemme elämämme sormituntuman kautta. Hän korostaa, että kädessä on veren energiaa, joka muistaa sen, minkä mieli unohtaa ja käskää kirjoittavaa kättä. (Cameron 1999b, 31.) Havaijilainen käsin kirjoittamisen ammattilaisen, analyttikko ja ohjaaja Angeline Welkin mukaan käsin kirjoittaminen on kirjoittajan hengen liikettä elämän sivulla (Welk 2012, 3). Käden monisuuntaisin liikkeitä: pystysuorin, poikittaisin, taakse ja eteen suuntautuvien vedoin kirjoittaja saa yhteyden kehoonsa, mieleensä ja henkeensä. Julia Cameron tarkoittaa ymmärtääkseni samaa, kirjoitettaessaan että kun ”siirrämme kättämme oman kokemuksen yli, tapahtuu jotain monimutkaisempaa. Havaitsemme paikat, joissa olemme väittäneet itsellemme jotain, vaikka olemme tunteneet jotain aivan muuta.” (Cameron 1999b, 31–32.)

Kynän jäljestä kirjoittaja voi päätellä mielentilojaan ja energisyyttään. Tekstin koko, painalluksen voima, kirjainten muodot, selkeys tai sotkuisuus viestivät omalla tavallaan mitä kirjoittajalle kuuluu. Kokemukseni mukaan tunnetilat vaikuttavat kirjoitukseen, mutta se toimii myös toisinpäin. Kirjoittamalla tietoisesti, keskittyen kirjainten muotoihin, painallukseen ja hidastamalla kirjoittamista voi rauhoittaa levotonta mieltä ja kehoa. Reinilän mukaan kyyneleet ovat jännityksen laukeamisen merkki ja hän toteaa itkun, varsinkin raivon vallassa itkemisen, näkyvän käsialassa. (Reinilä 2010, 47; 49). Kun kynä koskettaa paperia, kirjoittaja ei aina tiedä vielä siinä vaiheessa sanoja, jotka siihen piirtyvät. Reinilä mainitsee kokemuksestaan, jolloin hän ei tiennyt, mitä tulisi kirjoittamaan ja jälkeensä huomasi kirjoittaneensa jotain uutta, mitä ei ollut edes ajatellut (Reinilä 2010, 61,75). Näin käsin kirjoittaminen voi antaa arvokasta tietoa kyseessä olevan asian merkityksestä kirjoittajalle.

2 Kirjoittamistapahtuma

2.1 Kirjoittamisen fyysinen ja psyykinen tila

Kirjoittamisen edellytyksiä ovat sekä henkinen että fyysinen tila, joka olisi mahdollisuuksien mukaan saatava viihtyisäksi. Omien toimintatapojen, mieltymysten ja luontaisten rytmien tunnistaminen auttaa rakentamaan olosuhteet kirjoittamiselle suotuisiksi. Eeva Reinilä kertoo omasta päiväkirjaprosessistaan, jossa hän käyttää tunnetilojensa säätelyyn muun muassa mielipaikkaansa ja musiikkia. Hänelle tiettyyn tuoliin asettuminen on itsen hoitamista, minkä ansiosta muutos oli mahdollinen. Hän kirjoittaa silloin ja niin kauan kuin kulloinkin on tarve. (Reinilä 2010, 33.) Kirjoitustuokion voi aloittaa hiljentymällä, kuten lyhyellä meditaatiolla (Pietiläinen 2002, 193). On hyvä ottaa tavaksi merkitä kirjoitushetken ajankohta esimerkiksi sivun alkuun: päiväys ja kellonaika, ehkä myös viikonpäivä. Kellon ajalla ja viikonpäivällä on merkitystä, jos myöhemmin haluaa seurata esimerkiksi omia kirjoitusrytmejään. Päiväkirjat ja aamusivut ovat silta yli ajan, sillä niihin merkityt kirjoitusajankohdat ankkuroivat tapahtumat ja tunteet historialliseen aikaan.

Kirjoituspaikka voi olla aina sama, mutta myös erilaisissa paikoissa kirjoittaminen voi olla antoisaa. Kirjoitushetkeen voi liittää itselle tärkeitä symboleita, kuten sytyttää kynttilän tai pukeutua johonkin tiettyyn vaatteeseen. Kirjoitusvireeseen päästäkseen voi laittaa soimaan musiikkia taustalle tai luottaa hiljaisuuden voimaan. Musiikin avulla ihminen voi säädellä sisäistä tasapainoaan ja tyyntyyttää itseään (Reinilä 2010, 23), mutta toisaalta: hiljaisuudessa on tilaa, jossa voi olla helpompi työstää asioita ja olennainen voi paljastua (Suurla 1998, 40).

Aamusivujen kirjoittaminen voi olla meditatiivista, jolloin se luo yhteyden sisäiseen viisauteen ja auttaa luottamaan intuitioon. Kirjoittaessa voi käyttää myös dialogista kirjoittamista, jolloin voi tutkia omia sisäisiä tunteita muodostamalla kysymyksiä, vastaamalla niihin kirjoittaen intuitiivisesti ja luottamalla, että vastaukset on olemassa itsessä (Pietiläinen 2002, 195; Suurla 1998, 35). Kahden ihmisen välisessä dialogissa ”keskustelija ilmaisee merkityksiä, joista hän itsekin on vain osittain tietoinen”. Keskustelukumppanina voi olla myös ihmisen oma sisin. (Linnainmaa 2009, 52).

Vuorokaudet täyttyvät tekemisestä, velvollisuuksien täyttämistä ja lukemattomista mielenkiinnon kohteista, silti itselle kannattaa rauhoittaa tovi. Kirjoittaminen vie aikaa, mutta se myös auttaa asettamaan toimintoja järjestyksen ja siten se antaa aikaa oleelliselle (Cameron 1999b, 30). Siihen käytetty aika maksaa itsensä takaisin selkeytenä ja tarvittaessa tehokkaana toimintana.

2.2 Pahan olon pesäkkeiden purkaminen

Käsittelemättömät traumaattiset kokemukset ovat voineet kerääntyä ihmisen sisimpään pahan olon pesäkkeiksi. Jokin tietty tapahtuma voi aktivoida kipeän kokemuksen, muiston siitä ja saada ihmisen reagoimaan yllättävällä, käsillä olevaan tilanteeseen sopimattomalla tavalla (Ohlson 1995, 31–32). Menneisyyden kipeitä asioita voi purkaa kirjoittaen niistä – luottaen, ettei esiin nouse suurempia asioita, kuin mitä kirjoittajan mieli juuri sillä hetkellä pystyy käsittelemään.

Kirjallisuusterapian ja siten myös terapeutin kirjoittamisen huomio on prosessissa, jolloin kirjoittamisessa ei kiinnitetä huomiota oikeinkirjoitukseen, kielioppisääntöihin tai muuhun tekstin laadullisuuteen. Kirjoittaessa huomio kiinnittyy esillä olevaan asiaan ja ihminen saa ajatuksiaan ja mielikuviaan syvällisemmin, harkitummin ja tiivistetympin esiin kuin puhuessaan niistä (Reinilä 2010, 34). Arkiset, konkreettiset ja käytännölliset asiat voivat olla yksi kirjoittamisen taso kun taas toinen, ylempi taso voi olla dialogia itsen kanssa ja yhteyden saamista sisäiseen viisauteen ja luovuuteen (Pietiläinen 2002, 193). Prosessin eri tasot täydentävät näin toisiaan. Reinilän mukaan järkyttynyt olo voi ilmaantua vihan, pelon tai loukkaantumisen tunteiden jälkeen ja ”kertoo, että joku toinen tunne yrittää murtautua läpi” (Reinilä 2010, 15). Kirjoittamishetkessä voimakas tunnekokemus, kuten viha, sanoittuu. Vaaran siitä, että se muuttuu apeudeksi, epätoivoksi tai masennukseksi voi välttää, kun tunne etäännyy kokijastaan vahingoittamatta muita tai häntä itseään (Ohlson 1995, 29–31). Ei ole tarkoitus, että kirjoittaessa pakkomielleisesti pohdittaisiin kipeitä kokemuksia. Cameron muistuttaa, että painavat teemat tulevat myöhemmin uudelleen esiin, mikäli niitä ei käsitellä (Cameron 1999b, 32.) Myös Reinilä oli havainnut, että tietyt teemat toistuvat. Myöhemmin hän oli huomannut, että tietty oivallus oli unohtunut tullakseen uudelleen esiin. Tästä hän oli ymmärtänyt, että ensimmäisen oivalluksen tullessa hän ei ollut vielä valmis vastaanottamaan sitä kokonaisuudessaan. (Reinilä 2010, 60.) Kirjoittaessa esiin voi nousta myös epävarmuuden tunne ennen kuin luottamus prosessiin on vahvistunut. ”Reflektiivisessä ja refleksiivisessä prosessissa osallistuja alkaa toimia, kun hän ei tiedä, miten toimia.” Prosessia jatketaan esiin nousseen materiaalin mukaisesti eli kyseessä on luova ja dynaaminen tilanne, ilman ennalta asetettuja tavoitteita. (Linnainmaa 2009, 67.)

Käsin kirjoittaessa kynän jäljestä välittyä sanojen lisäksi myös tunne kirjoitettavaan asiaan. Käsiä saattaa vaihdella samankin kirjoituskerran aikana laajoista kaarista ja paperiin painuvista urista pieniksi, hentoisiksi kirjaimiksi. Käsiä muuttokset kertovat siis tunnetilasta, luottamuksen tasosta, vireystilasta tai ehkä jopa siitä, kuka kirjoittaa. Tällä viitataan siihen, että kirjoittaessa käsiä, tekstin sisältö ja sävy voivat muuttua ja ikään kuin esimerkiksi pieni lapsi kirjoittajassa

kirjoittaisi. Reinilän mukaan ”lapsi” voidaan määritellä ”egon tilaksi, jolla on oma olemus ja joka ilmenee aikuisen tunneperäisissä vastauksissa” (Reinilä 2010, 38). Pietiläisen mukaan sisäisen lapsen löytäminen kertoo sellaisten haudattujen tarpeiden löytämistä, joihin ei ehkä lapsena ole vastattu. Kirjoittaen voi saada yhteyden sisäiseen lapseen ja antautua dialogiin ”aikuisen ja ”lapsen” välillä sekä yrittää ymmärtää lasta itsessään. (Pietiläinen 2008, 166.)

Pennebaker ohjeistaa kirjoittajaa: ”anna mennä ja tutkiskele sanoitse tunteitasi ja ajatuksiasi, oikeastaan tunne-ajatuksiasi. Solmi suhteita kokemuksiisi (kuka olet ollut menneisyydessä, kuka olet nyt ja kuka haluaisit olla tulevaisuudessa)? Tutkiskele, kuka puhuu kenelle milloinkin ja missäkin.” (Ihanus 2009, 36.) Kaikkea ei voi, eikä tarvitse ymmärtää järjellä. Oma hallinnan tunnetta on mahdollista lisätä liittämällä sanat tunteisiin ja näin löytää uusia näkökulmia ja merkityksiä itsessä tapahtuville tuskallisillekin kokemuksille (Lindquist 2009, 82–83).

2.3 Tunneväste kirjoittamisprosessissa

Terapeuttisessa kirjoittamisessa tärkeää on sen aikaansaama tunneväste. Tunteita reflektoidessaan ihminen ikään kuin katsoo itseään peilistä, mutta refleksiivisyydessä pohditaan omaa minuutta syvemmillä. Kirjoittaen on mahdollista selvittää omien tunteiden, ajatusten, asenteiden ja motiivien alkuperää sekä niiden vaikutusta arkeen ja ihmissuhteisiin sekä oman elämänsä vaikutusta oman minän kehitykseen. (Linnainmaa 2009, 49.) Reinilä toteaa, että kirjoittaminen auttoi häntä saamaan kosketuksen omiin tunteisiinsa ja edesauttoi oman itsen kohtaamista. Hänen mukaansa ilman jäsentämistä ja vain ilmaisemalla tunteitaan henkilökohtainen kehitys ei olisi ollut mahdollista. (Reinilä 2010, 41.)

Kirjoittamistilanteessa esiin pyrkivät kyynelöt ovat eräs merkki siitä, että kirjoittaja on saanut yhteyden johonkin merkittävään kohtaan itsessään, minuudessaan. Eeva Reinilä on todennut itkemisen olleen tärkeä osa hänen terapeuttista päiväkirjaprosessiaan. Reinilä suosittelee tutkimaan omaa käyttäytymistään itkun avulla tekemällä itselleen kysymyksiä. Hänen mukaansa hyödyllisiä kysymyksiä ovat muun muassa: ”mitä itku toi mieleen, mitä se viestittää minulle, mitä sellaista se kertoo, jota en pysty tai halua sanoa sanoin”. (Reinilä 2010, 45).

Aamusivujen ja päiväkirjan kirjoittaminen on turvallinen menetelmä tunteiden käsittelyyn. Toisaalta, jotkut asiat ja tunteet voivat olla liian vaikeita jopa itselle kirjoittamiseen. Gillie Boltonin mukaan kun rohkenee antaa käden kuljettaa, se voi johdattaa tapahtumiin, jota kutsuvat ”ylittämään kuiluja, suistumatta niihin, rikkomaan rajoja hukkaamatta minuutta” (Ihanus 2011, 27) Näin kirjoittaja voi pitkälti luottaa siihen, ettei käsi kirjoita kipeämpiä asioita kuin mitä mieli pystyisi käsittelemään. Liian kipeän ja sopivan haasteellisen kipukohdan ilmestymisen tunnistaminen voisi

olla myös refleksiivisyyttä. Reinilälle keskeinen tekijä prosessin onnistumisessa oli se, ettei hän pelännyt kohdata mitään sisältään mahdollisesti löytyvää sekä oli valmis kohtaamaan hankalat ja kipeätkin asiat ja tunteet (Reinilä 2010, 59).

Terapeuttinen kirjoittaminen on oivaltamista, itsereflektointia ja sillä on yhteys optimismiin sekä hallinnan tunteen ja itsearvostuksen saavuttamiseen (Reinilä 2010, 35). Bollasin kehittämä ”psykykinen voimaantuminen” -käsite on eletyn kokemuksen organisoimista uuteen, luovaan elämänasenteeseen (Linnainmaa 2009, 56). Kirjoitusprosessissa kirjoittaja on voinut lisätä itsetuntemustaan ja kokea eheytyneensä. Ehyt-sana tarkoittaa Vrethammarin mukaan kokonaista, tervettä ja onnekasta (Vrethammar 2009, 92). Mielestäni eheytyminen voisi hyvin olla eräs terapeuttisen kirjoittamisen johtolangoista.

2.4 Oman elämänsä asiantuntija itsensä auttajana

”Pennebakerin ja hänen työryhmänsä mukaan traumaattisista, stressaavista tai emotionaalisesti järkyttävistä elämäkokemuksista kirjoittaminen (tunteet ja tosiasiat yhdistävänä) voi jo lyhytkestoisenakin toimintana edistää fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä” (Ihanus 2009, 35). Jos yksilöllä on mahdollisuus terapiaan, hän voi käyntien välillä kirjoittaa päiväkirjaa ja keskustella kirjoittamastaan terapeutin kanssa, jolloin päiväkirj kirjoittamisen terapeuttinen vaikutus korostuu entisestään (Pietiläinen 2008, 164). Omista merkittävistä tunnekokemuksista kirjoittamisen on siis todettu kohentavan kirjoittajan fyysistä sekä psyykkistä terveydentilaa (Lindquist 2009, 71). Järkyttävien ja kipeiden asioiden työstäminen voi olla psyykkisesti kivuliasta, mutta niiden kohtaaminen kirjoittaen voi ajan myötä auttaa vähentämään masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta sekä lisätä psyykkistä tasapainoa (Lindquist 2009, 73.) Reinilä toteaa, että itkeminen on toisiaan ottanut voimille ja hän on tuntenut itsensä fyysisesti uupuneeksi, mutta psyykkisesti helpottuneeksi ja vapautuneeksi itkun jälkeen (Reinilä 2010, 49).

Kun kirjoittaminen on luonnollinen osa elämää, kirjoittaja ei välttämättä ole tietoinen sen itsehoidollisuudesta (Lindquist 2009, 75). Reinilä korostaa, että pysähtyminen, kirjoittaminen, tunnekokemusten vastaanottaminen ja niiden analysointi oli tärkeä apu ongelmien ratkaisuun ja että siitä tuli tärkeä osa hänen elämänsä (Reinilä 2010, 55).

3 Tajunnanvirrasta tarinoiksi

3.1 Muistiin merkityn lukeminen

Omien kirjoitusten ja omien tarinoiden äärelle hiljentyminen vaatii rohkeutta kohdata tunteensa – mahdollisesti ahdistavatkin kokemukset, mutta myös unelmansa, toiveensa sekä tahtonsa hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin on. Kirjoittaja voi lukea aamusivu- tai päiväkirjojaan, vaikkei niiden alkuperäinen tarkoitus sellainen olisikaan. Cameronin mukaan olisi hyvä antaa muutaman viikon kulua, ennen aamusivujensa lukemista (Cameron, 1999b, 32). Omien tekstien lukeminen voi olla tuskallista, koska vaikeita aikoja ei haluaisi muistella (Makkonen 1997, 227). Itsehoidollisesti kirjoittaessaan ihminen voi palata kirjoituksiinsa silloin, kun hän tuntee siihen tarvetta ja työstää näin psyykkisiä asioitaan (Lindquist 2009, 76).

Lukiessaan kirjoittamaansa ihminen on tavallaan dialogissa tekstinsä kanssa ja hän voi nähdä niissä uudenlaisia merkityksiä, oma tuttu tarina voi sisältää ennen huomaamattomaksi jääneen tarinan. Mooren mukaan tavaksi muuttuneet tarinat suojelevat ihmistä elämän mysteeriltä ja että aina on mahdollisuus syventää kertomaamme tarinaa ja löytää ymmärrystä ja lohtua odotuksiemme alapuolelta (Moore 2004, 82–83). Tämän havaitseminen voi vaatia runsaasti tekstimassaa, jopa vuosien muistiinpanoja. Hulmin sanoin: ”mikään iso ei näyttäydy hetkessä” (Hulmi 2010, 12). Omien, vuosia sitten kirjoitettujen tekstien lukeminen voi palauttaa mieleen muistoja elämän varrelta. Lukiessaan omia tekstejään kirjoittaja voi olla vuorovaikutuksessa itsensä kanssa eri-ikäisenä ja eri positioissa. Hän voi kirjoittaa lukemansa ajanjakson jälkeen päätännön. Tätini jätti minulle perinnöksi 67 vuoden aikana kirjoittamansa päiväkirjat. Hän on kirjoittanut epilogit päiväkirjoihinsa, joihinkin useampia, viimeisiä kirjoja lukuun ottamatta. Näin hän on prosessoinut mielessään kyseisiä jaksoja elämästään ja tehnyt niiltä osin ”tilit selväksi”. Vaikka arki on ollut enimmäkseen raskasta, hän on ajan suodattimen läpi tarkasteltuaan pystynyt löytämään kirjoituksistaan kasvutarinan teeman.

Vuosina 1945–1947 kirjoittamaansa päiväkirjaan hän on kirjoittanut epilogin vuonna 1993, jossa hän pohtii kirjoittaen mm. näin:

”Ei olisi uskonut että niin arasta naisen alusta tulee rohkea ja pelkäämätön taistelija, ympäristön ja heikompien puolustaja.”

Vuoden 1994 päiväkirjansa loppuun hän on kirjoittanut epilogin vuonna 2006:

”Olin selvästi vahvistunut henkisesti ja pärjäsin paineissa melko hyvin, niin politiikassa kuin yksityiselämässäkin.”

3.2 Tarinan eheyttävällä taipaleella

Päiväkirjojen sivuilla kulkee punaisia lankoja (Makkonen 1997, 235) – teemoja, jotka kertovat niiden merkityksestä kirjoittajan elämässä. Jostain syystä, juuri kyseiset asiat ovat nousseet esiin. Kirjoittaja voi nimetä muutamia teemoja ja valita kullekin oman värinsä. Kuhunkin teeman liittyvät tekstin osaset voi merkitä tietyn värisellä tussilla. Kun prosessi on vaiheessa, jolloin on aika työstää jotakin teemaa, hän voi kirjoittaa sen kyseisellä värillä merkitsemänsä kohdat tietokoneella samaan tiedostoon. Käsin kirjoitetun tekstin uudelleen kirjoittaminen toimii etäännyttävänä vaiheena. Kun kirjoittaja myöhemmin lukee kokoamansa osaset, kokonaisuuden hahmottaminen helpottuu.

Prosessin edetessä uusien kirjoittamis-, lukemis- ja muokkauskertojen myötä kipeät kokemukset lievenevät ja etäännyvät. Silloin liikutaan terapeutin- ja luovan kirjoittamisen läpinäkyvällä rajapinnalla. Gillie Boltonin arvelujen mukaan luovan kirjoittamisen ja terapeutin kirjoittamisen välillä ei ole todellista eroa – jos näin olisi, molemmat menettäisivät voimaansa. (Ihanus 2009, 23). Luova- ja terapeutin kirjoittaminen ovat lähellä toisiaan, mutta terapeutin kirjoittamisessa tärkeintä on tunneaste. Luovalla kirjoittamisella ei ole terapeutin tavoitteita. Se voi kuitenkin olla kuitenkin erittäin terapeutista. Terapeutisuus kulkee kokemukseni mukaan luovassa prosessissa mukana, myös sitä editoidessa, jolloin käsin kirjoitetut kipeät kokemukset etäännyvät kokijastaan. Tiedämme elämäntapahtumiemme yksityiskohdat, mutta elämäntarinan kirjoittaminen antaa mahdollisuuden kirjoittaen tarkastella niissä piileviä emotionaalisia totuuksia (Goldberg 2009, 18). Tunnekokemuksia, esimerkiksi liian pelottavia asioita, voi kirjoittaen etäännyttää ja toisaalta voi reflektoida ja nostaa esiin sellaista, mitä sillä hetkellä haluaa käsitellä (Lindquist 2009, 82; Reinilä 2010,71). ”Pelkkä yhtenäisen kertomus traumaattisesta kokemuksesta ei korreloinut yhtä vahvasti psyykkiseen hyvinvointiin kuin eteneminen yhtenäisen kertomuksen suuntaan prosessinomaisesti. Jäsentymättömän kertomuksen kirjoittamisella, ja sen edelleen muokkaamisella yhtenäiseksi kertomukseksi kirjoituskokemuksen karttuessa on todettu hyödyttävän eniten kirjoittajaa. Lindquist 2009, 73–74.) Päiväkirjan tai aamusivujen kirjoittaminen on edullista ja yksinkertaista – ja silti vaikuttavaa itsehoitoa. Ihminen voi kirjoittaa itsensä oman elämänsä kartalle. Elämäntarinat ovat usein selviytymistarinoita. Moore ehdottaa, että terapia voitaisiin määritellä eletyn ja kerrotun tarinan syventämiseksi (Moore 2004, 81). Brian Esterlingin mukaan ”[p]rosessinomaisesti jäsentävä kirjoittaminen ja yhtenäisen kertomuksen rakentaminen voisivat olla terapiakirjoittamisen tavoitteita” (Lindquist 2009, 74). Tämä vahvistaa käytännössä kokemaani eli tajunnanvirtatekstien jatkotyöstämisen terapeutista merkittävyyttä ihmisen hyvinvoinnin kannalta.

Elämäntarinan kirjoittaminen voi auttaa ymmärtämään, millaista tarinaa kertoo itsestään ja elämästään. Elämäntarinaa kirjoittamalla toistetaan tapahtunutta, eläydytään siihen, jolloin mykkyräinen kerä avautuu sanoiksi, lauseiksi, välimerkeiksi ja tyhjäksi tilaksi (Hulmi 2010, 23). Tarinallinen tulkinta omasta elämästä voi olla ainakin jossain määrin tietoisesti muotoiltua. Jos tarinat ovat olleet elämän varjopuolen vaikeuksien: onnettomuuksien, epäonnistumisten tai vääryyden kohteeksi joutumisen värittämiä, voi omien tarinoiden pohdinta ja kirjoittaminen vapauttaa löytämään uusia näkökulmia, jotka auttavat muuttamaan tarinoita selviytymistarinoiksi. (Katajainen ym. 2012, 10–12.) Linnainmaan mukaan ”[i]hmiset voivat hahmottaa elämäänsä elämäkertakirjoittamisen tai lyhyempien muistelutarinoiden kautta”. Ne voivat olla todellisuuteen perustuvia tai fiktiivisiä, jolloin niissä on tarinalle ominaisesti alku, keskikohta ja loppu. Fiktio avulla voi siis reflektoida omaa elämäänsä turvalliselta etäisyydeltä. (Linnainmaa, 2009 61; 63.) Aamusivujen ja päiväkirjojen pohjalta elämäntarinoiden kirjoittamisen eräs tärkeä anti on armollisuuden löytäminen itseä kohtaan. ”Narratiivisessa terapiassa osallistujia kannustetaan luomaan itselleen uusia tarinoita ja sitä kautta saamaan aikaan muutoksen, mikä on kaikkien terapioiden tavoite” (Linnainmaa 2009, 62).

3.3 Valmiiksi saatetun voima

Valmiin tarinan, tekstipaperin tai teoksen aikaan saaminen, on merkittävä osa esimerkiksi traumaattisesta kokemuksesta tai masennuksesta toipumisen prosessia. Useaan kertaan kirjoitettu ja hiottu teos, fyysinen esine, voi olla symboli käsitellyksi tulleet traumalle – valmiiksi saatetun kokemus, joka on voimauttavaa. Näin terapeutin kirjoittamisen – tai kirjoittamisen pakon näkökulmasta esiin tullut kirjoitus voi päättyä teokseksi, vaikkei sen alkuperäinen tarkoitus suinkaan ollut sitä. Niina Repo aloittaa Arpi-kirjansa sanoin: ”Minä kunnioitan sitä kukkivin köynnöksin, sillä se on minun arpeni. Minun arpeni on kaunis, koska se saattaa pelastaa minun henkeni” (Repo 2008, 5). Mielen haavat eivät ole yhtä helposti silmin nähtävissä kuin kehon, mutta ”muistojen langat saattavat ommella paljastuneen ammottavan haavan umpeen” (Moore 2004, 31). Näin myös mielen haava voi arpeutua aikanaan tulehtuneen, märkivän ja kuumottavan haavan päälle. Vaurioitunut kohta on ollut mahdollista puhdistaa kirjoittaen, näin valmis teos on kuin arpi.

Motiivi viedä prosessi läpi ”se vain oli minussa”. Jotkin lapsuudesta ja nuoruudesta peräisin olevat paketoituneet tunteet oli käsiteltävä. ”Prosessini oli emotionaalisen ja kognitiivisen yhteistoimintaa. Koska se oli minussa luonnollisesti olevaa, oli prosessi ehkä senkin takia helppoa käydä läpi.” (Reinilä 2010, 51–52). Valmiiksi saattaminen on voimauttava kokemus, sillä ”[i]hmisten tekemät tulkinnat ja itselleen laatimat tarinat vaikuttavat suuresti siihen, miten

onnelliseksi elämä muodostuu” (Reinilä 2010,82). Kielteinen ajattelu kapeuttaa näkökulmaa ja vähentää mahdollisuuksia, mutta positiivinen ajattelu auttaa näkemään mahdollisuuksia lähes mahdottomissakin paikoissa. Ihminen voi oppia kertomaan itselleen onnistumistarinoita. (Katajainen ym. 2012, 85; 88.) Itse omasta elämästään kirjoittamansa valmiin tarinan lukeminen on eheyttävää – kipeästä kokemuksesta on kiteytynyt eheyttävä elämäntarina. Henkilökohtainen tarina auttaa oivaltamaan, syventää ajattelua ja synnyttää muita tarinoita (Moore 2004, 81). ”Kun yksilöllinen kertomus saa vastakaikua ja tulee vastaanotetuksi merkityksellisenä ja mahdollisena elämän- ja maailmankertomuksena, se koetaan tunnistettavaksi ja samalla yleisinhimillisesti jaettavaksi” (Ihanus 2009, 27). Näin hyvin henkilökohtaisesta ja yksityisestä tulee yleistä, joka voi auttaa myös muita heidän omilla eheytyksen reiteillään.

3.4 Eheyttävä elämäntarina – siitä kohtaa vahvempi

Olen kirjoittanut aamusivuja noin 14 vuotta. Halusin taannoin kiteyttää sen, mitä olen kokenut kirjoittamisen myötä – kokemuksistani muodostui kaavio. Olen nimennyt oman masennuksesta kirjoittaen toipumisen prosessini ”Tajunnanvirrasta tarinoiksi”. Tuota prosessia tutkiessani havaitsin siihen sisältyvän kolme tasoa:

- a) Psykkinen: terapeutisuus
- b) Fyysinen: elämäntarina
- c) Henkinen: eheytyminen

Pahan olon pesäkkeiksi nimeämäni vuosikymmeniä käsittelemättä olleet traumaattiset kokemukset veivät energiani ja sairastuttivat minut. Ne purkautuivat tajunnanvirtakirjoittamisena ja toistuvina itkemisinä minusta ulos. Kirjoitustapahtumassa, käsin kirjoittaen, kokemukseni ja ajatukseni kiteytyivät sanoiksi. Aamusivukirjoittaminen on opettanut minut luottamaan sen voimaan: se korvasi masennuslääkkeen. Kun tuli hetki, että pystyin lukemaan omaa valmiiksi julistamaani tekstiä itkemättä, tiesin, että tuo kohta minussa on eheytyntä. Mummoni sanoin: se on siitä kohtaa vahvempi. Kokemukseni mukaan Tajunnanvirrasta tarinoiksi -prosessissa tapahtuu paitsi valmiin tekstin syntyminen, myös prosessin alussa ja aikana kipuilleen kirjoittajan eheytymistä sen terapeutin vaikutuksen myötä. Valmiin teoksen voikin ajatella olevan eräänlainen toipumisen symboli, joka muistuttaa selviytymisestä ja omista valtavista voimavaroista.

Elämäntarinat ovat arvokkaita kirjoittajalle itselleen, mutta myös läheisille ja jälkipolville, koska ne voivat valaista käyttäytymisten taustoja ja auttaa oivaltamaan syy-seuraussuhteita. Elämäntarinat voivat asettua kaarisilloiksi sukupolvien välille, ja ne voivat luoda ymmärrykselle kulkureitin kumpaakin suuntaan.

Lähteet:

Painetut

1. Andersson, C. 2005. Luova mieli. Kirjoittamisen vimma ja vastus. 2. taskukirjapainos. Helsinki. Kirjapaja.
2. Cameron, J. (1999a). Tie luovuuteen – Henkinen polku syvempään luovuuteen. Suom. P. Pakkala. 3. painos. Helsinki. LIKE.
3. Cameron, J. (1999b). Kultasuoni – Matka luovuuden sydämeen. Suom. P. Pakkala. Helsinki. LIKE.
4. Cameron, J. (2004). Tyhjän paperin nautinto – Tie luovaan kirjoittamiseen. Suom. J. Ahokas. Helsinki. LIKE.
5. Goldberg, N. (2009). Hyvä kaukainen ystävä – Kuinka kirjoittaa elämäntarina. Suom. M-R. Vainikkala. Helsinki. Kansanvalistusseura.
6. Hulmi, H. (2010). Saattaen vaihdettava – vapaudu kirjoittamalla. Helsinki. Kansanvalistusseura.
7. Ihanus, J. (2009). Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Ihanus J. (toim.) Sanat että hoitaisimme – Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki. Duodecim.
8. Ihanus, Juhani 2011. Kirjoittava käsi – Gillie Bolton vierailulla Suomessa. Kirjallisuusterapia 1/2011. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry.
9. Katajainen, A, Lipponen K ja Litovaara A. (2012). Voimaa! Oman tarinan mahdollisuudet. 2.-3. Lisätty painos 2012. Helsinki. Duodecim.
10. Lindquist, A. (2009). Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus J. (toim.) Sanat että hoitaisimme – Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki. Duodecim.
11. Linnainmaa, T. (2009). Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa. Teoksessa Ihanus J. (toim.) Sanat että hoitaisimme – Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki. Duodecim.
12. Makkonen, A. (1997). Valkoisen kirjan kutsu eli löytöretkellä päiväkirjojen maailmoissa. Julkaisussa Lukija, lähdetkö mukaani tutkielmia ja esseitä. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Helsinki.
13. Moore, T. (2004). Sielun ohjaama elämä. Suom. J. Ahokas. Helsinki. LIKE.
14. Ohlson, B. (1995). Minä. Kirjoita päiväkirjaa ja löydä itsesi. Suom. L. Köykkä-Viukari. Hämeenlinna. Karisto Oy.
15. Pietiläinen, K. (2002). Päiväkirjamenetelmä Teoksessa Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat. Helsinki. BTJ Kirjastopalvelu.
16. Pietiläinen, K. (2008) Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Mäki S, Linnainmaa T. (toim.) Hoivasanat – Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki. Duodecim.
17. Pystynen, T. (2004). Runousoppi. Miten elämä muuttuu taiteeksi. Helsinki. WSOY.
18. Reinilä, E. (2010). Kirjoituksia itselle – Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Helsinki. Kirja kerrallaan.
19. Repo, N. (2008). Arpi. Helsinki. WSOY.
20. Suurla, R. (1998). Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen. Kirkkonummi. Taivaankaari.
21. Vrethammar, A. 2009. Ajattele elämäsi hyväksi. (1. suomenkielinen painos 1990) Helsinki. Tammi.
22. Welk, A. (2012). Handwriting Literacy. London. Coffice Publishing.

Painamattomat

23. Ali-Sisto, T. (2012) Muistiinpanot Kirjallisuusterapialuennolta. Ihanus J. Jyväskylän yliopisto. Kirjoittamisen syventävät opinnot. La 6.10.2012.
24. Ali-Sisto, T. Aamusivukirja (2006). Tekijän hallussa.
25. Ali-Sisto, T. (2012). Tajunnanvirrasta tarinoiksi -kaavio ja esitelmämateriaali.
26. Montonen, S, (1945–2012) Päiväkirjat. Tiina Ali-Siston hallussa.