

Pennebaker: Terapeuttisen kirjoittamisen emotionaalinen vaikutus

Pennebaker, J. W. (1997) Writing about emotional experiences as therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), pp. 162-166

Referaatti, Liisa Leppänen

Tässä artikkelissa James Pennebaker kokoaa yhteen tutkimustuloksia lukuisista eri tutkimuksista, jotka käsittelevät syvästi emotionaalista asioista kirjoittamisen vaikutusta subjektiiviseen ja objektiiviseen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Tutkimukset on toteutettu laboratorio-oloissa ja standardiohjeena on ollut ohjata osallistujat kahteen tai useampaan ryhmään, joissa kaikissa on ohjeistettu kirjoittamaan määrätystä aiheista 15-30 minuuttia 3-5 peräkkäisenä päivänä. Kontrolliryhmään ohjattuja osallistujia on pyydetty kirjoittamaan pinnallisista asioista elämässään, kun taas toiset ryhmät ovat saaneet tehtäväksi kirjoittaa heidän elämänsä syvästi vaikuttaneista emotionaalista kokemuksista, joihin on voinut liittyä muun muassa läheiset ihmissuhteet, tai kokemukset itsestä itse valittuna ajankohtana. Ainoana sääntönä on ollut, että kirjoittamista ei saa keskeyttää ennen kuin aika on loppu. Palautetta ei ole annettu. Osallistujat paljastivat runsaasti erilaisia raskaita kokemuksia, traumoja, menetyksiä ja epäonnistumisia. Useat kokivat kirjoittamisen olleen järkyttävä, itkuinen ja raskas kokemus, mutta enemmistö heistä koki silti kokemuksen merkitykselliseksi.

Tutkijat käyttivät erilaisia menetelmiä mittaamaan kirjoittamisen vaikutusta terveyteen, niitä ei kuitenkaan artikkelissa esitelty. Emotionaalista asioista kirjoittamisen tai puhumisen havaittiin muun muassa vähentävän merkittävästi lääkäriin käyntiä, sisältävän hyödyllisiä vaikutuksia immunijärjestelmän toimintaan, tuottaneen lyhytaikaisia muutoksia autonomisen hermoston toimintaan ja lihasaktiivisuuteen. Raskaita asioita käsittelevien ryhmäläisten itsearviot esittivät tuottavan pitkäaikaisia muutoksia mielialaan.

Myös käyttäytymisen muutokseen liittyviä tuloksia havaittiin. Tunteikkaista asioista kirjoittaneiden arvosanat paranivat tutkimusten jälkeisinä kuukausina, työttömäksi jääneet professorit saivat nopeammin töitä kuin kontrolliryhmässä olleet ja työpoissaoloja kertyi vähemmän. Terveiden paranemiseen johtavia elämänmuutoksia tehtiin kuitenkin vähän. Tutkittavien liikkuminen tai tupakointi ei vähentynyt, poikkeuksena oli työttömäksi jääneiden ammattilaisten kirjoittamisen myötä vähentynyt alkoholinkäyttö. Samanlaisia muutoksia terveyteen ei havaittu pinnallisista asioista kirjoittavien ryhmässä. Hyvinvointi lisääntyi vain henkilöillä, jotka kirjoittivat nimenomaan traumaattisista kokemuksista.

Tutkimuksissa ei tullut ilmi henkilökohtaisia, persoonallisia tai yksilöllisiä eroavaisuuksia siitä millaiset ihmiset kirjoittamisesta hyötyivät ja millaiset eivät. Koulutukselliset, kielelliset tai kulttuuriset erot eivät myöskään vaikuttaneet kirjoittamisen vaikutukseen. Kirjoittavien päivien lukumäärällä oli kuitenkin ainakin jonkin verran vaikutusta tuloksiin. Havaittiin, että on mahdollista, että on parempi kirjoittaa useampana päivänä ja pidempään, kuin muutamana peräkkäisenä päivänä tehostetusti.

Pennebaker toteaa, että mainitsemansa tutkimukset keskittyvät lähinnä demonstroimaan menetelmän tehokkuutta pyrkimättä tarkentamaan sitä, mikä kirjoittamisen mekanismeissa vaikuttaa. Vaikutuksen syiden selittämiseen esitetään estyneisyyden (inhibition) mallia, jonka on ehdotettu selittävän asioiden esiintuomisen arvoa estyneisyyden poistamisen ja kognitiivisten prosessien aikaansaamisessa. Malli on alun perin motivoinut kirjoittamisen tutkimusta. Se olettaa, että henkilön estyneisyydellä voisi olla vaikutusta psykosomaattisiin prosesseihin, joiden on oletettu kasvattavan riskiä sairastumiseen sekä muihin stressiin liittyvien ongelmien puhkeamiseen. Mallia puoltavia tuloksia on artikkelin kirjoittamisen aikaan kertynyt, mutta sen roolia kirjoittamisen paradigmassa ei ole pystytty täsmällisesti määrittelemään.

Pennebaker kumppaneineen loi myös yksilöiden kielenkäyttöä teksteissä tutkivan analysointimenetelmän LIWC (Linguistic Inquiry and Word Count), jonka avulla kirjoituksia voitiin analysoida nopeasti tekstilähtöisesti. Menetelmään koodattiin 2000 sanaa, jotka eroteltiin ja liitettiin useisiin kymmeneen eri kategoriaan, joiden pohjalta voitiin laskea sanakategorioiden esiintyvyyttä ja muutoksia prosentteina.

Analyysin pohjalta todettiin kolme lingvististä osatekijää, jotka ennustivat fyysisen terveyden kohoamista. Mitä enemmän positiivisia sanoja tekstit sisälsivät, sitä parempi terveys oli myöhemmin. Maltillinen määrä negatiivisiksi kategorisoituja sanoja ennusti myös terveyden kohoamista, hyvin paljon tai todella vähän ennustivat huonoa terveyttä. Tärkeimmäksi löydöksi kirjoittamisen hyödystä kokelaalle koettiin kausaalisten ja havainnoivien sanojen kasvu teksteissä. Kirjoittamisesta hyötyivät eniten sellaiset henkilöt, joiden narratiivit tarkentuivat ja muuttuivat kokonaisemmiksi tutkimusten loppua kohden.

Havainto on Pennebakerin mukaan yhteneväinen aikansa psykologien narratiiveja koskevien näkemysten kanssa. Näiden tulosten pohjalta hän esittää jatkokysymyksiksi selvittää, kuinka merkittäviä ne vaikutukset, jotka koherentteilla tarinoilla ja narratiiveilla todella on oikean elämän kognitiivisiin prosesseihin. Voiko traumatarina vähentää tunkeileviä muistikuvia tai menneessä märehtimistä, ja sitä kautta parantaa terveyttä? Johtaako tarina selittämättömien kokemusten sulautumiseen auttaen henkilöä jatkamaan elämäänsä?

Pennebakerin mukaan tutkimukset osoittavat, että jo hankalien asioiden esiin nostaminen sisältää valtavasti terapeuttisia mahdollisuuksia, josta psykologit, terapeutit ja uskonnolliset johtajatkin ovat kautta aikojen olleet tietoisia, vaikka suuntauksien vaihtelevatkin. Pennebaker kuitenkin toteaa, että tätä menetelmää käyttävät tutkimukset eivät ole tutkineet henkilöitä, jotka kärsivät suurista emotionaalisista tai fyysisistä terveysongelmista tai päihteiden väärinkäyttötapausten takia. Hän jättää nykypäivän tutkijoiden löydettäväksi vastaukset siihen missä määrin kirjoittaminen voi olla lisänä tai korvata läike- tai psykologista hoitoa.