

Luova kirjoittaja, ruminaatio ja hallintakäsitys

Pourjalalin, Skrzyneckyn ja Kaufmanin artikkeli käsittelee luovan kirjoittamisen ja mielenterveysongelmien yhteyttä. Kirjoittajat lähtevät liikkeelle tilastotiedoista, joiden mukaan luovilla kirjoittajilla on korkeat itsemurhaluvut moniin muihin ammattiryhmiin verrattuna. Erityisesti tämä koskee runoilijoita. He kuolevat nuorempina kuin vaikkapa proosa- ja tietokirjailijat. Artikkelissa ollaan kiinnostuneita siitä, mistä tämä luovan kirjoittamisen ”pimeä puoli” johtuu. (Pourjalal, Skrzynecky ja Kaufman 2009, 23.)

Luovien taiteilijoiden mielenterveysongelmia on tutkittu paljon. Tutkimuksista on selvinnyt, että mielenterveyden ongelmat ovat yleisempiä kirjailijoilla kuin väestöllä keskimäärin. Erityisesti erilaisia affektiivisia häiriöitä esiintyy, kuten myös ahdistuneisuutta. Tutkimuksessa onkin selvitetty luovuuden yhteyttä mielenterveysongelmiin. Persoonallisuustestien avulla on tultu johtopäätökseen, että luovuuden alueella korkean tuloksen saavilla esiintyy myös enemmän antisosiaalisuutta ja epätavallista käyttäytymistä. Mielenterveyden ja luovuuden suhdetta on selvitetty myös tutkimalla ihmisten elämäkertoja ja havaittu, että taiteilijat kärsivät enemmän mielenterveyden probleemoista kuin muiden ammattien harjoittajat. Pahnanpohjimmaisista ovat runoilijat. Heillä näyttäisi esiintyvän myös enemmän mielensairautta, kuten psykoositiloja tai depressiota, kuin muilla kirjoittajilla. (Pourjalal ym. 2009, 24–25.) Luovilla ihmisillä esiintyy uskomusta, jonka mukaan luovuus ja mielenterveysongelmat olisivat yhteydessä toisiinsa. Taiteilijoilla on myös myönteisiä asenteita psyykkisistä ongelmista. Ne voidaan nähdä ikään kuin taiteellisen työskentelyn ytimessä. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että varsinaisesti ongelmia haluttaisiin. Taide voi olla pikemminkin eräänlainen coping-metodi, itseterapiaa ja näin seurausta vaikeuksista. (Pourjalal ym. 2009, 31.)

Artikkeli selittää luovien kirjoittajien mielenterveyden ongelmia, itsemurhia ja varhaista kuolleisuutta kahden psykologisen käsitteen avulla. Näitä ovat dysforinen ruminaatio (*dysphoric rumination*) eli pahassa olossa ”märehtiminen” sekä hallintakäsitys (*locus of control*). Ruminaatiolla tarkoitetaan sellaista ajattelua, jossa yksilö ikään kuin veloo negatiivisissa tunteissa ja ajatuksissa. Kyseessä on usein hyvin häiritsevä mielen toiminta, joka syö kognitiivista kapasiteettia ja sitä myötä vaikeuttaa esimerkiksi kirjoittamisen prosessia. Ruminaatiota on

karkeasti ottaen kahta lajia: itseä koskevaa ja oireita koskevaa. Itseä koskevassa ruminaatiassa ajatusten fokuksessa ovat omat ajatukset ja käytös sekä depression vaikutukset. Yksilö kysellee, miksi minä oikein käyttäydyn tällä tavalla. Oireita koskevassa ruminaatiassa huomio kiinnittyy depressio-oireisiin ja niiden vattvomiseen. (Pourjalal ym. 2009, 26.)

Uudelleenkirjoittaminen (*revision*) edellyttää kirjallisen työn ruminaatiota, märehtimistä. Artikkelissa esitetäänkin ajatus, että juuri uudelleenkirjoittamisen prosessi voisi altistaa mielen probleemoille dysfosisen ruminaation kautta. Uudelleenkirjoittamisen aikana joudutaan puntaroimaan ja märehtimään sanavalintoja, ilmauksia ja tapahtumia ja tunteita, jotka liittyvät käsillä olevaan kirjalliseen teokseen. Joka kerta, kun kirjoittaja uudelleenkirjoittaa vaikeista tunteistaan ja kokemuksistaan, hän ruminoi. Kun uudelleenkirjoittaminen kietoutuu dysforiseen ruminaatioon, vaikutus mielen hyvinvointiin on kielteinen. Depressiivisyys lisääntyy. Läpivienti- ja ongelmanratkaisukyky pienenevät. (Pourjalal ym. 2009, 26–27.) Artikkelin näkee runoilijoiden synkkien mielenterveys- ja itsemurhalukujen taustalla juuri ruminaation, uudelleenkirjoittamisen ja masennuksen: Thus, if poets engage in dysphoric rumination while composing or revising their poems, they may access negative memories faster, which may then act as negative reinforcement, causing depression or lowered affect. (Pourjalal ym. 2009, 31.)

Artikkelin mukaan naiskirjoittajilla psyykkiset ongelmat ovat yleisempiä kuin mieskirjoittajilla. Erityisesti tämä koskee naispuolisia runoilijoita. Runoilijanaiset sairastavat psyykkisesti, ovat suisidaalisia, depressoituneita ja sairaalajaksolla merkittäväällä tavalla todennäköisemmin kuin muut naiskirjoittajat. Pourjalalin, Skrzyneckyn ja Kaufmanin mukaan taustalla voi olla juuri taipumus pahassa olossa vellomiseen. Ruminaatio on yleisempää naisilla kuin miehillä. (Pourjalal ym. 2009, 27.)

Artikkelissa käsitellään myös luovan kirjoittamisen ja itsemurhan yhteyttä. Vuonna 1949 Saksassa tehdyssä tutkimuksessa on havaittu, että taiteilijat tai heidän lähipiirinsä kuuluvat tekevät enemmän itsemurhia kuin muu väestö. On tutkittu, että itsemurhan todennäköisyys taiteilijalla olisi kolme tai jopa viisi kertaa suurempi kuin muilla. Ammattikunnista itsemurhia tekevät eniten hammaslääkärit. On mielenkiintoista, että taiteilijoiden itsemurhien on havaittu olevan yhteydessä heikkoon ongelmanratkaisukykyyn. Samalla tavoin dysforisesta ruminaatiosta kärsivät ovat ongelmaratkaisukyvyltään heikkoja. Itsemurha nähdään tällöin ikään kuin ratkaisuna. Itsemurha voi olla suunnattu aggressiivisesti myös kirjoittajan lähipiiriä vastaan. (Pourjalal ym. 2009, 28–29.)

Varsinkin suurten runoteosten on usein ajateltu syntyvän spontaanista inspiraatiosta. Tässä kummittelee taustalla romantiikan ajalla syntynyt myytti luovasta taiteilijanerosta. Todellisuudessa suurteoksetkin syntyvät luonnostelun ja toistuvan uudelleenkirjoittamisprosessin myötä. Kiinnostavasti on olemassa runoustraditio (*White hot*), jossa pyritään mahdollisimman vähäiseen jälkimuokkaukseen. Juuri tällä tavoin kirjoittavien runoilijoiden teosta on usein seurannut itsemurha melko lyhyen ajan päässä teoksen julkaisusta. Artikkelin kirjoittajat kysyvät, että jos nämä runoilijat olisivat uudelleenkirjoittaneet töitään, työ ei olisi jäänyt heidän viimeisekseen. Itsemurha olisi jäänyt tekemättä. Pourjalalin, Skrzyneckyn ja Kaufmanin mukaan revisioprosessi voi siis myös suojata kirjoittajaa. Tässä on keskeistä narratiiviseen muotoon pukeminen. On havaittu, että siinä missä fragmentaarinen ekspressiivinen kirjoittaminen näyttäisi altistavan mielenterveysongelmille, kertomusmuodon käyttö auttaa, sillä se tuo vaikeat tunteet ja psyykkiset häiriöt kirjoittajalle helpommin hallittaviksi. Onkin havaittu, että suisidaaliset runoilijat ovat käyttäneet enemmän fragmentaalista kirjoitustapaa sekä minämuotoa kuin kertomusta ja hän-muotoa.

Pourjalal, Skrzynecky ja Kaufman käsittelevät artikkelissaan myös luovuuden ja mielialojen yhteyttä. On havaittu, että positiivinen mieliala edistäisi luovuutta varhaisessa ideointivaiheessa, negatiivisella mielialalla taas syntyisi parempaa jälkeä myöhemmässä ideointivaiheessa. Alice Iserin johtamisissa laajoissa tutkimuksissa on selvinnyt, että positiivisessa mielialassa olevat ovat luovempia kuin neutraalissa tai kielteisessä mielialassa olevat. Näyttää siltä, ettei depressiota koeta luovuudesta johtuvaksi. Sen sijaan positiivisen mielialan ja luovan tuotoksen välillä näyttää vallitsevan myönteinen suhde. (Pourjalal ym. 2009, 32–33.)

Julian Rotter on tuonut psykologiaan hallintakäsityksen käsitteen. Hallintakäsitystä luokitellaan olevan kahta lajia: ulkoista ja sisäistä. Ulkoisen hallintakäsityksen omaava yksilö näkee itsensä ulkopuolisten voimien vaikutuksessa olevana. Omien vaikutusmahdollisuuksien rooli nähdään vähäisenä. Sisäisen hallintakäsityksen omaava kokee, että hän voi vaikuttaa asioiden ja ilmiöihin omalla toiminnallaan. Artikkelin kirjoittajat selittävät, että luovien kirjoittajien mielenterveyden ongelmien taustalla olisi ruminaation lisäksi myös ulkoinen hallintakäsitys. (Pourjalal ym. 2009, 33.)

On havaittu, että sisäisen hallintakäsityksen omaavat kirjoittajat pystyvät hallitsemaan paremmin kuin ulkoisen hallintakäsityksen omaavat. Ulkoinen hallintakäsitys näyttäisi olevan yleisempi naisilla kuin miehillä. Tämä on todennäköisesti sosiaalisaatiosta johtuvaa. Naisia kannustetaan kasvatuksessa kollektiivisuuteen ja ympäristön huomioimiseen, miehiä taas yksilöllisiin

ratkaisuihin. (Pourjalal ym. 2009, 34.)