

## Kirjoittajan minuus ja psykiatriset potilaat

Maaret Peltosen referaatti Siri Hustvedtin artikkelista *Kirjoittajan minuus ja psykiatriset potilaat* esseekokoelmassa *Esseitä taiteesta, sukupuolesta ja mielestä* (2016).

Siri Hustvedt kirjoittaa artikkelissaan *Kirjoittajan minuus ja psykiatriset potilaat* kokemuksistaan kirjoittamisen opettamisesta psykiatrisessa sairaalassa. Hän toimi neljän vuoden ajan vapaaehtoisena kirjoittamisen opettajana sekä nuorten että aikuisten psykiatrisilla osastoilla. Tuona ajanjaksona hän sai kohdata monenlaisia ihmiskohtaloita ja artikkelissaan hän haluaa valottaa ajatuksiaan psykiatriasta sekä sen käyttämistä hoitomenetelmistä. Kärsimys oli läsnä opetuksessa ja sairaalassa kirjoittamista ohjattaessa tunnelma oli erityinen. Tuntien päätyttyä Hustvedt kertoo olleensa väsynyt, mutta riemuissaan.

Mistä tuo ilo kirjoittamisen ohjaamisesta psykiatrisessa sairaalassa sitten oikein syntyi? Sairaalaympäristössä normaalit puhekäytännöt eivät olleet käytössä, sillä jokainen sairaalassa oleva tietää, ettei kysymykseen ”mitä kuuluu?” voi vastata sanoin: ”hyvää kuuluu”. Puhekieleen normaalisti kuuluvat kohteliaisuudet jäävät pois, sillä psykiatrisella osastolla kukaan ei voi hyvin ja kaikki tietävät tämän. Kärsimyksen läsnäolo ja voimakkaat tunteet opetuksessa toivat Hustvedtille olon, että hän oli elossa. Hän piti siitä tunteesta.

Syy, miksi Hustvedt jatkoi tuntien ohjausta, oli se, että osallistujat voivat kirjoitustuntien päätyttyä paremmin kuin ennen niitä. Kirjoittamisella oli terapeutin vaikutus potilaisiin, mutta mihin se perustui? Liittyikö siihen muitakin syitä kuin yleisesti tiedetyt perustelut taiteen terapeutisista vaikutuksista? Perinteisessä psykiatriassa kirjoittamisen osuus hoidossa on ollut hyvin pieni. Psykoanalyttinen ajattelu sekä myöhemmin tulleet psykelaakkeet ovat hallinneet psykiatrian alaa. Diagnoosikeskeinen ajattelu on johtanut siihen, että potilaita tarkastellaan ainoastaan heidän oireidensa kautta. Vaikka psykiatria on saanut erillisen diagnoosiluokituksen, leijuu psykiatristen diagnoosien yllä yhä epämääräisyyden ja outouden leima. Diagnoosit määrittelevät potilaita leimaavasti, mutta silti eri lääkärit saattavat antaa

yhdelle, samalle potilaalle lukuisia eri diagnooseja. Tämä oli nähtävissä myös Hustvedtin opetusluokassa.

Mielen sairauksien syitä on yritetty löytää muun muassa aivotutkimuksen kautta. Biologinen psykiatria on tuonut mukanaan psyykelääkkeet ja genetiikan tutkimuksen. Biologinen psykologia ymmärtää mielen sairaudet suhteellisen vakaina ja muuttumattomina tiloina, mutta Hustvedt tähdentää, ettei mielen ongelmia voi rajata koskemaan ainoastaan aivoja ja irrottaa niitä muusta ruumiillisuudesta ja ympäristöstä. Mielen sairaudet on ymmärretty aivojen sairautena, mutta niille on löydettävissä lukuisia vaihtelevia syitä ja selitysmalleja. Mielen ja aivojen suhde on meille yhä tuntematon. Mielen sairauksien selitykset pakenevat eivätkä ole selitettävissä biologisen psykiatrian menetelmin.

Kuinka kirjoittamiseen suhtaudutaan sitten biologisen psykiatrian viitekehyksessä? Aivotutkimuksissa on kuvattu, mitkä osat aivoista aktivoituvat kirjoitettaessa, mutta se ei kerro vielä mitään siitä, kuinka yksilö kokee kirjoittamisen tai kuinka kirjoittamisen opetus tulisi järjestää tuottaakseen suurimman hyödyn. Kirjoittamisterapian empiirinen tutkimus on tuottanut ekspressiivisen kirjoittamisen menetelmän, jota voi käyttää muun muassa traumaattisista tapahtumista ja muistoista kirjoitettaessa. Menetelmän mukaan kirjoitetaan kolmesta viiteen kertaan 15-20 minuuttia kerrallaan traumaattisesta tai vaikeasta muistosta. Traumaattisista ja stressaavista tapahtumista kirjoittamisen on havaittu parantavan tutkimukseen osallistujien sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Neutraaleista asioista kirjoittaminen ei näytä tuottavan minkäänlaisia terveyshyötyjä. Traumaattisista muistoista kirjoittamisen yhteydessä on sen sijaan raportoitu muun muassa seuraavanlaisia hyvinvointivaikutuksia: parantunut immuunijärjestelmän toiminta, alhaisempi verenpaine, maksan toimintojen parantuminen sekä parempi mieliala. Lista on vaikuttava.

Ekspressiivisen kirjoittamisen vaikuttavuuden on selitetty perustuvan 1) tunteiden katarsikseen, 2) estyneiden tunteiden kohtaamisen tuomaan hyötyyn, 3) kognitiiviseen prosessointiin sekä 4) vaikeille tunteille altistumiseen. Psykologit ovat todenneet ekspressiivisen kirjoittamisen todella hyödyttävän heidän asiakkaita, mutta he eivät ole löytäneet syytä tähän. Selityksistä ekspressiivisen kirjoittamisen hyödyistä kognitiivinen prosessointi on ainoa selitysmalli, joka jättää tilaa kielelle ja narraatioille.

Eräs Hustvedtin kirjoittamiskurssille osallistuja, neiti P., kirjoitti usein katkeran kuuloisia kirjoituksia kuolemasta. Hänen yksi tekstinsä päättyi sanoihin: ” Me olemme kaikki kuolleita”. Kenellekään ei tullut hyvä mieli, kun neiti P. luki tekstinsä ääneen. Kirjoituksista puhuttiin ryhmän kanssa yhdessä ja kirjoittaja sai palautetta teksteistään. Neiti P. lähti luokasta paremmalla mielellä kuin oli ollut sinne tullessaan. Miten tämä muutos on selitettävissä hänessä? Mitä tapahtuikaan hänen aivokemiassaan? Ainakin hän käytti kirjoittaessaan kognitiivista prosessointia.

Masennuksen aiheuttaa kemiallinen epätasapaino aivoissa, näin tarina meille kertoo, mutta Hustvedtin mukaan tämä tarina on myytti. Tällä tarinalla perustellaan masennuslääkkeiden käyttöä suurille käyttäjämäärille. Hustvedt kysyy, että mitä kemiallinen epätasapaino tarkoittaa. Eräs tunnettu masennuslääkkeiden valmistaja mainostaa valmistamaansa lääkettä lauseella, että lääke ”ei aiheuta riippuvuutta, vaan se saa käyttäjänsä tuntemaan itsensä enemmän omaksi itseksensä poistamalla epätasapainon, joka aiheuttaa masennusta”. Hustvedt kyseenalaistaa lauseen ja pohtii filosofisesti, mitä sanonta ”enemmän oma itsensä” tarkoittaa. Hän myöntää, että osalle ihmisistä masennuslääkkeet sopivat, mutta tähdentää, että joidenkin tutkimusten mukaan osa vaikutuksesta perustuu plasebovaikutukseen. Samalla hän kysyy, miksei ekspressiivistä kirjoittamista käytetä enemmän masennuksen hoidossa. Hustvedtin mukaan karkeat yleistykset lääkkeiden käytöstä ja vaikutuksista eivät auta ketään ja voivat myös vääristää todellisuuden. Hustvedt pohtii, voiko kirjoittaminen tuottaa plasebovaikutuksen ja kuinka suuri osuus plasebovaikutuksessa on kielellä?

Sairaalan kirjoitusryhmässä käytettiin dialogia. Hustvedt luki potilaille runon tai lyhyen tekstin pätkän, johon potilaiden tehtävänä oli vastata. Ryhmän ohjaajana Hustvedt käytti aina hyvää kirjallisuutta, kuten Emily Dickinsonin, John Keatsin ja William Shakespearen kirjallisuutta. Ryhmän osallistujat saivat vastata haluamallaan tavalla. Sääntöjä ei ollut. He voivat kirjoittaa runon, tarinan tai kuvauksen, mikä vain tapa vastata oli hyväksytty. 20 minuuttia käytettiin kirjoittamiseen ja loppuaika käytettiin kirjoitusten ääneenlukemiseen ja palautteen antoon. Erään kurssille osallistuneen miehen, joka sairasti kaksisuuntaista mielialahäiriötä, vastaus oli kirjoittaa Keatsin runosta oma runonsa mukaellen alkuperäisen runon rytmiä ja mittaa. Se oli hyvin kaunis runo. Hustvedt mainitsee hänet, sillä hänellä oli erityisiä lahjoja kirjoittamiseen. Hänen sairautensa näytteli luultavimmin suurta roolia hänen kirjoittajan taidoissaan.

Kieltämättä Hustvedtin ohjaama ryhmä oli ekspressiivisen kirjoittamisen ryhmä. Opetus ei ollut sitä varten, että osallistujat olisivat kehittyneet kirjoittajina eikä kieliopista ja muotoseikoista välitetty. Tärkeintä olivat ohjaajan aidot kommentit jokaisesta kirjoituksesta. Hän kommentoi muotoa, merkitystä ja yhteyttä sekä kysyi aina tekstin kirjoittajalta jotain. Vastaukset kommentteihin olivat persoonallisia, surullisia ja usein harhaisiakin. Ryhmässä käytettiin myös paljon niin sanottua sanasalaattia, jossa sanat ja merkitykset sekoittuvat. Sairaalassa sitä kuuli paljon.

Hustvedt myöntää, että kirjoittaminen merkitsee hänelle sitä, että kirjoittamalla hän löytää sen, mitä hän ajattelee. Kirjoittaminen ei ole niinkään ajatusten kääntämistä kirjoitettuun muotoon vaan niiden löytämistä. Kirjoittaminen on liikettä ja se auttaa kirjoittajaa löytämään itsensä subjektina. Kirjoitus voi olla kuin peili kirjoittajalle. Kirjoittamisen opetuksen hyötyjä ja piirteitä sairaalaympäristössä on vaikea määritellä. Kenenkään tarina ei ole mitätön ja kirjoittaminen voi pitää potilaan pinnalla sairaalajakson aikana. Jokaisella potilaalla on tarinansa ja tuo tarina on osa hänen sairauttaan. Hippokrates on sanonut, että on tärkeämpää tuntea henkilö, jolla sairaus on kuin tuntea sairaus, joka henkilöllä on. Hustvedtille psykiatrisen sairaalan potilaat eivät olleet ”outolintuja”, vaan hän halusi suhtautua jokaiseen tasavertaisesti. Hustvedt painottaa, että jokaisen tarina on tärkeä ja merkityksellinen.

Minuus on yhtä abstrakti ilmaus kuin mieli ja tietoisuuskin. Narratiivisen minuuden ajatellaan muodostuvan tietoisuuden ja muistin kautta luodusta tarinasta. Hustvedt tarkentaa, että hänen mukaansa narratiivinen minuus käsittää esikielellisen motoris-sensoris-emotionaalis-psykobiologisen mallin, joka muodostuu varhaislapsuudessa vorovaikutuksessa merkityksellisten aikuisten kanssa. Hustvedt käytti opetuksessaan yhtenä kirjoitusharjoituksena ”Minä muistan” -aloitusta. Tämä harjoitus aktivoi monella kirjoitusopetukseen osallistuvalla varhaisia muistoja lapsuudesta. Erään potilaan vanhemmat olivat pidätetty Kiinan kulttuurivallankumouksen aikana hänen ollessaan kuusivuotias eikä hän ollut nähnyt vanhempiaan sen jälkeen. Tämän harjoituksen yhteydessä hän muisti kirjoittaessaan varhaisia muistoja äidistään.

Eräs kohtaaminen oppitunnin jälkeen johti siihen, että potilaasta tuli kirjailija. Eräs mies kirjoitti Hustvedtin ohjaamalla tunnilla hienon tekstin ”Minä muistan” -harjoituksesta. Hustvedt piti paljon miehen tekstistä ja rohkaisi häntä tunnin jälkeen sanoin: ”Oletko koskaan ajatellut tulevasi kirjoittajaksi?” Keskustelu ei tuolloin jatkunut kauan eikä Hustvedt nähnyt miestä tämän jälkeen, sillä tämä oli päässyt pois

sairaalasta. Eräs paketti kuitenkin hämmästytti Hustvedtin myöhemmin, sillä se sisälsi samaisen miehen julkaiseman romaanin, jossa oli Siri Hustvedtille omistettu omistuskirjoitus. Mies oli nimeltään Jared Dillian ja hän oli Hustvedtin rohkaisun avulla löytänyt suunnan ja intohimon elämälleen. Hän oli muistanut vanhan haaveensa tulla kirjailijaksi. Hustvedt kertoo, kuinka Dillian koki kirjoittaessaan olevansa todella elossa ja tämän kaiken Dillian löysi sairaalahoitonsa aikana Hustvedtin ohjaaman kirjoittamisryhmän sekä tämän rohkaisun avulla.

Tieteellä pyritään kontrolloimaan termejä ja metodeja. Täydellinen kontrolli on kuitenkin mahdotonta. Aina on vuotokohtia. Tieteen tekeminen on subjektiivista. Hustvedt kuuluttaa psykiatriaan inhimillisyyttä, jolloin potilaiden historia ja tarinat otettaisiin huomioon eikä potilaita kohdeltaisi vain oireittensa kokoelmina. Potilas on ihminen, jolla on oma muuttuva tarinansa ja joka on yhteydessä toisiin ja ympäristöönsä. Tulisi antaa tilaa kirjallisille pyrkimyksille, jolloin kirjoittaminen, sanasalaatti sekä henkilökohtaiset tarinat ja muistot voisivat päästä esille. Näillä asioilla ei ole psykiatriassa virallisen tieteen asemaa, mutta voisivatko ne läpivalaista meille enemmän mielenterveysongelmia ja näyttää tietä kohti parantumista?