

### **Fiona Hamilton: Terapeuttisuus kirjoittamisprosessissa ja harjoituksissa**

Hamilton, F: Words and Thresholds: an exploration of writing process and practice. Julkaisussa *Scriptum* Vol.1, Issue 1. 32–64

Kirjoittajat analysoivat usein varoen kirjoittamisprosessiaan. Hamilton (2014: 32) siteeraa runoilija Seamus Heaneytä, todeten:

[I]t is dangerous for a writer to become too self-conscious about his own processes: to name them too definitively may have the effect of confining them to what is named.

Heaney myös vertaa sanoja oviin: metafora, jonka perusteella kirjoittaja katsoo useisiin suuntiin ja astuu erilaisten kynnyksen yli. Terveystieteiden- ja koulutus konteksteissa, jossa hyödynnetään kirjoitusharjoituksia, kirjoittamisen avulla voi jättää vanhat identiteetit syrjään ja omaksua uusia. Luova kirjoittaminen voi tuoda ihmisiä yhteen, nostaa esiin uusia näkökulmia elämäkokemuksista. Kirjoittajat voivat paitsi katsoa itseensä, myös tulla aiempaa tietoisemmiksi kielen ja sosiaalisten narratiivien tarjoamista mahdollisuuksista, ja omista suhteista niihin. (Hamilton 2014: 33).

Kirjallinen kulttuuri pyrkii usein erottamaan ”terapiakirjoittamisen” ja ”taidekirjoittamisen” toisistaan. Luovan kirjoittamisen ohjelmat ohjeistavat oppilaita kehittyneemmäksi kirjoittajaksi. Useissa tapauksissa kirjoitusohjaajat ja kirjailijat punnitsevat ennen kaikkea kirjoitettua tuotetta, jolloin palaute keskittyy esimerkiksi juoni- ja henkilökehitykseen, kielen käyttöön tai perspektiiviin. Itse kirjoitusprosessin luomat ajatukset, tunteet tai aistimukset jäävät vähemmälle huomiolle, samoin kuin keskeneräiset, hiomattomat tekstit. Syinä tähän voivat olla sekä romanttiset käsitykset taiteilijan inspiraatiosta, jota ei tulisi liikaa analysoida, sekä taiteen ja terapian erottelu, joista jälkimmäinen esittäytyy tunteen katharsiksena, jossa taide ja laatu unohtuvat. Eron ei kuitenkaan tarvitse jäädä näin jyrkäksi; kirjailijoiden kuvaukset kirjoitustyöstä osoittavat, että kirjoittaminen todella vaikuttaa siihen, miten ajattelee ja tuntee. (Hamilton 2014: 35).

Terapeuttinen kirjoittaminen on keino analysoida, tutkia ja harkita uudelleen omia tunteita, ajatuksia, kokemuksia ja ympäristöä. Se on sosiaalinen, interaktiivinen tapahtuma, jonka toisena osapuolena voi olla ympäröivä maailma (kävely puistossa) tai toiset ihmiset, joiden kanssa työskennellään yhdessä. Hamilton ehdottaa vaihtoehtoista nimeä ”reflektiiviset rytmit” (*reflective rhythms*) näille terapeuttisen kirjoittamisen ”reflektiivisille tiloille”, sillä terapeuttinen kirjoitussessio liikkuu useimmiten osa osalta, osanottajien siirtyessä kirjoittautumiseen uppoutumisen ja sen heijastelun välillä. Tällaista vaihtelua rohkaistaan terapeuttisessa kirjoittamisessa; siirtyessään pois kirjoituksesta sen tekijä voi astua sen ulkopuolelle ja tarkastella sitä uusin silmin. Tätä ”tarkastelua” voidaan

suorittaa keskustelemalla ryhmäläisten tai ohjaajan kanssa, kirjoittamalla lisää tai eri lukutavoilla. (Hamilton 2014: 36). Hunt (2004) erottelee nämä eri tavat, käyttäen termejä reflektio ja refleksiivisyys (*reflection, reflexivity*). Näistä jälkimmäisen kohdalla osallistuja on

[A]ble to switch back and forth fluidly and playfully from one position to the other, giving oneself up to the experience of ‘self as other’ while also retaining a grounding in one’s familiar sense of self (Hunt, 2004, julkaisussa Hamilton 2014: 38).

Tämän prosessin kautta osallistujat kokevat omakohtaisesti, kuinka sekä he vaikuttavat narratiiviin, että narratiivi vaikuttaa heihin, ja lukevat sitten narratiivinsa uudelleen uudistuneemmasta näkökulmasta (Hamilton 2014: 39). Sillä on erityisen suuri vaikutus terveydenhoidon piirissä. Esimerkiksi sairauskokemukset voivat olla kaoottisia, jolloin narratiivit paitsi auttavat hallitsemaan omaa itseä, myös heijastavat kaoottista, sekavaa kokemusta. Hamiltonin mukaan kirjoitussessiot sisällyttävät sen, mitä ei kirjoiteta: tauot, epävarmuuden ja tietämättömyyden, ja näiden tiedostaminen osana narratiivia voi myös olla terapeutista. Kirjoittamisen fyysiset kontekstit ovat rajatut; henkiset (*mental-spatial*) kontekstit ovat rajattomat. (Hamilton 2014: 40).

Tutkimus kansainvälisistä opiskelijoista brittiläisessä yliopistossa osoitti, että kirjoittamisen kautta koehenkilöt voivat heijastella ja punnita omaa asemaansa ympäröivässä maailmassa. Kirjoittamisella oli kolme hyödyllistä vaikutusta: siihen saattoi kasata henkiset taakat (*psychological container*), se kehitti ymmärrystä omasta itsestä, ja nosti arvostusta itsestä ihmisten joukossa (*inter-personal value*). Se auttoi myös pohdiskelemaan miten kielen rooli ilmaisussa (äidinkielen vs. opiskelumaan kielen) vaikuttaa tajuun omasta identiteetistä. Tulokset heijastelivat terveydenhoidon piirissä tehdyn, kirjoittamista koskevan tutkimuksen keräämiä tuloksia, joissa neljänkymmenen osanottajan vastaukset siitä, mitä he pitivät hyödyllisenä tai arvokkaana, seurasivat karkeasti kuutta teemaa. Kirjoittaminen antoi (1) mahdollisuuden punnita uudelleen henkilökohtaisia narratiiveja, (2) tapoja kuvata tunteita ja ajatuksia, (3) positiivisia muutoksia tunne-elämässä ja lisää itseluottamusta, (4) taiteellista nautintoa ja mahdollisuuden viedä ajatukset muualle, (5) mahdollisuuden tulla kuulluksi ja jakaa asioita muiden kanssa, ja (6) resursseja pitää itsestä huolta. (Hamilton 2014: 41–42).

Terapeuttinen kirjoittaminen on terminä laaja, ja voi painottaa eri asioita, kuten ilmaisevaa (*expressive*) kirjoittamista (Pennebaker 2004) tai runoterapiaa (Mazza 2003). (Hamilton 2014: 41). Sen merkitys kasvaa terveyden ja taiteen liikkeessä (*arts in health project*). Sen vaikutusta kuvataan usein sidoksissa henkilön ”sisäiseen elämään”, mutta introspektio ei ole sen ainut tarkoitus; se voi tähdätä myös siinä ryhmien ja järjestöjen kuin yksilöidenkin hyvinvointiin. (Hamilton 2014: 42–

43). Kohderyhmiä ovat muun muassa kroonisesti sairaat, vangit, lääketieteen opiskelijat jotka pyrkivät ymmärtämään eri potilasryhmiä, ja työntekijät ammattiryhmissä, kuten urheilujoukkueissa (Hamilton 2014: 45). Pelkkä kokemus osana ryhmää voi olla terapeutin, asettaen syrjään mahdolliset aiemmat kokemukset riittämättömyydestä, ja ettei ole kyllin hyvä. Tarinoiden yhteenliittynisyys sosiaalisissa ja yksilökohtaisissa tarinoissa voi niin ikään olla terapeutista. (Hamilton 2014: 46).

Terapeuttisessa kirjoittamisessa toistelu, muuntelu ja teemojen vaihtelevuus voivat rohkaista osallistujaa löytämään aiemmin tiedostamattomia tunteita ja ajatuksia. Hamiltonin harjoituksessa osallistujat saavat ”lähtösanat”, jotka ovat esiintyneet keskustelussa, ja joilla on osallistujille jokin merkitys, ja näistä voi kirjoittaa listan. Hamilton kehottaa aloittamaan näillä sanoilla aina uuden lauseen, joista voi kehkeytyä polveilevia ja mielikuvituksellisia harjoituksen jatkuessa. Toisto teki aiheista arkipäiväisempiä, ja esti myös kirjoittajaa eksymästä sivupoluille. (Hamilton 2014: 47–48). Toisessa harjoituksessa Hamilton pyysi kirjoittamaan tärkeästä, muttei traumaattisesta tapahtumasta viisi minuuttia kerrallaan, neljän kirjoituksen osioissa. Jälkikäteen he huomasivat, miten tunteukset tapahtumasta muuttuivat prosessin aikana. Jotkut puolestaan tylsistyivät ja kirjoittivat korkeellisemmin. (Hamilton 2014: 49–50). Pennebaker harkitsi ajatusta, että kuvaileva kirjoittaminen vähentäisi vaikeiden tunteiden patoamisesta aiheutuvaa stressiä. Sittemmät tutkimukset ovat osoittaneet että trauman arkipäiväistyminen (*familiarization*) tekee siitä helpomman kestää, ja miten tärkeää psykologisen terveyden kannalta on ilmaista kokemus kielellisesti. (Hamilton 2014: 50).

Kirjoittaminen voi myös lisätä tietämystä muistiprosesseista; kun samaa esinettä on tarkastellut huolellisesti jonkin aikaa, sen paitsi näkee toisin, sitä myös katsoo toisin. Hamiltonin harjoitus kehotti keksimään sanoja, joita omista käsistä tulee mieleen. Tulokset olivat monipuoliset, yllättävätkin. (Hamilton 2014: 51).

Kaikkiaan, yksinkertaiset kirjoittamisharjoitukset voivat herättää uusia ajatuksia ja mielleyhtymiä. Sinällään toisistaan irralliset käsitteet, tapahtumat tai ihmiset voivat yhdistyä odottamatta, ja

[w]e show our courage to face the ambiguity and complexity that constitute human existence and open the door to new possibilities for increased understanding (Chavis, 2013, 161, julkaisussa Hamilton 2014: 53).

Terapiakirjoittaminen avaa ovia mahdollisuuksiin (seuraten sulavasti myös Heaney'n ovimetaforaa) (Hamilton 2014: 53). Se tarjoaa tilaa tilan haltuun ottamiseen, eikä sen välttämättä tarvitse olla varsinaista kirjoittamista, vaan myös hiljaisuutta tai muuta toimintaa (Hamilton 2014: 54). Performanssilla, esityksellä, voi myös olla terapeutin vaikutus. Kirjailija lukee ääneen, tulee kuulluksi, ja

kuulee itsensä tulevan kuulluksi. Hamilton ohjeistaa osallistujia lukemaan ensin hiljaa itsekseen, ja sitten halutessaan ääneen, mikä voi yhdistää tuntemusta osana ryhmää. (Hamilton 2014: 56).

Konstruktivistinen näkemys ihmiselämän tarinoinnista näkee yhteyden psykologisessa terveydessä ja merkityksellisissä narratiiveissa. Sanders totesi Nobel-puheessaan, kuinka fiktio ja kirjallisuus voivat muistuttaa ihmisiä siitä, kuinka kaikki ovat yhteydessä kaikkiin, ja kuinka kirjoittaminen pehmentää ”rajaa” itsen ja toisten välillä. Marginalisoidut ryhmät saavat sen avulla mahdollisuuden ilmaista itseään ja tulla kuulluiksi. Yhdessä koettu – oli keskiössä sitten juuret tai tulevaisuus – voi ”siirtää diskurssia siihen, joka määrittää meidät, jonka me ihmisinä jaamme” (Brady 2005: 998, julkaisussa Hamilton 2014: 58).

Kirjoittaminen ja itsetutkiskelu voi nostaa tietämystä siitä, kuinka tarinat ja narratiivit, kertominen ja vastaanottaminen, ovat sosiaalisia tekoja, jotka voidaan purkaa yhtä lailla kuin luoda. Se tarjoaa mahdollisuuden pohdiskella sekä omakohtaisia että yhteisöllisiä narratiiveja, jolloin kirjoittaja ei katso vain itseensä vaan myös ulos maailmaan. Se on prosessi, jota ei voi mahduttaa staattiseen muottiin, muistuttaen näin kirjoittajia, että kaikki narratiivit, oli lähtökohta sitten tavanomainen tai erikoinen, voivat olla sekä tilapäisiä että merkityksellisiä. (Hamilton 2014: 59).