

# Taistelu vai tarina?

## Syöpäkokemus kirjallisuusterapeuttisesta näkökulmasta

Kirjallisuusterapian perusteet 2012-2013

Lopputyö 19.5.2013

**Jaana Miettinen**

Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia

Helsingin yliopisto

---

<i>Alkusanat</i>	2
<i>1. Sairaudet raskaina metaforista</i>	2
<i>2. Sairauskertomukset: paluu entiseen, kaaos vai etsintä?</i>	
2.1. Menetetty kontrollintunne	4
2.2. Kertomukset meta-kontrollina sairauden sattumanvaraisuutta vastaan	5
<i>3. Kirjallisuusterapian työkaluja oman sairauskertomuksen työstämiseen</i>	
3.1. Omalle sairaudelle kirjoittaminen	7
3.2. Taistelu vai tarina?	9
<i>Lopuksi</i>	11
<i>Lähteet</i>	13

## **Alkusanat**

Vakava sairaus kuten syöpä asettaa ihmisen kasvokkain elämän sattumanvaraisuuden ja rajallisuuden kanssa. Sairastuessa käy toteen se mitä Susan Sontag kutsuu ihmisen kaksoiskanslaisuudeksi. Saamme syntyessämme kansalaisuuden sekä terveyden että sairauden valtakuntaan. Jossain elämänvaiheessa lähes jokainen meistä joutuu astumaan myös ihmisen osan yöpuolen eli sairauden valtakuntaan (Sontag 2010, 9).

Sairastuessaan ihminen joutuu luopumaan terveän ihmisen identiteetistään ja rakentamaan minäkuvansa uudelleen. Miten sairastunut kykenee sulauttamaan sairauden valtakunnan kokemukset osaksi omaa elämänkaartaan? Tutkin lopputyössäni sitä miten tätä prosessia voi tulkita ja edistää kirjallisuusterapian keinoin.

Ensimmäisessä luvussa tutkin miten kulttuurisesti muodostuneet metaforat ohjaavat käsitystämme vakavista sairauksista kuten syövästä. Toisessa luvussa pohdin minkälaisia kertomuksia sairastuneet rakentavat omista sairastumiskokemuksistaan ja miten arkkityyppiset käsitykset sairastamisesta elävät niissä. Kolmannessa luvussa käsittelen sitä miten kirjallisuusterapeuttisilla työkaluilla voi muotoilla uudelleen oman sairautensa tarinaa.

### **1. Sairaudet raskaina metaforista**

Paitsi sairauden fyysinen ilmenemismuoto, myös aikakausi ja kulttuuri vaikuttavat siihen miten sairastunut kokee ja tulkitsee oman sairautensa. Kaikilla sairauksilla on oma metaforinen ulottuvuutensa ja sairastunut ihminen asettaa sairastumiskokemuksensa oman kulttuurinsa metaforiseen tulkintakehykseen. Sairaudet saavat merkityksensä ja muuttuvat syvimpien pelkojemme symboleiksi ikivanhassa ja väistämättömässä prosessissa (Sontag 2010, 179).

Sontag tutkii esseessään vakavien, henkeä uhkaavien sairauksien kuten syövän, tuberkuloosin, koleran ja ruton symbolista ja metaforista merkitystä kulttuurissamme. Kiinnostavalla tavalla hän vertaa tuberkuloosin ja syövän sairausluonnetta ja niistä johdettua vertauskuvallisuutta.

**Tuberkuloosi** on nesteiden sairaus, johon kuuluu hajoaminen, kuumeisuus ja kehon muuttuminen aineettomaksi, **syöpä** sen sijaan on degeneroitumista, ruumiin kudoksien muuttumista joksikin kovaksi kuten kasvaimeksi. Syöpä on ”demoninen raskaus” (Sontag 2010, 19). Syöpää sairastava, demonisesti raskaana oleva ihminen kantaa sikiössään eli kasvaimessaan omaa kuolemaansa, ei uutta elämää.

Kulttuuri antoi myös näille kahdelle sairaudelle ja niiden kantajille erilaiset roolit. Tuberkuloosin eli keuhkotaudin katsottiin tekevän kantajastaan henkevän ja kiihdyttävän hänen luomisvoimaansa kohti väistämätöntä kuolemaa. Arkkityyppinen hahmo romantiikan ajalla oli keuhkotautiin kuoleva runoilija. Tuberkuloosi oli sielun sairaus.

Syöpä sen sijaan katsottiin pelkästään ruumiin sairaudeksi, jonka kantaja ei kuolemaansa lähestyessään muuttunut henkevämmäksi, hän vain joutui antamaan periksi ruumiissaan etenevälle degeneraatiolle. Tuberkuloosi sairastutti keuhkot eli ihmiskehon henkeväksi katsotun elimen, syöpä sen sijaan saattoi iskeä minne tahansa, mutta usein se kohdistui esimerkiksi suolistoon, virtsarakkoon tai sukuelimiin, elimiin joista puhuminenkin oli kiusallista (Sontag 2010, 23.)

Kun tuberkuloosin aiheuttava bakteeri keksittiin 1882, sairaus menetti metaforista luonnettaan, enää sitä ei selitetty tietyn persoonallisuustyyppin sairautena. Aika on muuttanut myös suhtautumista syöpään. Vaikka yhtä selkeää taudinaiheuttajaa ei olekaan löytynyt, niin kuin Susan Sontag vuonna 1978 oletti, ovat hoidot ja niiden tuloksellisuus edenneet huimasti. Syöpään sairastumisesta tai ainakin siitä paremmisesta puhutaan nykyään avoimesti.

Tästä huolimatta syövän metaforinen sisältö demonisena raskautena elää yhä edelleen ja vaikuttaa sairastuneiden elämään ja tapaan kokea oma sairautensa. Sairastunut kokee, että hänen sisällään kasvaa kuolema, jota vastaan hänen on taisteltava, jotta demoninen raskaus ei etenisi päätepisteensä, joka ei ole uuden olennon syntymä, vaan kuolema.

Nykyäänkään ei muistokirjoituksissa useimmiten mainita henkilön kuolleen syöpään, vaan hänen sanotaan ”menehtyneen pitkällisen sairauden uuvuttamana.” Ikään kuin sanan ”syöpä” mainitseminen voisi tahrata vainajan muistoa. Syöpä on kuin myyttinen taruolento, jota ei parane

ärsyttää mainitsemalla turhaan sen nimeä. Kenties se alkaisi etsiä uusia uhreja yhden nujerrettuaan.

## 2. Sairauskertomukset: paluu entiseen, kaaos vai etsintä?

### 2.1. Menetetty kontrollintunne

Sairastuessaan vakavasti ihminen joutuu jäsentämään elämäntarinansa ja identiteettinsä uudelleen. Hänen siihenastinen elämäntarinansa saa odottamattoman käänteen.

Pavel Rusanovin hahmo Aleksander Solzhenitsynin teoksessa **Syöpäosasto** havainnollistaa elävästi syövän herättämää kauhua ja tuskaa siitä, entinen elämä on pysyvästi jäänyt taa.

Rusanov näkee pahaenteisenä merkinä, että syöpäosaston numerokin on 13. ”Ikään kuin ei olisi voitu ristiä kolmanneksitoista jotain proteesi- tai suolisto-osastoa”, paheksuu Rusanov (Solzhenitsyn 1984,7). Rusanov on jo siis valmiiksi omaksunut näkemyksen syövän erityislaatuisesta asemasta sairauksien joukossa. Kuoleman läsnäolo on symbolisesti kirjattu jo osaston numeroon.

Hoitoon tullessaan Rusanov yrittää epätoivoisesti saada erityiskohtelua omaan vaikutusvaltaiseen asemaansa vedoten. Sairauden valta riistää entinen identiteetti ja alentaa hänet samaan, anonyymiin neuvostokansalaisten massaan kaikkien muiden osaston potilaiden kanssa on lähes ylivoimainen koettelemus Rusanoville jo ennen kuin hänen hoitonsa alkaa.

Kuten Rusanov saa sairastuessaan karvaasti kokea, sairastuminen merkitsee sitä, että ihmisen on opittava elämään menetetyn kontrollintunteen kanssa. Sairastuminen itsessään merkitsee ennustettavuuden katoamista elämästä (Frank 1997, 30).

Nyky-yhteiskunnassa, jossa oman ruumiin hallintaa kaikissa tilanteissa pidetään itsestään selvänä tilanne voi tuntua sairastuneesta sietämättömältä. Esimerkiksi paksunsuolensyöpäpotilaat, joille on tehty avanne, voivat kokea avanteen saamisen yhtä raskaana kokemuksena kuin itse sairauden. Avanne on konkreettinen merkki oman ruumiin hallinnan menettämisestä.

Kontrollin menettäminen voi ulottua ruumiillisen kokemuksen lisäksi myös ammatilliseen identiteettiin. YLEn entinen toimitusjohtaja Mikael Jungner herätti häntä hoitaneessa lääkärissä paheksuntaa, koska hän ei sairastuttuaan suostunut jäämään sairaseläkkeelle. (Helsingin Sanomat

13.1.2013). Myös Reko Lundán halusi sairastuttuaan etenevään aivokasvaimeen jatkaa työtään teatteriohjaajana niin kauan kuin hänen fyysinen kuntonsa sen salli. (Lundán & Lundán 2006).

Sairastumisidentiteetin oletetaan usein olevan niin vahva, että se työntää sivuun kaiken muun sitä edeltäneen identiteettisällön. Potilaalla ei voi olla mitään muuta ammattia kuin potilaan terveydenhuollossa tunnutaan yhä ajateltavan. Kuitenkin äkillinen pakkoirrottautuminen siviilimiuudesta lisää sairastumisen traumatisoivuutta, eikä varmaankaan edistä paranemista.

## **2.2. Kertomukset meta-kontrollina sairauden sattumanvaraisuutta vastaan**

Arthur W. Frankin mukaan tarinoiden kertominen omasta sairaudestaan on sairastuneen tapa ottaa oma sairautensa haltuun, kertominen on kohtalon muuntamista kokemukseksi. Tarinan kertojana sairastunut ei ole vain sairauden uhri ja hoidon passiivinen vastaanottaja, vaan aktiivinen osallistuja. Sairauskertomuksen luominen on eräänlaista meta-kontrollia sairauden sattumanvaraisuutta vastaan (Frank 1997, xi, 32).

Sairastuneet ihmiset kertovat kokemastaan yksilöllisellä, uniikilla tavalla, mutta he käyttävät kerronnassaan oman kulttuurinsa määrittelemiä kertomustyyppisiä.

Frank ryhmittelee kertomukset, joita potilaat kertovat omasta sairastumisestaan kolmeen luokkaan. Ensimmäinen ja yleisin tapa mieltää sairaus on **palauttava kertomus (restitution narrative)**. Terveyttä pidetään ihmisen normaalitilana ja sairautta poikkeuksena, josta pyritään pois mahdollisimman nopeasti.

Palauttava kertomuksen juoni etenee suoraviivaisesti. Ensin henkilö on terve, sitten hän sairastuu ja lopulta paranee eli palaa takaisin entiseen normaalitilaansa. Kulttuurimme olettaa ihmisen kertovan sairastumisestaan palauttavan kertomuksen (Frank 1997, 77-79.)

Tämän kertomustyyppin keskeistä sisältöä ovat sairauden oireet, diagnoosit ja niiden tulkinnot, erilaiset hoidot ja niiden kuvaukset. Yleisimmät sairastumisesta kertovat tarinat erilaisissa lehtijutuissa tai internetin keskustelupalstoilla noudattavat tätä kaavaa.

**Kaoskertomus (chaos narrative)** on palauttavalle kertomukselle vastakkainen tapa hahmottaa sairastumiskokemusta. Kaoskertomuksen kuva sairaudesta on tarina, joka rakentuu niin kuin

kertoja sen kokee, sattumanvaraisina, tarkoituksettomina tapahtumina, ilman lineaarisesti etenevää juonta tai kausaalisuutta.

Kaaoskertomus on eräänlainen anti-kertomus, jos tarinallisuuden katsotaan edellyttävän ajallisesti toisiinsa kytkeytyneiden tapahtumien jatkumoa. Kaaoksen keskellä elävä ei voi sanallistaa kaaosta, koska sanallisen muodon antaminen jo edellyttää mahdollisuutta reflektoida kokemustaan. Kaaottisuuden kokemuksen voi kuitenkin tunnistaa kertomuksessa ja rekonstruoida tarinan sen perusteella (Frank 1997, 97-99.)

Luultavasti monet äkillisesti tai vakavasti sairastuneet ja rankkoihin hoitoihin joutuneet tunnistavat kaaoskertomuksen piirteitä omassa sairauskokemuksessaan. Sairastunut irtoaa oman siihenastisen elämänsä lineaarisesta kertomuksesta tarinaan, jonka aikasuhteita, tapahtumien käännteitä ja syys-seuraussuhteita on vaikea hahmottaa.

Tämä kaaoksen atmosfääri vastaa ainakin hyvin omaa sairauskokemustani. Sairaalassa vietetty aika irtautui omasta henkilökohtaisesta elämästäni omaan aikaulottuvuuteensa omine lainalaisuuksineen. Vasta selaamalla myöhemmin kalenteriani pystyin laskemaan, että olin viettänyt sairaalassa leikkauksen jälkeen 10 päivää, kokemuksellisesti tuo aika oli mitä tahansa silmänräpäyksestä ikuisuuteen.

Kaaoskertomusta luonnehtii myös luopuminen pyrkimyksestä hallita omaa kokemustaan (Frank 1997, 104). Omasta sairastuneesta kehosta on tullut vaarallinen, oma minuus täytyy irrottaa kehosta, jotta selviytyisi. Traumakokemukselle yleinen dissosiaatio on usein potilaan ainoa keino hallita ahdistustaan kuluttavien ja tuskallisten hoitojen ja toimenpiteiden aikana.

Sairastunut ihminen joutuu myös kestämään suurta sisäistä ristiriitaisuutta esimerkiksi joutuessaan leikkaukseen. Vaikka potilas rationaalisella järjen tasolla ymmärtää leikkauksen lääketieteellisen välttämättömyyden hänen kehonsa silti rekisteröi tapahtuman henkeä uhkaavaksi (Levine 2008, 65). Useat vaativan leikkauksen kokeneet ihmiset ovat raportoineet kokeneensa itsensä silvotuiksi jopa vuosikausia tapahtuman jälkeen (Levine 2008, 69).

Myös rankat solusalpaajahoidot, jotka aiheuttavat pahoinvointia ja muita kivuliaita sivuvaikutuksia, vaativat melkoista psyykkistä työstämistä. Vaikka hoitojen välttämättömyyden tiedostaisi, välittömät keholliset kokemukset eivät viestitä paranemisesta, vaan kiihtyvää

matkasta kohti kehon hajoamista ja kuolemaa. Metafora syövästä demonisena raskautena havainnollistuu kehollisena totuutena.

Terveydenhuollossa syöpäpotilaan kokeman psyykkisen prosessin vaativuutta harvoin täysin ymmärretään. Tekopirteä tsemppaus voi tässä tilanteessa tuntua lähinnä irvokkaalta kärsimyksen vähättelyltä. Enemmänkin tekopirteän tyyllilajin voi tulkita hoitohenkilökunnan keinona ottaa emotionaalista etäisyyttä potilaaseen vähentääkseen omaa psyykkistä kuormitustaan.

Kolmanneksi sairauskertomustyypiksi Frank luonnehtii **etsintäkertomusta (quest narrative)**. Tässä tarinatyyppissä kärsimys ja sairaus kohdataan suoraan ja hyväksytään. Sairaudesta tulee matka, joka muuttuu etsinnäksi. Etsinnän tarkka kohde ei ehkä ole selvää, mutta etsinnälle on luonteenomaista sairastuneen usko siihen, että sairauskokemuksesta voi myös saada jotain.

Frankin mukaan tämä kertomustyyppi on ainoa, jossa sairastuneella on oma ääni. Palauttavassa kertomuksessa ääni kuuluu lääketieteelle ja sen sankaruudelle, kaaostarinassa kertojan ääni on kadonnut kaaoksen seurauksena ja tämä äänen menetys vahvistaa kaaosta (Frank 1997, 115).

On kuitenkin muistettava, että Frank pitää tätä sairauskertomusten luokittelua vain kertomusten kuuntelemisen apuvälineenä, eikä niitä tule ymmärtää toisiaan poissulkevinä. Sairastunut voi kertoa sairaudestaan tarinaa, jossa on näiden kaikkien kertomustyyppien ominaisuuksia tai hänen tarinansa voi kehittyä tyyppistä toiseen työstämisen myötä.

### **3. Kirjallisuusterapian työkaluja oman sairauskertomuksen työstämiseen**

Useimmille sairastuneille oman sairastumiskokemuksen psyykinen työstäminen voi alkaa vasta sitten kun aktiiviset hoidon vaiheet ovat ohi. Frankilaisittain ilmaisten kaaoksen eli sairauden keskellä sairastunut ei voi vielä hahmottaa tarinaansa, vasta refleктоiva etäisyys synnyttää kertojalle äänen. Tässä vaiheessa kirjallisuusterapeuttiset menetelmät voivat auttaa prosessiin alkuun pääsemisessä ja rikastaa sen kulkua.

#### **3.1. Omalle sairaudelle kirjoittaminen**

Päiväkirja on helposti saatavilla oleva väline purkaa mieltä askarruttavia asioita ja tunteita, etenkin sellaisia, joita voi olla vaikea jakaa läheisten kanssa. Vakavasti sairastuneen on joskus jopa mahdotonta käydä läpi omia tunteitaan läheisten kanssa.



Kuoleman mahdollisuuden esiin nostaminen aiheuttaa usein enemmän ahdistusta läheisissä kuin sairastuneessa. Sairastuneen on helpompi purkaa omat ajatuksensa ja tunteensa sensuroimattomina päiväkirjalle, jonka vastareaktioita ja torjuntaa ei tarvitse pelätä.

Päiväkirjan terapeuttisuus oman identiteetin työstämisessä on kirjallisuusterapiassa tuttua. Thompsonin mukaan päiväkirjaa voi pitää jopa metaforana ihmisen ja hänen minuutensa välisestä suhteesta. Päiväkirja kuten elämä sisältää sekä jatkuvuutta että muutosta, ajallisuutta, paikallisuutta, suuntaa ja liikettä (Thompson 2004, 72-73).

Eräs mielenkiintoinen sovellus päiväkirjasta terapeuttisena välineenä on **omille oireille tai omalle sairaudelle kirjoittaminen**. Tietämättäni sovelsin tätä tekniikkaa sairastuttuani. Tuntui tärkeältä pohtia mikä viesti sairauteeni liittyi. Päiväkirjassani kysyin mitä sairauteni oikein minulle halusi kertoa.

Päiväkirja ja sairaalakokemusten pukeminen fiktiiviseen muotoon auttoivat löytämään kaaoskertomuksen syövereihin hukkuneen kertojanäänänen ja subjektiivisuuden. Päiväkirjani tosin toteutui vasta noin puolen vuoden kuluttua sairastumisesta ryöpsähdyksenomaisena purkauksena. Muistiini uumeniin säilötyt mielikuvat ja havainnot tunkivat ulos sellaisella voimalla, että tuskin ennätin kirjaamaan yhtä ylös kun jo seuraava töni tieltään edeltävää.

Jokainen sairastunut pohtii syitä sairastumiseensa ja tästä johtolangasta käsin voi aueta paljon laajempiakin näköaloja oman elämänsä ymmärtämiseen sille, joka uskaltautuu tähän prosessiin.

Kirjoittamalla sairautensa tarinaa sairastunut lunastaa kertojanäänänen takaisin itselleen ja rekonstruoi sairausajan kaoottiset tapahtumat osaksi elämänhistoriaansa. Vaikka Frankin mukaan aitoa kaaoskokemusta ei voi sanallistaa, vaan ainoastaan kokea, ainakin itse pyrin myös etäännyttävän fiktion keinoin lähestymään kokemaani kaaosta.

Traumaattisesta kokemuksesta paranemisen edellytyksenä on, että kohdataan se mitä kehossa tapahtuu. Babette Rotschildin mukaan on yhtä lailla tärkeää käyttää sanoja kokemuksen kuvaamiseen, jotta voisimme tehdä kokemuksesta ymmärrettävän (Rotschild, 2000, 161).

### 3.2. Taistelu vai tarina?

Oman tarinansa etsimisen prosessissa on itselleen läheisten tarinallisten mallien ja metaforien löytäminen tarpeellista. On helppo ottaa annettuna ne metaforat, joita kulttuurimme on valmiiksi tuottanut. Varsinkin syöpä on metaforisesti raskautettu tavalla, josta voi olla vaikea ottaa etäisyyttä ilman tietoista ponnistelua.

Yleisin tapa puhua syövästä on mieltää se sodaksi sisällämme etenevää kuolemaa vastaan. Myös lääketieteen kuvasto, jossa syöpäkasvaimia vastaan hyökätään irtileikkaamalla, myrkyttämällä ja sädeyttämällä tukee vahvasti militaristista tapaa hahmottaa syöpä. Militaristinen kuvasto ympäröi meitä niin vahvasti että otamme sen annettuna emmekä näe sille vaihtoehtoisia kuvia.

Syöpä ei kuitenkaan ole mikään ulkoapäin kehoomme tullut vihollinen, vaan oman elimistömme solujen toiminnan häiriintymistä. Siksi mielestäni tämä militaristinen kuvasto ei välttämättä tue paranemisprosessia parhaalla mahdollisella tavalla.

Oman elimistönsä mieltäminen jatkuvan sodankäynnin taistelutantereksi voi olla myös stressin aiheuttaja. Merkitseehän se sitä, että sairastuneen on jatkuvasti oltava varuillaan ja valppaana odottamassa vihollisen seuraavaa siirtoa.

Monet syöpäpotilaat sanovat elävänsä kontrollista kontrolliin ikään kuin hoitava lääkäri määrääjain antaisi heille luvan elää edellyttäen, että vihollinen eli syöpä ei ole osoittanut valmistelevänsä uusia hyökkäysoimia.

Itselleni sairastumisen ahdistavin kokemus liittyy juuri syöpäkontrollien dramaturgiaan, jossa hoitava lääkäri jaksaa aina huomauttaa, että vaikka tilanne olisikin nyt hyvä, siihen ei koskaan pidä tuudittautua. Muista, että vihollinen on aina keskuudessamme.

Luultavasti kukaan syöpään sairastunut ei vuosienkaan terveenä olon jälkeen unohda kuoleman mahdollisuuden todellistumista, jonka sairastuminen aiheuttaa. Siitä muistuttaminen tuskin on tarpeen.

Syövän tai sairauden voi vaihtoehtoisesti mieltää kertomatta jääneeksi tarinaksi, eräänlaiseksi oman elämän varjotariksi tai sisällämme kasvavaksi salaisuudeksi jonka on aika astua esiin.

Tarina-metafora antaa enemmän parantavia tulkinnallisia mahdollisuuksia kuin syövän mieltäminen ulkoapäin tunkeutuneeksi viholliseksi tai demoniseksi raskaudeksi.

Syöpäkasvain onkin tarina, joka on tullut lihaksi. Tarina-metafora aukaisee oikeastaan metaforisen aarrearkun, josta jokainen sairastunut voi löytää itseään eniten puhuttelevat.

Tarina-metafora on myös lohdullisempi niitä kohtaan, joiden sairaus ei parane, vaan etenee kohti kuolemaa. On mahdollista ajatella, että tämän tarinan oli aika tulla päätökseen, koska jotkut tarinat ovat lyhyempiä kuin toiset, lyhyet tarinat eivät silti ole sen huonompia kuin pidemmät. Tai voi mieltää, että tämä tarina jatkuu, mutta toisessa ulottuvuudessa. Sen sijaan jos oman sairautensa on mieltänyt sodaksi syöpää vastaan, on sairauden eteneminen väistämättä tappio.

Päiväkirjan lisäksi sairaalaelämän pukeminen fiktiiviseen muotoon auttoi itseäni luomaan etäisyyttä traumatisoiviin tapahtumiin ja käyttämään niitä oman potilasroolin vaimentaman ääneni vahvistamiseen.

”Eläimilläkin on syöpää, se on nisäkkäiden yleinen sairaus.” Tämän sanoi minua hoitanut kirurgi sairauteni diagnosoinnin alkuvaiheissa, jolloin tilanteeni näytti lääketieteellisesti melko toivottomalta. Puhellessaan hän katseli ulos potilashuoneen ikkunasta. Ulkona satoi hiljalleen lunta.

Näimme molemmat kuinka nuori mies harppoi läheisen suojatien ylitse. ”Tuokin mies tuolla voi milloin tahansa kuolla, jäädä vaikka auton alle” kirurgi sanoi lopuksi. Repliiikit oli luultavasti tarkoitettu jonkinlaiseksi lohdutukseksi nuorehkolle potilaalle, jonka hän arveli pian kuolevan.

Tilanteen ja repliikkien absurdi koomisuus laukaisi minussa jotain. Ajattelin, että jos vielä saan elää, haluan kirjoittaa tuosta miehestä, koska hän oli minulle lihaksi tullut fiktiivinen henkilöahmo, joka yksinkertaisesti ansaitsi tulla kuvatuksi. Puolisen vuotta sairaalasta päästyäni kirjoitin novellin kirurgista ja hänen potilaastaan ja vasta silloin tunsin käsittelleeni tuon kohtaamisen ja antaneeni äänen kaikille tilanteessa olleille.

Jälkeenpäin ajatellen olin varmaan koko äkillisesti ilmitulleen sairauteni hoitovaiheen ajan traumaattiselle kokemukselle yleisessä dissosiativisessa tilassa. Dissosiativinen tila, jossa ihminen

kokee katsovansa omaa elämäänsä kuin ulkoapäin voi kuitenkin olla myös luovuudelle otollinen tila. Se antaa välimatkaa todellisiin, liian ahdistaviin tapahtumiin ja mahdollistaa uusia tulkintoja.

Itse sairaalassa ollessani ajattelin siirtyneeni äkillisesti omasta elämästäni sairaalasarjaan, jonka tyyli oli tragikoominen farssi. Sen päähenkilönä on nainen, jolla on kummallisia jättiläiskasvaimia, joille ei löydy oikeaa diagnoosia tai hoitoa.

Minä en oikeastaan ollut tuo nainen, mutta voisin tarkkailla häntä ja kertoa päiväkirjassani mitä hänelle tapahtuu. Lars von Trierin sairaalasarja ”**Riket**” oli vähän aiemmin esitetty televisiossa ja yhtäkkiä tunsin, että oikeastaan minä olin vain hypännyt tuohon sarjaan henkilöahmoksi, jonka tehtävä on raportoida kaikesta näkemästään tässä oudossa rinnakkaismaailmassa.

Omat kasvaimeni nimesin hirviökaksosiksi, neiti A:ksi ja neiti B:ksi, joita kohtaan tunsin kummallista kyllä lähes hellyyttä kun myöhemmin katselin niistä otettuja valokuvia. Tajusin, että niilläkin oli oma olemassaolon oikeutensa, niiden viestiä en vain ollut vastaanottanut ennen kun ne saivat äänensä kuuluviin vakavan sairauden muodossa. Ehkäpä demoninen raskaus tässä tuotti toisenlaisen hedelmän kuin kuoleman.

Vasta myöhemmin tapahtuneen psyykkisen työstämisen kautta pystyin tarkastelemaan neiti A:n ja neiti B:n viestiä tarkemmin. Paikansin ne kahdeksi siihenastisessa elämässäni käsittelemättä jääneiksi tunteiksi, peloksi ja vihaksi. Vasta kun nämä tunteet olivat ottaneet konkreettisen muodon kehossani kasvaimina otin ne todesta ja aloin käsitellä niitä.

## **Lopuksi**

Se millaista tarinaa kerromme sairaudestamme ja millaisia merkityksiä sille annamme ei ole yhdentekevää lopun elämämme kannalta. Jos elämäkriiseistään kirjoittamalla on mahdollista parantaa jopa oman immuunijärjestelmänsä toimintaa (ks. Esim. Lowe, 2004, 18) ei ole mahdotonta, että se voisi jopa ehkäistä syövän uusiutumista, kuka tietää.

Ainakin kirjoittamista voisi luonnehtia yhdeksi keinoksi kutsua sielu takaisin kehoon traumaattisen kokemuksen jälkeen. Peter A. Levine kirjoittaa siitä miten paljon länsimaisella traumaterapialla on opittavaa luonnonkansojen shamanistisesta perinteestä, jossa kehon ja mielen vuorovaikutus on kaiken paranemisen lähtökohta.

Nykyinen neurotiedekin on jo alkanut ymmärtää miten jokaisella ruumiin elimellä on ”ajatuksia, tunteita ja pyrkimyksiä” ja ne kuuntelevat myös toistensa viestejä (Levine 2008, 10). Tästä näkökulmasta katsoen syöpäkasvaimillakin on oma viestinsä.

Tämä uusi tietämys toivottavasti tulee mullistamaan tulevaisuudessa myös syöpähoidot. Kirjallisuusterapian kaltaisilla työvälineillä, joilla voi kutsua sielua takaisin haavoitettuun kehoon, olisi paljon annettavaa monille sairastuneille. Itse olisin sairastuessani varmasti hyötynyt ohjatusta kirjallisuusterapiaryhmästä, jossa olisin saanut purkaa kokemaani.

Kirjoittaminen on paitsi symbolien luomista myös fyysistä toimintaa, kirjoittamistapahtumassa sielu ja ruumis ovat hetken aikaa yhtä. Se on aidosti eheyttävä kokemus ja juuri sitä mitä moni sairauden kokenut kaipaa.

Kun muunnan kokemustani konkreettisiksi merkeiksi tietokoneen ruudulle tai paperille luon elämäni kaaoksesta oman muotoni, oman tarinani, jota kukaan muu ei voi kertoa. Vasta kirjoitettuani sairauteni tarinan oivalsin lopullisesti: olen hengissä!

## Lähteet

- Frank, Arthur W.** (1997): *The Wounded Storyteller. Body, Illness and Ethics.* University of Chicago Press
- Helsingin Sanomat** (13.1.2013): Kuoleman kanssa kannattaa tulla sinuksi. Anssi Miettinen. (Mikael Jungnerin haastattelu)
- Levine, Peter A. , Fredrick, Ann** (2008): *Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen.* Suomentanut Immo Pekkarinen. Traumaterapiakeskus
- Lowe, Geoff** (2004): *Cognitive Psychology and the Biometrical Foundations of Writing Therapy.* Teoksessa: *Writing Cures. Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy.* Edited Gillie Bolton et al. Brunner-Routledge
- Lundán, Reko ja Tiina** (2006): *Viikkoja, kuukausia.* WSOY. Helsinki
- Rotschild, Babette** (2000): *The Body Remembers. The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment.* W.W. Norton & Company
- Solzhenitsyn, Aleksandr** (1984): *Syöpäosasto.* Suomentanut Esa Adrian. Tammi. Helsinki
- Sontag, Susan** (2010): *Sairaus vertauskuvana & Aids ja sen vertauskuvat.* Suomentaja Osmo Saarinen. WSOY. Helsinki
- Thompson, Kate** (2004): *Journal Writing as a Therapeutic Tool.* Teoksessa: *Writing Cures. Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy.* Edited Gillie Bolton et al. Brunner-Routledge