

Nea Kukkonen:

AHDISTUKSEN, MASENNUKSEN JA MIELENTERVEYDEN HOITO KIRJOITTAMALLA

Gillie Bolton kirjoittaa kirjansa *Write Yourself. Creative Writing and Personal Development* (2011) kuudennessa luvussa ” ‘Keep Taking the Words’: Writing to Help with Anxiety, Depression and Mental Health” erityisesti runouden kirjoittamisen hyödyistä ahdistuneille, masentuneille, mielenterveysongelmallisille sekä suurissa elämänmuutoksissa kamppaileville ihmisille.

Runous voi auttaa löytämään sanat kuvata selittämätöntä ja epämääräiseltä tuntunutta, mahdollisesti psykosomaattisiakin oireita aiheuttanutta ahdistusta. Se voi olla joillekin vakavista mielenterveysongelmista kärsiville jopa ainoa tapa kommunikoida. Toiset taas tietävät, mikä heidän ahdistuksensa lähde on, mutta tiedon jakaminen muiden kanssa on hankalaa: ongelman kirjoittaminen ja lukeminen voikin olla helpompaa kuin sen sanallistaminen suoraan puheeksi. Ahdistunut ihminen saattaa toisaalta tuntea toistuvaa tarvetta ilmaista ongelmiaan – missä ja milloin tahansa mahdollinen kirjoittaminen voi olla siihen hyvä vaihtoehto. Kirjoittaminen voikin hyvin toimia hoitomuotona myös, ajallisesti rajatun ja usein kalliin, psykoterapian rinnalla. Se voi Boltonin mukaan johdattaa asiakkaan tai potilaan nopeammin ongelmansa ytimeen.

Toimintaterapia-asiakkaat ovat raportoineet, että runoustyöpajat ovat auttaneet heitä saamaan paremman otteen toimiinsa, parantaneet hyvinvointia, helpottaneet stressin oireita, parantaneet itsetuntemusta ja -luottamusta sekä suhteita muihin. Kustannustehokkaassa ajassamme sen huomaaminen, että jokin, vieläpä edullinen menetelmä voi auttaa omien tarpeiden ja tavoitteiden löytämistä sekä lisätä yhteistyökykyä, on tärkeä löytö.

Bolton toteaa Furmania (2007) lainaten, että runous, asioiden laittaminen ”vierekkäin” on yritys tutkia ja samalla luoda olemassaolon tarkoitusta. Se voi valottaa ja jopa selventää monimutkaisia ihmissuhteita ja kokemuksia.

’Poetry is an attempt to explore, and create, meaning in existence’ ; since existence is mostly ordinary, then poetry needs to illuminate the mundane: ’poetry captures the deep emotion of lived experience in a highly compressed form’ (Furman 2007, pp 163–164). - - Becoming aware of the sublime nature of the ordinary, finding meaning in the meaningless can be transformative: ‘the product is a poem which is simultaneously ordinary and extraordinary’ (p.165). (2011, 101.)

Tavallaan runous siis vangitsee hyvin arkipäiväiseltä tuntuvan elämän heijastuksen yhtä aikaa tavanomaiseen (ordinary) ja ainutlaatuiseseen (extraordinary) muotoon. Ehkä sen havaitseminen, että runo voi olla yhtä aikaa molempia, valottaa myös elämän olevan tavallisuudessaankin erikoista ja ainutlaatuisia: merkityksettömältä tuntunut saa merkityksensä. Boltonin ajatusta jatkaen, on myös huomion arvoista, ettei runo, tai niiden kirjoittaminen, ainoastaan heijasta sitä todellisuutta, mitä

yrittää kuvata – se myös samalla luo sitä. Voisiko nähdä niin, että jo yritys tiivistää jotain lattealta ja tylsältä tuntuvaan runomuotoon muuttaa näkemystä asiasta? Kuten Boltonkin kirjoittaa: *“there is a paradoxical beauty about a good poem, whatever light or shade or dark it’s come from”* (Bolton 104–105).

Bolton antaa puheenvuoron myös muille, ja esittää kolme tapausesimerkkiä runouden parantavasta vaikutuksesta. The Main Street Poets, mielenterveyspotilaista koostuneeseen, runousryhmään kuulunut David Hart kertoo kokemuksestaan runojen kirjoittamisesta ryhmässä: *“We had never seen each other as people with problems, only as people who make poems”* (Bolton 2011, 102). Hart kirjoittaa runojen kirjoittamisen – ja ryhmätyöskentelyn – tuoneen uutta perspektiiviä asioihin.

Hart puhuu runojen ääneen lukemisen puolesta. Ensinnäkin jo se, miltä runo kuulostaa on tärkeää ja toisaalta, ääneen lukeminen voi myös auttaa runon lukijaa ja mahdollista kirjoittajaa löytämään itsestään aivan uudenlaisia ääniä tai huomaaman oman äänensä erityisyyden. *“And a variety of voices in the world are precious”* (2011, 103). Ääniä ja ilmaisutapoja rikastuttaakseen ryhmäläiset olivat myös kokeilleet erilaisia kirjoittajarooleja, kirjoittaneet jotain itselle tavatonta runomuotoa ja kirjoittaneet runoja lahjaksi läheisilleen.

Runoihin, kuten muuhunkin kirjoittamiseen, liittyvä leikkelyn ja näkökulmien vaihdon mahdollisuus onkin hyvä keino horjuttaa luotuneita ajatusmalleja ja käsityksiä, löytää uusia kulmia asioihin ja mahdollisesti uudenlaisia tapoja kertoa omasta itsestään ja elämästään: uudenlaisia tapoja hahmottaa ja rakentaa omaa elämäänsä. Ryhmässä kirjoitettaessa esiin tulevat uudet näkökulmat voivat olla tärkeässä roolissa sen havaitsemiseen, kuinka eri tavoin asioita voikaan lähestyä. Boltonkin kirjoittaa, että kunhan säilytämme kykymme leikkiä (play) ja laittaa sellaisia sanoja yhteen, jotka eivät normaalisti yhteen kuuluisi, meillä on vapaus ”elää runoutta” ja nauttia epätavallisesta kielestä – vaikkapa pianon soittaminen tai savikulhon muovaaminen vaativatkin jo harjoittelua. Bolton näkeekin runouden ihmisiä yhdistävänä: se, minkä ikäisiä tai missä kunnossa olemme ei merkitse mitään, jos antaudumme leikkimään sanoilla. Boltonin tekstistä voikin nähdä välittyvän ajatuksen siitä, että samalla, kun runous antaa mahdollisuuden leikkiä sanoilla ja unohtaa ”normaalin” kielen, häivyttää se myös rajaa terveen ja sairaan välillä:

Normally you’ll be pandered to if you say you wan’t to cry like a rabbit in a spaceship’, or ‘the room is an apple and we are the pips’. But I’m a poet and will relish this kind of language whatever age or condition you are in. Like healthy. (2011, 105.)

Bolton esittää myös pari muuta tapausta, joissa kirjoittaminen on toiminut merkittävänä apuna hankalien kokemusten käsittelyyn. Runoilija Jackie Brown kertoo, kuinka haastavaa ja aikaa vievää,

mutta samalla pakottavan tuntuista ja lopulta parantavaa ja jäsentävää oli kirjoittaa runo häntä itseään koskettaneesta lapsettomuudesta. Brown kirjoittaa, että vaikka ajatusten jäsentäminen hallittuun runomuotoon vaati etäisyyden ottamista ja todella paljon aikaa, oli se kuitenkin jotain, mitä hän ei voinut jättää kesken. Brownin tapauksen perusteella voisikin ajatella, että jäsenneilyn kirjallisen tuotoksen kirjoittaminen voi olla ainakin joissain tapauksissa terapeutisempää kuin esimerkiksi kaoottisemman tajunnanvirran kirjoittaminen. Hän toteaaakin:

When someone dies or when we lose a lover, we ululate, we don't articulate. We may write down what we feel but it's highly unlikely that what we write will be a poem. It will be a description of a personal set of feelings, usually fairly incoherent, almost always shapeless, almost always plangent. (2011, 107–108.)

Tai ehkä voi kirjoittaa prosessimaisesti, kaoottisesta tajunnanvirrasta kohti jäsenyneempää, tiivistävää runoa tai yhtenäistä kertomusta, ajatusten pikkuhiljaa kirkastuessa.

Kolmannessa tapausesimerkissä esitellään erityiskoulun rehtorin virasta epäoikeudenmukaisesti erotettu Peter Nelson, joka kirjoitti osana psykoterapiaa. Nelsonin tapauksessa kirjoittaminen oli tärkeä apukeino terapeutin ja asiakkaan välillä: muuten ajallisesti mahdoton jakaminen onnistui tekstien välityksellä ja Nelson koki myös tutkailleensa ja jakaneensa asioita, joita hän puheessa ei olisi pystynyt tai kehdannut. Psykoterapiapotilaat ovatkin raportoineet kirjoittamisen auttavan ymmärtämään itseään paremmin, olevan rentouttavaa sekä purkukeino vihalle ja padotuille tunteille.

Yhteenvetona Bolton kirjoittaa kirjoittamisen auttavan suuntaamaan katseita sekä ulospäin, muihin ihmisiin että sisäänpäin, omiin onnellisiin muistoihin ja tyytymättömyyden syihin. Ja, vaikka kirjoittaminen ei ole missään nimessä ongelmatonta tai ”vaaraton alue”, toteaa Bolton: *“What do we do of anything worthwhile without risk?”* (2011, 105.)

Loppuhuomautuksena todettakoon kuitenkin, että Bolton ei kommentillaan kuitenkaan viittaa niinkään vaikkapa ohjattuihin ryhmiin tai anna ohjeita terapiatyötä tekeville. Ohjaajan tai terapeutin on toki punnittava antamiensa tehtävien mahdolliset seuraukset tarkkaan ja pidettävä huolta siitä, että aika ja tila kirjoittamiselle on sopiva. Mitä tahansa lääkettä on osattava annostella oikein, myös kirjoittamista.

LÄHDE

Bolton, G. 2011. 'Keep Taking the Words': Writing to Help with Anxiety, Depression and Mental Health. Teoksessa Bolton, G: *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers, s. 99–114.