

OMAELÄMÄKERRAN KIRJOITTAMISEN PROSESSISTA

Pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Taiteiden- ja kulttuurin tutkimus-
laitos

Kirjoittamisen maisterinopinnot

Marja Viik

2013

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistinen	Laitos Taiteiden ja kulttuurin tutkimus
Tekijä Marja Viik	
Työn nimi OMAEELÄMÄKERRAN KIRJOITTAMISEN PROSESSISTA	
Oppiaine Kirjoittamisen maisterinopinnot	Työn laji Pro -gradu tutkielma
Aika Kevät 2013	Sivumäärä 93
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä tutkimuksessa perehdytään omaelämäkerran uudelleenkirjoittamisen prosessiin. Aineistona ovat vanha ja uusi omaelämäkerta sekä päiväkirja. Tavoitteena on selvittää, mitä tapahtuu uudelleenkirjoittamisen prosessissa ja miten aikaväli on vaikuttanut muistamiseen.</p> <p>Tutkimuksen kuluessa pohditaan uudelleenkirjoittamisen aikana pidetyn päiväkirjan merkintöjä ja reflektoidaan sen avulla niitä tunnetiloja, jotka kirjoittamisen prosessi nosti esiin.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytetään psykologista ja narratiivista lähestymistapaa.</p> <p>Tutkimusote on väistämättä subjektiivinen, koska tutkimus perustuu kahteen henkilökohtaiseen tarinaan, joiden kirjoitusväli on seitsemän vuotta. Aineistona on myös päiväkirja, josta on otettu suoria lainauksia, jotka kertovat sen hetkisen tunnetilan kirjoittamisen prosessissa. Omaelämäkertoista on nostettu esiin tapahtumia, jotka löytyvät sekä vanhasta että uudesta tarinasta. Tutkimuksessa verrataan toisiinsa vanhan ja uuden tarinan suoria tekstikatkelmia. Tapahtumien uudelleenkirjoitusta analysoidaan ja pohditaan sitä, miten muistot ovat muuttaneet muotoaan ja ovatko muistikuvat erilaisia kuin aikaisemmin. Tutkimuksen kuluessa pyritään löytämään vastauksia sille, miksi tapahtumat unohtuvat joko tietoisesti tai tiedostamattomasti. Pohditaan myös sitä, mikä on ollut ajan vaikutus muistikuvien muodostumiseen sekä salamavalomuistikuvan osuutta detaljien muistamisessa. Päiväkirjan tutkiminen kulkee rinnalla ja nostaa esiin tunnetilojen kuvauksia. Tutkimus sisältää suoria lainauksia myös päiväkirjasta. Niiden avulla reflektoidaan oman tunnetilan vaikutusta kirjoittamisen prosessiin.</p> <p>Asiasanat: omaelämäkerta, kirjoittamisen prosessi, distanssi, muistaminen, salamavalomuistikuva, terapeutin kirjoittaminen ja narratiivi.</p>	

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO.....	3
1.1 Tutkimuskysymyksen määrittely	3
1.2 Teoreettinen kehys.....	5
1.3 Työn kulku	8
1.4 Uudelleenkirjoitusprosessin esittelemine n	9
2 KIRJOITTAMISEN LÄHTÖKOHDAT	10
2.1 Kirjoittamisen motiivit	10
2.2 Rakentuuko identiteetti uudestaan?	12
2.3 Tarina valmistuu	14
2.4 Päiväkirjan kirjoittaminen.....	16
3 KIRJOITTAMISEN PROSESSI, DISTANSSI JA MUISTAMINEN.....	18
3.1 Kirjoittamisen aloittaminen	18
3.2 Kahden tarinan välissä.....	19
3.2.1 Runot	22
3.2.2 Unet.....	23
3.3 Uuden omaelämäkerran kirjoittaminen	27
3.4 Vanha tarina uuden lähteenä	32
3.4.1 Tarinoiden aloitukset.....	60
3.4.2 Tarinoiden lopetukset	62
3.5 Tarinoiden distanssi.....	64
3.6 Muistin rakenteesta.....	65
3.6.1 Muistikuvat uudessa tarinassa	69
3.6.2 Vanhan tarinan tapahtumat	70
3.7 Tunnetilat kerrontojen välissä	72
4 PÄÄTÄNTÖ	79
5 LÄHTEET	87

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuskysymyksen määrittely

Tämä tutkimus tarkastelee omaelämäkerran uudelleenkirjoittamisen prosessia, jossa aineistona ovat tutkijan omat tekstit, kaksi omaelämäkerta sekä päiväkirja. Tästä syystä tutkimuksen lähestymistapa on väistämättä subjektiivinen, joka tuo tullessaan tutkimukseen vahvuutta, koska tutkija tuntee aineistonsa hyvin. Subjektiivisuus on osaltaan myös tutkimuksen heikkous, sillä tutkittava aineisto on suppea ja käsittää ainoastaan yhden kirjoittajan tuotannon.

Aineistona ovat päiväkirjamuotoon kirjoitettu vanha omaelämäkerta, kirjoittamisprosessin aikana pidetty päiväkirja sekä uusi omaelämäkerta, joka on tämän tutkimuksen taiteellinen osa. Aineiston pohjana on sama tarina, mutta uusi omaelämäkerta ei ole identtinen vanhan omaelämäkerran eikä päiväkirjan kanssa. Taiteellinen osa on kaunokirjallinen teos, joka liittyy saumattomasti Pro -gradun tieteelliseen tutkimusosaan.

Uudelleenkirjoituksen prosessia lähestytään analysoimalla kirjoittamisen lähtökoh-
tia, terapeutisuutta, distanssia sekä muistamista. Tutkimuksessa käytetään vanhasta ja uudesta omaelämäkerrasta sekä päiväkirjasta otettuja suoria lainauksia, tekstikatkelmia, joita vertaillaan temaattisesti. Niitä analysoitaessa käytetään psykologista lähestymistapaa. Tässä sisällönanalyysillä on tärkeä rooli.

Omaelämäkerran synonyymeinä käytetään useita termejä, joten on syytä selvittää niiden määritelmät. Tässä tutkimuksessa käytetään Lejeunen omaelämäkerran määritelmää, missä omaelämäkerta nähdään todellisen henkilön kirjoittamaksi. Se on kertomus kirjoittajan omasta olemassaolostaan. Keskipisteenä on hänen yksityiselä-

mänsä ja tarina keskittyy erityisesti hänen persoonallisuutensa kuvaukseen. (Lejeune 1995, 4.) Sosiologiassa on tutkittu omaelämäkertaa jo vuosikymmeniä. J.P. Roosin mukaan elämäkerta on tarina tai niiden kokoelma, joka perustuu kirjoittajan omaan elämään. Tarinaa kertova henkilö esitetään tarinan subjektina, joka itse määrittelee, mitä tarinaan kirjoitetaan ja mitä ei. (Roos 1988, 140.) Samoin painottaa Lehtovuori artikkelissaan, että elämäntarina ja muisteluprosessi tulevat esiin kirjoittajan kokemuksellisesta näkökulmasta, joka hänellä on kirjoittamisen hetkellä. Kirjoittajalla on tekijänoikeus muuttaa sitä, miten ja milloin hän haluaa. (Lehtovuori 2008.)

Päivi Kosonen käyttää Jean Starobinskin (1980) määritelmää, jossa omaelämäkertaa tarkastellaan ”inhimillisen kertojan” käsitteen pohjalta holistisesti. Tekijä, kertoja ja päähenkilö nähdään yhtenä ja samana. Tarinan kertominen on erottanut kertojan itsestään ja sen jälkeen identiteetin avulla yhdistänyt uudelleen, jolloin voidaan nähdä, että yksi ja sama kokeva ja kirjoittava subjekti käsittää erilaisia ja eriaikaisia kokemushistoriallisia puolia. Muisteleminen ja kirjoittaminen avaa uusia näkökulmia menneeseen ja elettyyn elämään. Strabonkski pitää omaelämäkerran kirjoittamista ihmisen sisäisenä muutosprosessina, missä ihminen jäljittää ja hahmottaa nykytilannetta. Omaelämäkerran kirjoittaja on elävä ja tunteva ihminen. (Kosonen 2009, 286.)

Elämäntarinar kirjoittamista ja terapeutista kirjoittamista käytetään usein, kun puhutaan omaelämäkerran kirjoittamisesta. Reinikainen käyttää termiä elämäntarinar kirjoittaminen terapiakirjoittamisen yhteydessä. Elämäntarinar kirjoittaminen on elämäntarinkerrallista kirjoittamista, missä kirjoittaminen on väline oman taustan, kokemusten, elämän tapahtumien selvittelyyn, johon kuuluu sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia. (Reinikainen 2002, 107.) Ihanus, joka on kirjallisuusterapian uranuurtaja Suomessa, pitää kirjallisuusterapiaa menetelmänä, joka tarjoaa mahdollisuuden etsiä henkilökohtaista elämänmerkitystä sanojen ja kerronnan kautta. Kirjallisuusterapeutit tilanteet, joissa diskurssi ja keskustelu ryhmän osallistujien välillä sekä teksti toimivat tunteen siirron välineenä, ovat vuorovaikutteisia puhuvien subjektien välillä. Nämä tilanteet luovat mahdollisuuden ennen lausumattoman ja vaietun asian ääneen sanomiseen. (Ihanus 2009, 22.) Terapeuttinen kirjoittaminen viittaa siihen, että ihmisellä on pakottava tarve kirjoittaa traumaattisista tapahtumista. Kirjoittaja

työstää itsehoitona omaa elämäänsä kirjoittamisen prosessissa, jolloin kirjoittaminen voi avata uusia näkökulmia. Vaikeiden asioiden työstäminen kirjoittamalla on usein kivuliasta ja saattaa aiheuttaa kuohuttavia tunteita. Prosessinomaisesti etenevän kirjoittamisen katsotaan olevan terapeutista. Silloin aloitetaan jäsentymättömästä tekstistä ja edetään muokattuun yhtenäiseen kertomukseen. Omaelämäkertoilla on huomattava osuus maailman kirjallisuudesta. Tästä on esimerkkinä Anne Frankin päiväkirja. (Lindquist 2009, 70-74.) Terapeuttinen kirjoittaminen voi olla voimakasta ja saattaa nostaa esiin haudattuja tunteita. Usein on mahdollista kirjoittaa tavallaan läpi tuskan tai vaikeuden, ja tällä tavalla kirjoittaminen voi tuoda helpotuksen tunteen. (Bolton, Field & Thompson 2011, 13.) Terapiaksi kirjoitettua tarinaa ei kritisoida eikä sitä ole tarkoitettu kaunokirjalliseksi tekstiksi, vaan kirjoittaja on purkanut siihen omia tunteitaan ja jäljittää omia traumaattisia kokemuksiaan. (Enwald, Vainikkala-Kejonen & Vähäaho 2003, 46.)

Edellä mainittu Lejeunen määritelmä pitää sisällään ajatuksen omaelämäkerrallisesta kirjoittamisesta, jota tutkimuksen tekijä on käyttänyt omiin tarinoihinsa. Ne perustuvat henkilökohtaiseen kerrontaan, jossa keskiössä on tutkijan persoonallisuus ja elämä.

1.2 Teoreettinen kehys

Tutkimuksen aineistona ovat siis henkilökohtaiset omaelämäkerrat sekä uuden omaelämäkerran kirjoitusprosessin rinnalla pidetty päiväkirja. Tutkimuksen kuluessa haetaan subjektiivisuudelle vertailukohtia ja tarttumapintaa teoreettisten mallien kautta. Eri tieteenalojen teoreettinen lähdekirjallisuus mahdollistaa aiheen tarkastelun usealta näkökulmalta.

Tutkimusmenetelminä ovat sekä psykologinen että narratiivinen lähestymistapa. Hänninen määrittelee väitöskirjassaan narratiivisen tutkimuksen kertomuksen analyysiksi, joka tutkii kertomuksia, sen rakennetta, lajityyppiä ja traditioita. Filosofian

piirissä katsotaan tarinan olevan enemmän kuin teksti, diskurssi. Kysymys on itse ajattelun ja elämän tarinallisuudesta. (Hänninen 1999, 16-17.) Hänninen lainaa Aristoteleen ajatusta siitä, että tarina on merkityskokonaisuus, joka jäljittelee toimintaa ja elämää, sekä onnellisuutta ja onnetonta kohtaloa. Hännisen kirjoittaa, että kertomuksen lat. *narrare* käsite on kielellinen, merkkien muodossa tapahtuva kerronta, joka saattaa sisältää monta tarinaa. Sisäinen tarina muodostuu ihmisen mielen prosessista, jossa hän tulkitsee omaa elämäänsä muuntaessaan sitä tarinaksi. Elämäntilanne kytkee tarinallisuuden muodot ulkopuoliseen todellisuuteen, tiluutaioon kuten perhesiteisiin, työpaikkaan, asuinpaikkaan, terveydentilaan sekä tarinallisiin malleihin, jotka sosiaalinen kanssakäyminen, kirjat tai mediat antavat. Näin ihmiselle muodostuu henkilökohtainen tarinavaranto, joista toiset jäävät mieleen ja toiset taas unohtuvat. (Hänninen 1999, 19-21.) Narratiivisuus on lähestymistapa, jolla pyritään kertomuksien avulla ymmärtämään omaa elämää ja saamaan sen tapahtumat merkityksellisiksi. Elämäkerroissa ihminen voi itse päättää, mitä kertoo tai jättää kertomatta, millaisia asioita he ovat kokeneet ja mitkä tapahtumat ovat olleet tärkeitä. Subjektiiivinen elämäkerta tarkoittaa ihmisen omasta elämästä kertovaa tarinaa, jossa kertoja puhuu itsestään ja identiteettinsä muotoutumisesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajaavaara 2009, 218-219.)

Keskeinen taustateoria on hermeneutiikka, joka tutkii ihmisen erityistä olemisen tapaa. Martin Heidegger oli tässä uranuurtaja ja on selventänyt ihmisen olemisen eri merkityksiä ja tapoja. Hänelle hermeneutiikka oli itse tulkintaa, missä ihminen itse tulkitsee omaa olemistaan sekä maailmaansa. Ihminen ymmärtää oman tulkintansa aina erityisellä, omalla tavallaan. Hans-Georg Gadamer oli Heideggerin oppilas. Gadamer piti ymmärtämistä ihmisen olemisen alkuperäisenä tapana. Hänen ajattelussaan oli tärkeää ihmisen historiallisuus, sillä hän katsoi historian olevan ymmärtämisen välttämätön ehto, sillä perinteistä ei voi irrottautua. Ihmisessä on olemassa aiemmat tulkinnat, jotka määräävät ihmisenä olemisen. Gadamer painottaa auktoriteetteja, sillä hänen mielestään ihminen käy vuoropuhelua niiden kanssa samalla, kun hän koettelee omia ajatuksiaan klassisten tekstien kautta. Sekä Heideggerin että Gadamerin näkökulmasta hermeneutiikassa tutkitaan todellisuutta, mutta siihen sisältyy ajatus, että voidaan katsoa tutkittavan todellisuuden olevan jo ennen tutkittu.

(Raatikainen 2004, 94-98.)

Gadamer käyttää käsitettä ”oleminen tekstejä kohti”. Yksilön omasta näkökulmasta lähtevä ymmärtäminen piirtää ympärille merkityslinjoja, jotka saavat aikaan sen, että historia alkaa puhua niiden kautta. Hermeneuttinen merkitysulottuvuus on yhteydessä tulkintayhteisön jatkuvaan ja loppumattomaan keskusteluun. Hermeneuttisen maailmankaikkeuden rikkaus perustuukin siihen, että se pakottaa ymmärtämään omat ennakkoluulot. (Gadamer 2005, 235.) Gadamerin mukaan tulkinta toimii välittäjänä ihmisten ja maailman välillä. ”Jotakin ymmärretään jonakin”, on hermeneutiikkaa. Onko se merkityksen asettamista tekstiin vai merkityksen löytämistä tekstistä? Gadamer vastaa kysymykseensä toteamalla, että tekstistä tulee ymmärrettävä vasta tulkinnan kautta. Kysymykseen, mitä tekstissä sanotaan, voi vastaus olla ennakkoluuloinen ja ennalta sitoutunut, sillä kysyjä hakee tekstistä vahvistusta omille oletuksilleen. (Gadamer 2004, 218-220.)

Gadamer (2004, 130) kiteyttää hermeneutiikan kahteen sanaa ”ymmärtämisen taitoon”. Raatikaisen mukaan perinteisen hermeneutiikan katsotaan olleen alun perin tarkoitettu tekstien tulkintaan, joissa teologia, klassinen filosofia sekä oikeustiede olivat keskeisiä. Ihmistieteen perinteessä pidetään toisten ihmisten ajatuksia tekstien tulkintana. Ihmisen historiallisuuden katsotaan vaikuttavan hänen ajatteluunsa ja ihmistieteet painottuvat ihmisen sisäisen kokemuksen tutkimiseen. Hermeneutiikassa katsotaan ihmismielen ymmärtävän sen, minkä on itse tuottanut. (Raatikainen 2004, 88-91.)

Työn kuluessa tärkeimmiksi lähteiksi muodostuvat Juhani Ihanuksen (2005, 2009, 2010) toimittamat teokset. Pepi Reinikaisen (2002, 2007, 2009), Gillie Boltonin (1999, 2009, 2011) sekä Philippe Lejeunen (1995, 2009) teokset ovat keskeisessä osassa. Ne antavat hyvän pohjan omaelämäkerran uudelleenkirjoittamisen tutkimisen sekä teoreettista otetta oman tekstin analysoimiseen. Jean-Jacquesin Rousseauin (1999, 2010) teokset kulkevat tiiviisti tutkimuksen rinnalla antaen näkökulmaa omaelämäkerran kirjoittamiseen. Sosiologit J.P.Roos (1987, 1988) ja Anni Vilkkonen (1993, 2000) ovat omaelämäkerran tutkijoita jo vuosien takaa. Päivi Kosonen (2004, 2009)

auttaa omilla artikkeleillaan ymmärtämään omaelämäkerran fragmentaarisuutta sekä Vilma Hännisen (1999) väitöskirjasta löytyy tietoa identiteetin selventämiseen sekä tarttumapintaa identiteetin mahdolliseen muutokseen kirjoittamisprosessin aikana. Marita Husson (2003) tekemä väitöskirja parisuhdeväkivallasta on suuressa osassa, kun analysoidaan omaelämäkertojen sekä päiväkirjan suoria lainauksia.

1.3 Työn kulku

Tutkimuksessa analysoidaan omaelämäkerran uudelleenkirjoittamisen prosessia. Johdanto-osassa selvitetään tutkimuskysymys, tutkimuksen teoreettinen pohja, käytetty aineisto sekä lähestymistavat.

Toisessa luvussa käsitellään kirjoittamisen lähtökohtia ja virikkeitä, jotka saavat omaelämäkerran uudelleenkirjoittamisen tarpeelliseksi ja sitä, mitkä ovat uudelleenkirjoittamisen motiivit. Luvussa pohditaan kirjoittamisen terapeuttisuutta ja sitä, rakentuuko identiteetti uudelleen. Onko uudelleenkirjoittaminen antanut helpotuksen tunteen ja pääseekö kirjoittaja jatkamaan elämäänsä uutena, vapaampana ihmisenä, irtaantuneena menneestä? Päiväkirjan kirjoittaminen uuden omaelämäkerran kirjoittamisen rinnalla muodostuu tärkeäksi kokonaisuudeksi, sillä se auttaa prosessin aikana olleiden tunnetilojen reflektoinnissa sekä niiden muistamisessa kirjoitusprosessin jälkeen.

Kolmannen luvun alussa käydään läpi uuden tarinan kirjoittamisen aloittamista, miltä tuntuu olla kahden tarinan välissä. Tutkitaan myös sitä, millaista on kirjoittaa omaelämäkerta uudelleen ja miten se saa erilaisen muodon vanhaan verrattuna. Miten vanhan tarinan lukeminen vaikuttaa uuden kirjoittamiseen ja miten distanssi tulee tässä esille. Tässä luvussa tarkastellaan myös, miten muisti toimii uuden omaelämäkerran kirjoittamisen prosessissa ja sitä, miten kirjoittamisten välinen aika näkyy uudessa tarinassa. Tähän liittyy vahvasti muistaminen, mitä uudessa omaelämäkerrassa on kerrottu tai jätetty kertomatta. Muistamisen osuutta käydään läpi psykologian

teorioiden kautta ja tutkitaan samalla salamavalokuvamuistin osuutta vanhoihin ja uusiin tapahtumiin. Luvussa vertaillaan vanhan ja uuden omaelämäkerran tapahtumia keskenään. Tässä käytetään omaelämäkertojen suoria lainauksia, tekstikatkelmia, jotka kertovat samoista tapahtumista. Niitä analysoidaan ja mietitään, miten sama tapahtuma on kerrottu eri positiossa ja eri tunnetilassa. Kirjoittamisen prosessin rinnalla pidetyn päiväkirjan avulla reflektoidaan vallitsevia tunnetiloja kirjoittamisprosessin aloituksesta viimeiseen lukuun saakka. Päiväkirjassa kerrotut tunteet tulevat esille vahvasti ja muodostavat näin suuren osan tutkimusta. Tässä luvussa on myös suoria lainauksia päiväkirjasta.

Luku neljä on päätäntö, jossa pohditaan tutkimustuloksia ja sitä, kuinka hyvin onnistutaan vastaamaan tutkimuskysymykseen. Tässä nostetaan esille teemat, jotka esiintyvät omaelämäkertojen analysoinnissa, samoin pohditaan muistamisen osuutta uuden omaelämäkerran kirjoittamisen prosessissa. Mietitään myös, mitkä ovat työn vahvuudet ja heikkoudet sekä tarkastellaan toteutuuko hermeneuttisen kehän ajatus. Samalla avataan uusia näkökulmia jatkotutkimuksen suuntaan.

1.4 Uudelleenkirjoitusprosessin esitteleminen

Uusi omaelämäkerta on kirjoitettu tutkimustarkoituksessa tämän tutkimuksen aineistoksi. Kirjoittamisen rinnalla on pidetty päiväkirjaa, joka sisältää kirjoittamisprosessin esille nostamat tunnetilat. Uuden omaelämäkerran kirjoittaminen on kestänyt vuoden ajan. Se on Pro gradu -tutkielmani taiteellinen osa, joka on muokattu ja viimeistelty omaelämäkerrallinen tarina.

Varhaiset modernin subjektiivisuuden ilmaisut löytyvät Jean-Jaques Rosseaun päiväkirjoista, joissa hän kertoo rehellisen avomielisesti omista elämänvaiheistaan ja tunteistaan. Rousseau'n ensimmäinen omaelämäkerrallinen tunnustusteos *Tunnustuksia* ilmestyi v. 1770. Hänen toinen teoksensa *Yksinäisen kulkijan mietteitä* julkaistiin v. 1782. Teokset kulkevat oman itserefleksioni rinnalla koko tutkimuksen ajan. Suo-

mennetut teokset antavat hyvää vertailukohtaa, tukea sekä tarttumapintaa uudelleenkirjoittamisen prosessissa.

Rousseau on kertonut itsestään mahdollisimman rehellisesti ja kuvannut itsensä sellaisena kuin on ollut. Hän on kirjoittanut ensimmäisen omaelämäkertansa ilomielin ja palauttanut mieleensä muistoja, jotka ovat olleet suuri nautinto. Hän on muovailut niitä halunsa mukaan, kunnes on ollut tyytyväinen tulokseensa. Kun hän on kirjoittanut toista tarinaansa, tilanne on ollut toisenlainen. Hän on tuntenut surua ja ahdistusta ja toteaakin, että kirjoittaminen ei ole tuonut hänelle mitään muuta kuin onnettomuuksia, kavaluuksia, suruja ja sydäntä särkeviä muistoja. (Rousseau 1999, 7, 150.)

2 KIRJOITTAMISEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kirjoittamisen motiivit

Kirjoitin seitsemän vuotta sitten ensimmäisen omaelämäkertani sattumanvaraisesti ja pakonomaisesti. Elämässäni oli silloin kaksi suurta kriisiä enkä pystynyt keskustelemaan niistä kenenkään kanssa. Avioero ja äitini kuolema tapahtuivat saman vuoden aikana. Käsittelin niitä kirjoittamalla. Kirjoitin hyvin suorasti, itseäni säästelemättä, joskus jopa raadollisesti. Tarina jäi unohduksiin piirongin laatikkoon. Jouduin palaamaan siihen uudestaan vuosien jälkeen, kun aloin kirjoittaa uutta omaelämäkertaani. Cameron (2004, 189) kertoo omasta haavoittuvaisuudestaan ja pääsevänsä turvaan, kun kirjoittaa. Saman koin minäkin, kun aloitin kirjoitusprosessin. Tunsin sisäistä voiman tunnetta, jossa oli helppo olla ja uskoin, että saisin kirjoitettua nopeasti ja helposti, sillä pohjanahan oli vanha, tuttu tarinani. Toisin kävi, kirjoitusprosessista tuli pitkä ja vaikea tie, jossa etsin uudelleen itseäni. Cameronin (2004, 189-190) mukaan kirjoittaja voi tuntea olonsa huonoksi, haavoittuvaiseksi ja epämukavaksi

muistellessaan menneisyyttään.

Vanhatalon mukaan kirjoittaja haluaa hahmottaa maailman, itsensä ja elämänsä kunkin jollain yhtenäisellä, järkevällä ja loogisella tavalla, jotta hän tuntisi elämänsä mielekkääksi. Tässä tulevat tärkeiksi kieli sekä tarinat, jotka kirjoittajat kertovat itselleen ja toisilleen menneisyydestään, nykyisyydestään ja tulevaisuudestaan. Näiden kautta kirjoittajat uusintavat, hajottavat ja rakentavat uudelleen minuuttansa koskevat asiat. (Vanhatalo 2008, 20.) Kirjoittaminen opettaa meille rohkeutta sanoa suoraan asioita. Kirjoittaminen antaa onnea, avoimuutta, rakkautta mutta myös haavoittuvuutta. Kirjoittaminen on kuin olisi koko ajan harjoituskentällä. (Cameron 2004, 190.) Tämän tutkimuksen kirjoittamisprosessissa olin vaikealla harjoituskentällä. Minulla oli suuri tarve vielä kerran tehdä itseni kuulluksi, antaa menneisyydelleni kasvot. Katsoin menneisyyttäni mahdollisimman totuuden mukaisesti siitä positioista, jossa kirjoittamisen hetkellä olin. Uskoin, että mikään ei ole sattumaa vaan olin muotoutunut juuri tällaiseksi ihmiseksi vaikeiden kokemusten kautta ja että, ne olivat valmistaneet minua tulevaa elämääni varten.

Humanistinen psykologian periaatteita on, että ihminen voi valita elämänsä suunnan. Minä valitsin elämän jatkuvuuden ja lähdin opiskelemaan ja rakentamaan elämäni uudelleen. Hänninen toteaa, että on olemassa metodologisia ongelmia, kun pohditaan ihmisen mielen sisäisiä tarinoita. Esimerkkeinä hän käyttää humanistista psykologiaa, psykoanalyysia sekä fenomenologista tutkimusmenetelmää, joilla pystytään tarkastelemaan ja lähestymään ihmisen mielen sisäistä merkity maailmaa. (Hänninen 1999, 28.) Humanistisessa psykologiassa ihminen käsitetään subjektiksi, joka alkaa muodostaa ja luoda omaa elämäänsä (Vilkko-Riihelä 2001, 537). Humanistisen näkemyksen mukaan ihmisen persoonallisuudella on mahdollisuus muuttua. Kognitiivisen ajattelutavan mukaan ihmisen persoonallisuuteen voivat vaikuttaa ympäristö ja ulkopäin tulevat seikat. Tämän mukaan ihminen rakentaa omaa persoonallisuuttaan tulkitsemalla ulkomaailmaa ja ohjaamalla sen mukaan mielikuviaan ja kokemuksiaan. (Vilkko-Riihelä 2001, 498-500.) Minulle tarjoutui mahdollisuus keskustella saman kokeneiden kanssa. He toimivat minulle peilinä. Se antoi voimia tajuta elämäntilanteeni ja sen epänormaalius. Humanistisessa psykologiassa painotetaan-

kin, että ihmisen elämä on ainutkertainen ja hänen on alettava ottaa vastuu omasta elämästään, sillä hän voi valita elämänsä suunnan, esimerkiksi tuleeko lääkäriksi vai laitapuolen kulkijaksi ja hän voi vaihtaa valintaansa, muuttua ja tulla paremmaksi ihmiseksi (Vilkko-Riihelä 2001, 537). Luettuani Rousseau'n teosta huomasin, että hänen ajatuksensa olivat humanistisen psykologian kaltaisia. Hän tajusi, että on itsestä kiinni, onko onnellinen vai onneton (Rousseau 2010, 30).

Viitaniemi painottaa, että elämäkerran kirjoittamisesta kiinnostutaan, kun elämässä tapahtuu muutoksia, jokin menetys, eläkkeelle jäänti tai sairastuminen. Surutyön läpi käyminen ja kaiken toistaminen yksityiskohtaisesti kirjoittamalla useampaankin kertaan johtaa irtaantumiseen menetyksen hetkistä. (Viitaniemi 2002, 130.) Omien tarinoideni lähtökohtana olivat menetykset. Äitini kuolemasta johtuva surutyö sekä avioero olivat suuria muutoksia, jotka sysäsivät minut vaistonvaraisesti muistelemaan, pohtimaan ja kirjoittamaan vaikeista kokemuksistani. Reflektoin itseäni kirjoittamisen avulla. Kirjoittaminen oli joskus pakonomaista, vaistonvaraista liikettä selvittää hengissä kuohuttavista tunteista. Bolton kirjoittaa, että terapeutille kirjoittamiselle on tyypillistä se, että normaalit kirjoittamisen säännöt eivät ole käytössä tai ainakin kirjoittaja voi päättää, mitä hän käyttää. Kirjoituksella on yleensä vain yksi lukija, kirjoittaja itse. (Bolton 2009, 142-143.) Kirjoitin ensimmäisen omaelämäkerran itselleni enkä halunnut muiden lukevan sitä. Se oli rehellinen, kaunistelematon tarina ja oma totuus menneisyydestäni, jossa en antanut armoa kenellekään. Olen kirjoittanut uuden tarinan muiden luettavaksi, Pro -graduni taiteelliseksi osaksi. Minulla oli motiivi kirjoittaa tarinani uudestaan. Tutkimuksen kuluessa pohdin muistin osuutta omaelämäkerran kirjoittamisen prosessissa ja sitä, miten se muuttaa muotoaan ajan myötä. Muistin tutkiminen kiinnostaa erityisesti, sillä minulla on henkilökohtainen suhde muistiin. Äitini sairasti 12 vuotta Alzheimerin tautia ja jouduin seuraamaan läheltä, miten ihmisen muisti huononee, rappeutuu ja lopulta johtaa kuolemaan.

2.2 Rakentuuko identiteetti uudestaan?

Hänninen kirjoittaa, että narratiivisessa lähestymistavassa katsotaan minuuden ole-

van kulttuurinen prosessi. Minuus muuttuu ja on moniulotteinen. Minuus ei ole pysyvä eikä olemuksellinen vaan se on tarinallinen luomus. Tarinallisen identiteetin tasot ovat yhteydessä toisiinsa. Tasot eivät ole yhtä vaan ne tukevat toisiaan. Identiteettien tasot voidaan erottaa ulospäin suuntautuneeksi, moraaliseksi identiteetiksi sekä reflektoiduksi identiteetiksi. Moraalisessa identiteetissä ulkoapäin tulevat normit sisäistetään ja muutetaan omaksi normijärjestelmäksi. Reflektoitu identiteetti eli tulkittu minä vastaa selvästi kysymykseen, kuka minä olen. Se muodostuu silloin, kun ihminen kertoo itselleen tarinaa. Identiteettiä voi tulkita ja luoda tietoisesti yhä uudelleen. Etenkin silloin, kun rutiininomainen elämäntapa jostain syystä katkeaa ja tilannetta on arvioitava uudestaan. Kertoessaan tarinaansa ihminen voi muokata sitä tietoisesti toisenlaiseksi, muovata itseään ja samalla esittää itselleen vaatimuksia ja toiveita. (Hänninen 1999, 60-62.) Kun kirjoitin vanhaa tarinaani, olin vaikeiden menestysten vuoksi epätoivoinen. Tunsin olevani keskellä suurta tunteiden myllerrystä, joista selviäminen näytti mahdottomalta. En muistanut tarkasti tapahtumia, sillä mieleeni nousivat vain yksittäiset, isot konfliktit. Havaittiin yllättäen, etten vaipunut murheeseen, kun muistin ne. Joskin ne koskettivat minua edelleen syvästi. Vanhatalon (2008, 20-24) mielestä ihminen kirjoittaa tarinaansa itseään, tutkii oman identiteettinsä monikerroksisuutta, kompleksisuutta ja tilannesidonnaisuutta. Kirjoitusprosessini aikana oma positioni oli erilainen kuin aikaisemmin, sillä tapahtumista oli kulunut jo useita vuosia, joten kirjoitin sen hetken identiteetin kautta.

Ihanus toteaa, että ihmisten sanat etäännyttävät ja lähentävät, selkeyttävät tuntematonta. Oudosta tulee tuttu, jolloin tarinat ja identiteetit muovautuvat uudelleen. Mielikuvitus nostaa esiin haaveita ja unelmia. Kirjoitettu teksti avautuu ja muuttaa kirjoittajaa. Tällöin tiedostamaton kertoo, että on olemassa enemmän kuin kuvittelemme. (Ihanus 2005, 215-216.) Saarenheimon mukaan muistelemisen on ele kohti tulevaisuutta ja se saattaa olla kertojalle elämän taitekohta. Kirjoittajalla on luontainen tarve ymmärtää elämäänsä, nähdä sen syyt ja seuraukset muistelemalla ja näin olla olemassa. Tapahtumat muokkaavat ihmisen identiteettiä koko ajan, koska menneisyys muuttuu kertomisen myötä, kenelle kerrot, mitä kerrot, miksi ja missä tilanteessa kerrot. Näin tarina muotoutuu omaksi tarinaksi ja siitä löytyy valikoituja kappaleita. (Saarenheimo 2008, 28.) Uusi omaelämäkertani muotoutui uudeksi ja etään-

nytetyksi kertomukseksi. Aloin ymmärtää itseäni ja elämäni. Kirjoitin tämän hetken positiosta ja siitä näkyi identiteettini muutos, kun vertaan ensimmäiseen version aikana olleeseen identiteettiin. Pystyin etäännyttämään itseni tarinan tapahtumista ja antamaan niille uusia merkityksiä. Otin huomioon myös sen, että nyt kerrotusta tarinasta tuli julkinen, jolla oli muitakin lukijoita. Pohdin usein ja tarkasti tätä, sillä en halunnut muiden lukevan suoraa kerrontaa, joka olisi tarkkaa ja henkilökohtaista kuvausta menneestä elämästäni.

2.3 Tarina valmistuu

Elämäkertansa voi kirjoittaa myös ”unohtaakseen”, laittaakseen tietyt asiat omalle paikalle kokemusten riviin siten, etteivät ne nouse jatkuvasti kummittlemaan. Koetut asiat tulevat ikään kuin hyväksytyksi osaksi elämää. Muistojen kanssa voi solmia rauhan. (Reinikainen 2007, 95.) Kirjoitin myöhemmin runon, joka löytyy tämän tutkimuksen lopusta. Käsittelen siinä hiljaisuutta, jonka tunsin kiertyvän ympärilläni enkä halunnut poistua siitä. En halunnut enää antaa valtaa muistelun tuottamille tunnekuohuille. Olin hiljaa.

Psyykkisesti voi olla vaikeaa ja kipeää, kun työstää kirjoittamalla järkyttäviä asioita. Terapeuttinen kirjoittaminen auttaa ajan myötä selviämään masentuneisuudesta ja ahdistuneisuudesta. Sen katsotaan kuuluvan kognitiivisella puolella oivallukseen, itsereflektioon, optimismiin, hallinnan tunteeseen ja itsearvostukseen. Turvallisessa ympäristössä kirjoittamisen avulla ihminen voidaan saada kokemaan traumaattinen tapahtuma, joka saattaa vähentää traumaa muistuttavia tunteita. Kirjoittaminen on hyvä ja turvallinen keino, joka on osoittanut, että mitään pahaa ei tapahdukaan. Näin kirjoittajalla vahvistuu oivallus hallinnan tunteesta. (Lindquist 2009, 73.)

Kertoessaan tarinaa kirjoittaja laittaa kaksi kuvaa päällekkäin, toisessa näkyy koettu ja toisessa muistettu elämä. Näistä kuvista kirjoittaja rakentaa kolmannen kuvan, jota lukea. Kirjoittaja toivoo, että hän voisi jättää taakseen kaikki traumaattiset tapah-

tumat ja traagisen tarinan, jonka hän on kirjoittanut kansien väliin. Tämän jälkeen hän voi jatkaa elämäänsä seestynein mielin. (Montonen 2008, 19-21.)

Elämänkaarikirjoittaminen on terapeutista, koska se nostaa muistista asioita, jotka vaativat käsittelyä. Kirjoittaja haluaa löytää elämällensä merkityksen ja haluaa tehdä sen kirjoittamalla. (Reinikainen 2002, 108.) Uuden omaelämäkerran kirjoittaminen oli työlästä ja tarttuminen kirjoittamiseen oli välillä vaikeaa. Tunsin, etten halunnut upota menneisyyteen, jonka olin haudannut vanhan elämäkertani riveihin. Uskon kuitenkin, että tarvitsin uudelleenkirjoittamisen, jotta kävin läpi vielä kerran traumaattiset kokemukseni, jotka vaikuttivat elämääni alitajunnan tasolla. Rauhalan mukaan ihmisen elämäntilanne muuttuu koko ajan esimerkiksi työn, perheen ja koulutuksen kautta. Ihminen syntyy ja kehittyy uudelleen ja uudelleen suhteessa omaan elämäntilanteeseensa. (Rauhala 1993, 40.) Reinikaisen mukaan kirjoitusprosessin aikana esiin tuodun traumaperäisen asian tai tapahtumasarjan kautta voidaan saada oivallus jonkin väärän valinnan alkuperäiseksi syyksi. Tällöin kirjoittajalla on mahdollisuus todelliseen uuteen muutokseen ja samalla kasvaa ulos käyttäytymismallista. (Reinikainen 2009, 227.)

Kielteiset elämäntarinat jaotellaan kolmeen ryhmään: selviytymistarina, kasvutarina sekä itseen tutustumisen tarina. Traagista tarinaa kertoessaan kirjoittaja voi tuntea itsensä selviytyjäksi, koska on selvinnyt vaikeista asioista elämässään. Toiseksi kirjoittaja voi oppia menneistä vaikeista tapahtumista ja näin saada tarinastaan kasvutarinan. Itseen tutustumisen tarina kertoo kirjoittajan löytäneen kykyjä ja voimavaroja, jotka hän havainnut itsestään selviämällä vaikeuksistaan. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2012, 88-90.) Näiden määritelmien mukaan tunnen, että nyt kirjoittamani elämäkerta on selviytymistarina, mutta myös kasvutarina sekä itseeni tutustumisen tarina.

Kun aloitin uudelleenkirjoittamisen prosessin, olin varma, että pystyn siihen eikä se tule tuottamaan minulle vaikeuksia. Toisin kävi, sillä jouduin tunteiden aallokkoon muistellessani traumaattisia tapahtumia. Kirjoittamisen edetessä kuitenkin tunnetilani vahvistui ja aloin suhtautua kirjoittamiseen samalla tavalla kuin mihin tahansa

tehtävään. Tunsin, että hallitsin elämäni kirjoittamalla. Olin optimistinen tulevaisuuden suhteen, sillä huomasin yllättäen, mistä kaikesta olin selvinnyt. Luotin itseeni ja olin varma, että tämän pahempaa minulle ei voi tapahtua. Tunsin helpotusta, kun tajusin tämän välähdyksen omaisesti.

Rousseau kertoo kokeneensa suurta helpotusta kirjoitettuaan muistiin mietteensä ja antaneensa ajatusten vaellella omia teitään vastustamatta niitä. Yksinäisyyden hetkellä, omien ajatustensa äärellä hän koki olevansa oma itsensä ja ainoastaan itseään varten. (Rousseau 2010, 29.) Olen samaa mieltä Rousseauin kanssa siitä, miten ihminen voi olla yksin ja silti kaiken ympäröimä. Tunsin myös suurta helpotusta, kun annoin ajatusteni tulla ja mennä, jäämättä niihin kiinni. Olin sisimpäni kanssa yksin eikä kukaan päässyt sekoittamaan ajatuksiani. Opin pitämään tätä turvallisena tilana. Rousseau (1999, 189) puhuu puhdistuksesta, jossa hän yritti kitkeä pois ihmisten aiheuttaman pelon. Ajatuksesta nousee mieleeni oma pelkoni siitä, miten ympäristö olisi reagoinut, jos olisin kertonut elämästäni väkivallan keskellä. Tästä syystä vaikein ja pidin kaiken sisälläni.

2.4 Päiväkirjan kirjoittaminen

Luovuus kasvaa, kun kirjoittaja kertoo omasta elämästään päiväkirjassa. Kirjoittaja avaa elämänsä siitä ymmärryksestä, mikä hänellä kirjoittamisen hetkellä on. Päiväkirjan avulla työistetään menneisyyttä, luovutaan siitä jossain vaiheessa ja jatketaan eteenpäin. Ajan myötä teksti muuttuu ja saa myös kirjoittajan suhtautumisen kääntymään parempaan suuntaan. (Pietiläisen 2005, 114.) Kirjoitin rehellisesti ja tunteella, joskus olin jopa ankara itselleni. Reinilä kirjoittaakin, että tunteiden kohtaaminen ei ole helppoa. Hän kertoo omasta kirjoitusprosessistaan, että se oli tietoista itsensä tunnistamista ja auttoi häntä kasvamaan ihmisenä. (Reinilä 2010, 72.)

Rousseau kirjoitti muistiin kaikki mietteensä, jotka nousivat mieleen kävelyretkien aikana. Hänen mukaansa muistiinpanot olivat päiväkirja, jossa hän kertoi mielipiteensä sellaisenaan kuin ne olivat tulleet hänen mieleensä. Jokainen lukukerta sai

hänet ymmärtämään ne erillä tavalla. Hän koki saavansa uutta tietoa itsestään, luonteestaan ja mielenlaadustaan. (Rousseau 2010, 25-26.) Uudelleenkirjoittamisen rinnalla pidin päiväkirjaa, johon kirjasin tunteeni, jotka nousivat esiin kirjoittamisprosessin aikana. Kun luin vanhaa versiota, oli tunneskaala laaja. Joskus tuntui siltä kuin kirjoittaisin ainoastaan päiväkirjaa enkä uutta omaelämäkertääni. Päiväkirjasta tuli merkittävä osa uudelleenkirjoitusprosessia. Päiväkirjassa pystyin refleктоimaan itseäni syvällisesti, opin ymmärtämään tunteitani ja löytämään ratkaisuja. Koska kysymykset olivat käsinkirjoitettuja ja luettavissa, milloin halusin, saatoin miettiä vastauksia ja pohtia niiden toimivuutta aina, kun avasin päiväkirjani.

Lejeunen (2009, 223) mukaan päiväkirjaa kirjoitetaan päivittäin ja päiväkirjalla on kirjoittajalle aina oma arvo. Olen samaa mieltä Lejeunen kanssa tästä, sillä pidän päiväkirjaani arvokkaana tämän tutkimuksen kannalta. En voisi millään muistaa niitä tunnetiloja, jotka minulla olivat vuosi sitten keskellä kirjoittamisen ja muistelun prosessia.

Ensimmäinen merkintä päiväkirjassani oli päivää ennen kuin aloitin uuden omaelämäkerran kirjoittamisen. Olen analysoinut tunteitani syväluotaavasti.

Päiväkirjan kirjoittaminen auttaa jäsentämään asioita ja helpottaa niiden muistelua. Kirjoittaminen päiväkirjaan tuntuu hyvältä, joskin raskaalta ja surulliselta. Se on kuin luopuisi omasta elämästään. Tarvitsen kuitenkin sitä. Kirjoittaminen on haastavaa, vaikeaa. Lisäksi ei ole olemassa yhtä totuutta.

Päiväkirja pe 26.11.2010 klo 06.30

Olin hämmentynyt, koska en tiennyt, kuka olin ja minne matkani johti. Jäsensin ajatuksiani päiväkirjaani ja pyrin olemaan itselleni rehellinen. Pietiläinen puhuu päiväkirjan terapeuttisuudesta. Päiväkirja on ikään kuin kuulija, jolle kerrotaan ajatukset, tunteet ja kokemukset. Päiväkirjan sivuilla voi tutustua itseensä, löytää vastauksen kysymykseen ”kuka minä olen?” Päiväkirjan kirjoittamisen yleisin ajankohta on silloin, kun kirjoittaja kokee elämässään kriisin tai traumaattisen tapahtuman. (Pietiläinen 2008, 153.)

Lejeune katsoo, että päiväkirja on muutakin kuin teksti, se on ihmisen elämäntapa ja käyttäytyminen. Päiväkirjan lukeminen on vaikeaa eikä teksti merkitse lukijalle samaa kuin kirjoittajalle, sillä päiväkirja sisältää paljon implisiittistä tietoa. Varsinkin se, mikä on kirjoitettu ”rivien väliin” muuttaa tekstin toisenlaiseksi. Vuosia sitten luettu päiväkirja näyttää vieraan ihmisen kirjoittamalta ja tämä johtuu siitä, että lukija on hukannut implisiittisen sisällön, joka oli kirjoittamisen hetkellä. (Lejeune 2009, 268.) Päiväkirjassani kirjoitin eri tapahtumista fragmentaarisesti ja metaforien kautta. Käytin myös ranskalaisia viivoja tehdessäni muistiinpanoja.

Sääskilahti kertoo väitöskirjassaan, että päiväkirjan kirjoittajalla on mahdollisuus kuvata omaa elämää monella tasolla. Hän on havainnut, että päiväkirjoihin on usein liitetty jotain henkilökohtaista, kuten muistikirjoja, kirjeitä tai valokuvia. (Sääskilahti 2011, 25-26.) Pöydälläni oli amuletti, kun kirjoitin päiväkirjaani. Se saattoi olla kivi tai risti. Kirjanmerkkinä oli kuva saksanpaimenkoirastani, joka muistutti minua ystäväydestä ja auttoi minua olemaan rauhallisempi, kun muistelin menneisyyttäni.

3 KIRJOITTAMISEN PROSESSI, DISTANSSI JA MUISTAMINEN

3.1 Kirjoittamisen aloittaminen

Aloitin kirjoittamisen 27.11.2010 klo 06.35. Aamut olivat parhaimpia kirjoitusaikoja. Heräsin viiden tai kuuden aikoihin ja kirjoitin kaksi, kolme tuntia yhteen menoon. Tunsin itseni usein uupuneeksi. Olin voimaton ja ajattelin, että olin ryhtynyt liian isoon hankkeeseen. Kun olin kirjoittanut kolme viikkoa, jouduin ottamaan vanhan tarinani esille ja lukemaan traumaattisista muistoista, jotka luulin unohtaneeni. Tuntui vaikealta jatkaa kirjoittamista. Siirsin sen aloittamista kaikenlaisilla verukkeilla.

Siivoan, vastaan maileihin, luen, petaan sängyn, kirjoitan kaikkea muuta mutta en omaelämäkertaa, levähtelen, luen runoja, toistan itseäni. Avasin jo oikean tiedoston, katsoin konettani, ruudussa välkyvää sivua, joka paistoi tyhjyyttään. Kävelen ja kiertelen sitä, vain muutaman metrin päästä. Päätän

alkaa kirjoittaa, en sittenkään, vaihdankin palaneet lamput. Menen koneen ääreen, tämä on vaikeaa, nyt ensimmäistä kertaa tunnen lyyhistyvänä tämän alle.

Päiväkirja la 11.12.2010 klo 09.46

Pohdin, että on hyödyllistä tehdä jotain muuta kuin kirjoittaa vaikeista asioista, sillä olin päässyt kertomuksessani kohtaan, jossa käsittelin koulukiusaamista. Kirjoittaminen oli nostanut esiin unohtuneen muiston. Kirjoittaminen oli vaikeaa ja työlästä. Reinikaisen mukaan elämäkerran kirjoittamisella voi olla kääntöpuolensa. Kirjoittamisella voi olla myös negatiivinen vaikutus ja sen yhteydessä voi nousta esiin asioita, joita ei ole aikaisemmin muistanut. Tämä saattaa aiheuttaa katkeruutta muita kohtaan. Ihminen kirjoittaa tarinaansa taustastaan ja elämästään niin kuin hän on sen kokenut. (Reinikainen 2002, 110.)

Rousseau (1999, 148) aloitti toisen omaelämäkertansa kirjoittamisen kahden vuoden kuluttua siitä, kun oli saanut ensimmäisen valmiiksi, vaikka hän oli päättänyt olla kirjoittamatta uudelleen. Minulla meni seitsemän vuotta ennen kuin aloitin uuden tarinani kirjoittamisen. Bolton uskoo, ettei ole mitään syytä pakottaa omaelämäkerrallista kirjoitusta positiivisemmaksi. Jos on olemassa negatiivinen tarina, voi olla tarpeellista tutkia se perusteellisesti ennen kuin voi saavuttaa positiivisen. Elämäkertojen kirjoittaminen ja uudelleenkirjoittaminen antaa kirjoittajalle mahdollisuuden tutkia elämänsä sekä ymmärtää, kuinka tehokkaasti elämäkerrat kuvaavat kirjoittajan elämän kurjuutta. (Bolton 1999, 106.)

3.2 Kahden tarinan välissä

Olin ennen tätä kirjoittamista käsitellyt painavimmat ongelmat ja olin tasapainoinen, tyytyväinen yksinäisyyteen, en pelännyt mitään, suhtauduin asioihin ennakkoluulottomasti. Olin rauhallinen ja iloinen sekä onnellinen. NYT EN OLE ENÄÄ.

Päiväkirja su 19.12.2010 klo 04.25

Meni useita päiviä, jopa viikko, etten kirjoittanut mitään. Minulla oli paljon vatsavai-

voja, en nukkunut, selkäni oli kipeä ja niskaani pakotti. Tunsin, että olin kurjassa kunnossa, josta selviäminen tuntui mahdottomalta. Oltiin jo tammikuussa 2011, enkä päässyt eteenpäin. Olin juuttunut äitini kuoleman ja hautajaisten muisteluun. Muistikuva siitä, miten isäni käveli koivukujaa pitkin hartiat kumarassa poistuessaan äitini haudalta, nousi jatkuvasti mieleeni kristallin kirkkaana. Tämä sekoitti ajatuksiani enkä pystynyt kirjoittamaan.

Roos on tutkimuksissaan havainnut, että elämäkertoja on neljää eri tyyppiä. Hän jaoittelee ne elämäkerroissa ilmenevien ulottuvuuksien mukaan: elämänhallinta, elämäkokemukset, yksityisen ja julkisen raja - onnellisuusmuuri sekä elämän alueet ja painopisteet. *Elämänhallinnassa* voidaan erottaa ulkoinen ja sisäinen hallinta. Ulkoisessa hallinnassa nähdään yksinkertaisimmillaan elämä, jossa ei ole tapahtunut mitään odottamatonta ja monimutkaisimmillaan se on silloin, kun ihminen on päässyt tavoitteisiinsa ja kaikki on toteutunut saumattomasti. Sisäinen hallinta on ihmisen pyrkimystä sopeutua olosuhteisiin, ihminen yrittää luoda elämästään onnellisen ja pitää julkisivun eheänä. Elämänhallinta on muuttuva tekijä ja sen puuttuminen vaikuttaa ihmisen elämään. Useat saavuttavat elämänhallintansa suurien ja vaikeiden ponnistelujen jälkeen, joskus he eivät pääse lainkaan päämäärään. Elämäkerroissa on keskeisenä muuttujana *perustavat elämäkokemukset*, sillä ihminen hahmottaa omaa tarinaansa vähintäänkin yhden merkittävän kokemuksen, avainkokemuksen, ympärille. Kokemusten perussävy on harvoin täysin neutraali, yleensä joko positiivinen tai negatiivinen. Roos pitää elämäkokemuksen vähäisyyttä tai runsautta merkittävänä tekijänä. Raja yksityisyyden ja julkisuuden välillä eli *kysymys julkisivusta* on merkittävästi muuttunut vuosikymmenien aikana. Omaelämäkerran kirjoittaminen on ristiriidassa yksityisyyden ja julkisuuden rajan pienenemisen kanssa. Tarinan kirjoittaja paljastaa asioitaan ja tuo ne muille luettavaksi. Omaelämäkertaa kirjoitettaessa ei ajatella julkisuutta, se on oman elämän pohdiskelun muoto. Roos painottaa, että joku voi kirjoittaa kaikki auki ja laittaa kortit pöydälle. Toinen taas saattaa kertoa hyvinkin rajoitetusti elämästään. Neljäntenä tyyppiulottuvuutena on *keskeinen elämäalue*, joka pitää sisällään työn, perheen, asumisen, kulutuksen, huvittelun ja seurustelun. Jollekin työ on tärkeä, toinen painottuu perheeseen tai seurusteluun. Kaikki

tyypit sisältävät myös objektiivisten taustatekijöiden vaikutuksen. Ne edustavat kirjoittajan subjektiivista kuvausta lapsuus - ja elinoloistaan. Omaelämäkertoja on kahdenlaisia, onnen - ja kärsimystarinoita. (Roos 1988, 206-214.) Kun kirjoitin uutta omaelämäkertani, olin tietoinen, että siitä tulee julkinen. Ensimmäisen omaelämäkertani kirjoitin itselleni pöytälaatikkoon, en muiden luettavaksi.

Rousseau on kuvannut omaa tuntemustaan levottomaksi ja hajamieliseksi kirjoittaessa ylös hajanaisia katkelmia, joita ei ehtinyt korjaamaan ja lukemaan. Hänen mielestään sellaisessa tilanteessa on mahdotonta luoda muistikuvista kovinkaan kauniita ja miellyttäviä. Hän on yrittänyt olla totuudenmukainen. (Rousseau 1999, 151.) Vanha omaelämäkertani oli kärsimystarina, jonka kirjoittamisen hetkellä olin kokenut kaksi traumaattista tapahtumaa. Kirjoitin sen päiväkirjamuotoon ja kerroin tapahtumat kronologisesti. Tyhjensin sen sivuille tuskani ja murheeni. Rivien välistä pystyi lukemaan äitini kuolema ja avioeroni aiheuttaman tuskan. Kun luin sen uudestaan, olin shokissa. En tuntenut sitä naista, joka tekstin oli kirjoittanut. Mietin, miten pystyisin etäännyttämään itseni vanhasta tarinasta ja kertomaan uuden omaelämäkerran tästä positiosta antamatta entisen vaikuttaa tunteisiini.

Kososen mukaan omaelämäkerta on tyyliltään kertomus koetusta. Omaelämäkerran kertoja pyrkii samaan omalta kannaltaan ymmärrettäviksi kokemiensa tapahtumien merkitykset. Kyse on siis kokevasta ja kirjoittavasta ihmisestä. Menneen muistelemisen luo hänelle joka kerta uuden näkökulman tapahtuneeseen. Voidaan puhua jatkuvasta välittymisprosessista nykyisyyden ja menneen välillä. (Kosonen 2004, 342, 350-351.) Kun pohditaan vastausta kysymyksiin, miten koin jonkin tapahtuman silloin ja miten koen sen nyt, esitetään kysymykset sen hetkisestä positiosta. Kirjoittamisprosessini alussa esitin itselleni kysymyksiä, mitä muistin menneisyydestäni. Mieleeni palautui useita tapahtumia, joista kirjoitin sen hetkisestä positiosta. Kun vertailin tapahtumia, olin itsekin hieman yllättynyt niiden erilaisuudesta. Uuden omaelämäkerran tapahtumat jättävät lukijalle paljon tulkinnan varaa. Kun taas vanhassa oli kronologista ja suoraa kerrontaa, päiväkirjan omaista tekstiä. Uusi tarina on taiteellinen teksti, joka sisältää tarinoita, runon muotoon kirjoitettua fragmentaarista tekstiä, jossa metaforilla on suuri merkitys. Luulen, että tekstin merkitys syntyy lukijassa it-

sessään. Lehtonen kirjoittaa, että lukija antaa oman merkityksensä lukemaansa tekstiin. Samalla myös tekstien merkitys rakentaa lukijan elämää ja määrittää, mikä lukijalle itselleen on tärkeää. Hän toteaaakin, että meillä on monta identiteettiä lukijana ja eri tekstit saavat meissä esiin eri lukijoita. (Lehtonen 2004, 207, 208.) Lehtosen pohdinnan kautta, uskon tekstini olevan tarpeellinen sellaiselle lukijalle, joka on käynyt läpi saman tapahtumansarjan kuin minä. Luulen, että se antaa vertaistukea lukijalle ja lukija saa mahdollisuuden peilata siihen omaa elämäänsä ja omia merkityksiään.

3.2.1 Runot

Olen alkanut lukea runoja. Ne heijastavat suruani. Runojen kauneus pitää minut pinnalla.

Päiväkirja pe 31.12.2010 klo 07.17

Kainulainen (2010, 73) kertoo runon lukemisen herättävän affektiivisia tunteita, tunnelmia, kokemuksia, mielialoja sekä haluja. Bolton taas kuvailee runoa tutkimusmatkaksi syvimpään olemukseemme, ajatuksiimme, kokemuksiimme ja tunteisiimme. Ensiarvoisen tärkeänä hän pitää runossa olevaa metaforaa. Metafora pysyy runouudessa tärkeänä periaatteena vaikka runon olemus, runomitta sekä aiheet muuttuvat trendien mukaan. (Bolton 1999, 99.) Ihanus (2010, 249) katsoo, että runo luo kielen välityksellä elämysmaailmaa, sillä ilmaisu- ja elämysvirrat tuottavat merkityksellistä olemista. Runot vetivät minua puoleensa. Seisoin kirjahyllyn edessä ja katsoin kirjastorivistöä, josta löytyi koskettavia runoteoksia. Pidin runoista ja niiden aukkoisista metaforista. Nyt aloin lukea, aavemaisen tarkasti ja tutkien. En keskittynyt mihinkään muuhun kuin kirjoittamiseen ja runoihin. Kuvaisin tilannetta uuden syntymisenä ja uusien oivalluksien havaitsemisena, kuin kevään puhkeamisena esiin pitkän talven jälkeen. Sain runoista voimaa kestää seuraavia kiduttavia viikkoja ja kuukausia. Runot tuntuivat antavan energiaa, jota tunsin sillä hetkellä tarvitsevani. Linnainmaa pitää runoja tunteiden ilmaisumuotona ja niiden välityksellä voidaan ilmaista ahdistavia ja sietämättömiä tunteita. Runoja suositellaan käytettäväksi tunteiden ilmaisukeinona, koska runoja ei koeta pelottavina eikä uhkaavina. Lukija voi ilmaista itseään runon

avulla. Runon kautta hän voi päästä kognitiivisiin ja tunneperäisiin tajunnan sisältöihin. (Linnainmaa 2005, 78-79.) ”Runo voi olla kuin uni, tihentymä mielen eri kerroksista”, kirjoittaa Mertanen artikkelissaan. Hänen mukaansa poeettisen kielen voima ja teho muodostuu monikerroksisesta ja laajasta kosketuspohjasta. (Mertanen 2002, 164.)

Anna jo olla. Tuntuu korvissani se kohina, kun vielä viimeisen kerran sanat osuvat nuolina sydämeeni. Lasken sekunteja. Yritän pidätellä kauhua, joka nousee kurkkuuni, salpaa hengitykseni. Tuntuu kuin veri kiehuisi.

Päiväkirja su 30.01.2011 klo 07.55

Runojen lukeminen vaikutti tyyliini, kun kirjoitin päiväkirjaani. Olin kuvannut tunteitani kirjoittamalla ne runon muotoon ja saanut niihin mielestäni vahvaa tunnelatausta. En ollut käyttänyt metaforia vaan olin kirjoittanut suoraan juuri siltä, miltä minusta kirjoittamisen hetkellä oli tuntunut.

Vastaanotamme runon värähtelystä. Runojen kuuntelu kietoo otteeseensa, sillä runokuvat voivat juurtua meihin ja antaa olemassaolollemme jatkuvuutta, jotka ulottuu menneisyydestä ja tekee tulevaisuuden nykyiseksi. (Ihanus 2010, 248.)

3.2.2 Unet

Freudin mukaan on monenlaisia unia. Jotkut eivät kosketa tunteita ja jättävät meidät kylmiksi. Vastaavasti on unia, jotka vaikuttavat voimakkaasti niin, että saatamme muistaa ne jopa vuosikymmeniä. Osa unista ei enää palaa, mutta joitakin unia ihminen saattaa nähdä usein jopa samanlaisina tai hieman muuttuneina. Freud kiteyttää ajatuksen sanomalla ”tuolla yöllisen sielunelämän lyhyellä katkelmalla on esitettävänä jättiläismäisen laaja ohjelmisto; se pystyy kaikkeen mihin sielu päivälläkin mutta ei sittenkään ole koskaan ole sama”. (Freud 1981, 76.)

Freud (1981, 84) pitää unia sielullisina ilmiöinä ja että unen näkijä ilmaisee itsensä unen kautta. Lehtovuoren mielestä uni on auttajamme ja unet opastavat ja neuvovat selviytymiskeinoja elämään, jos unet osataan tulkita oikein. Unen tunnelma antaa tulkinnalle suunnan. Niissä on symboleja, joita ei välttämättä tarvitse tulkita ja joskus niitä on mahdoton selittää. Unen kieli lähenee runon kieltä, uni on luovaa ajatustoimintaa. (Lehtovuori 2005, 120-121.) Jouduin käymään läpi vaikeita asioita, lukemaan ensimmäisen omaelämäkertani uudestaan, pitämään päiväkirjaa sekä refleктоimaan itseäni tunnetilojen välimaastossa. Tämä aiheutti sen, että aloin pitkästä aikaa nähdä unia entisestä elämästäni. Suurin osa oli painajaisunia, mutta joukossa oli myös mukavia, muistelevia tapahtumia.

Juoksin maratonia vieraat lenkkikengät jalassa. Olin hyvin väsynyt. Vastaan tuli paljon miehiä. Minua pelotti ja juoksin nopeammin ja nopeammin. Kengät hiersivät inhottavasti varpaitani. Avasin nauhat ja potkaisin kengät jalastani. Varpaistani valui nestettä, joka tuoksui pahalta. Siihen heräsin.

Uni ma 13.12.2010 klo 05.30

Olen analysoinut tätä unta oman elämänhistoriani kautta. Ensimmäinen lause kertoo mielestäni pitkästä avioliitosta, jossa olin persoonaltani eri henkilö, sellainen, joksi minut oli muovattu. Toinen ja kolmas lause kuvaa henkistä väsymystä, suoranaista pelkoa olla olemassa. Neljännessä ja viidennessä lauseessa käy hyvin selville, miten minä kiiruhdin elämässäni eteenpäin enkä pysähtynyt, vaikka kuinka oli vaikeaa. Nauhojen aukaiseminen ja kenkien pois potkaiseminen kuvaa hyvin sitä, miten aloin pikkuhiljaa ajatella avioeroa, lähtöä ja lopulta pääsin irtautumaan miehestä. Pahan hajun ja varpaista valuvan nesteen tulkitsen avioeroni aiheuttamaksi tuskaksi sekä sen poistumisen sielustani vähitellen. Pietiläinen (2008, 157-158) kehottaa kirjaamaan unia päiväkirjaan, jossa ne voivat saada merkityksen, antaa hyödyllisen yhteyden alitajuntaamme, joka kertoo unien kautta menneisyydestämme ja nykyisyydestä.

Näin viime yönä painajaisunen ex:stäni. Tunnelma oli painostava ja ahdistava. Oli paljon kolikoita. Niitä oli kasassa pöydän päällä, taskussa, lattialla tuolin jalan takana. Sitten puhelimestani alkoi pursuta kolikoita hirvittävä määrä. Nousin portaita, jotka olivat korkeat ja jyrkät. Joku mies ohitti minut, juoksi portaat nopeasti ylös, housut olivat vihreät. Näin vuoteessa nukkuvan miehen ja naisen. Vuode

ei ollut parisänky, vaan sängyt olivat kiinni toisissaan pitkittäin pääpuolet yhdessä. Mies toi minulle puhelimeni, se soi toisessa huoneessa. Mies ja nainen olivat minulle tuntemattomia.

Uni ke 19.01.2011 klo 07.07

Tämä uni viestitti pelostani, sillä tunsin epävarmuutta jatkaa menneisyyden muistelu. Kolikot tulkitaan yleensä huonoksi enteeksi, mutta tässä koin niiden runsauden olevan hyvä merkki kuin välähdys tulevasta, paljon paremmasta. Näin kaiken korkeina ja jyrkinä esteinä, portaina, joita minun tuli kiivetä ennen kuin selviän tästä prosessista. Kontrastina omalle vaikealle nousulle näin miehen, joka juoksi vaikeuksitta portaat ylös. Vihreä väri toi mieleeni rauhan ja seestyneisyyden. Sitten olinkin jo huoneessa, jossa nainen ja mies nukkuivat pääpuolet vastakkain. Nukkuminen viestitti rauhaa, jonka rikkoi puhelimen itsepintainen pirinä, viesti tulevasta. Tuntemattomuus antoi kuvan uudesta ja oudosta, joka oli tulossa. Freudin mukaan unessa olevat ainekset saattavat jäädä epäselviksi, vaikka unennäkiä tunnistaakin niitä, mutta ei muista niiden tapahtuneen. Saattaa olla niin, että unennäkiä muistaa pitkän ajankuluttua yhteyden johonkin tapahtuneeseen asiaan. Tämä osoittaa sen, että ihminen on silloin muistanut unessa jotain sellaista, mitä ei pysty muistamaan valveilla ollessaan. (Freud 2010, 17.)

Tätä tutkimusta kirjoittaessani näin painajaisunen, joka herätti minut keskellä yötä. Näin unen valvetilassa, jossa kaikki tuntui todelliselta ja käsin kosketeltavalta, pelotavalta.

Olin ollut pois muutaman päivän ja palasin kotiin. Päästessäni käytävään, oli kotioveni raollaan. Astuin sisään varoen, hiivin ja kurkistelin huoneisiin. Ketään ei näkynyt, oli vain valtava sekasotku. Laatikot oli vedetty auki, kaapin ovet repsottivat saranoiltaan, hävitys oli melkoinen. Vaatteita ja kenkiä lojui lattialla. Yöpöytäni laatikko oli avattu väkivalloin ja sisältä oli viety luottokortit, henkilöllisyystodistus ja passi. Olin järkyttynyt enkä osannut tehdä mitään. Lamaannuin täysin. Yritin ottaa puhelimen esiin, soittaa luottokuntaan ja ilmoittaa korttien varastamisesta. En osannut, en muistanut puhelinnumeroa, en löytänyt sitä luettelosta, en mistään. Etsin ja etsin, siihen heräsin hengästyneenä ja kauhuissani.

Uni ti 23.04.2013 klo 00.13

Kirjoittamisen prosessissa kävin läpi tarinaani kolmannen kerran ja analysoin sitä. Muistikuvat nousivat mieleeni edelleen vahvana. Sanomaton pelko yritti saada otetta unien kautta. Tässä kohtaa jouduin yleensä turvautumaan meditaatioon, jossa sain käsiteltyä pelkojani. Rauhala kertoo meditaatioita olevan monenlaisia. Yleisin tapa näyttää olevan itsensä kontrollointi, jossa ajatusten vapaa miellejuoksu ja assosiaatioketju yritetään katkaista. Tajunnan tyhjentäminen ja tietoisuus omasta olemassaolosta sekä valppaus säilyvät. Meditaatiossa käytetään hengitysharjoituksia sekä mantran lausumista. Usein mantrat ovat vieraskielisiä. (Rauhala 1993, 66-67.) Minä käytän sanskriitin kielistä mantraa, jota lausun hiljaa itsekseni. Se auttaa keskittymään ja painamaan pois mielestäni väkivaltaiset tapahtumat. Mantran olen löytänyt verkosta Helsingin astanga joogakoulun kotisivuilta. Mantrani kuuluu seuraavasti:

vande gurûnâm caranâvinde
sandarsita svâtma sukhâva bodhe
nihsreyase jângalikâyamâne
samsâra hâlâhala mohasântyai

Ādi Sankara- Yoga Tārāvali

ābhāhu purusākāram
sankha cakrāsi dhārinam
sahasra sirasamsvetam
pranamāmi patañjalim

ॐ OM

Perinteinen joogamantra

Lausun kunnioitukseni korkeimpien gurujen (opettajien) lootusjaloille, heille, jotka opettavat hyvää tietoa opastaakseen tuntemaan itsen heräämiseen liittyvän suuren onnen; jotka ovat viidakon parantajia (shamaaneja) ja osaavat antaa vastalääkkeen/vastamyryn ehdollistetun olemassaolon aiheuttaman tietämättömyyden myrkylle.

Hän on Patanjali, Ananta/Adisesa-jumalkäärmeen (maailmankaikkeuden kantajakäärmeen) inkarnatio, väriltään valkoinen, jolla on tuhat loistavaa päätä, ihmisen hahmoinen hartioihin asti, joka pitää kädessään miekkaa (erottelukyky, esim. hyvä pahasta, oikea väärästä), tulipyöriäistä (valokiekko, joka symboloi ajan pyörää/kulkua) ja puhallussimpukkaa (jumalallinen ääni) - hänen jalkojensa juureen nöyrästi kumarrun.

ॐ OM

Englanninkielisestä käännöksestä suomentanut Juha Javanainen.

Rauhala kertoo intialaisen ajattelun mukaan sielu on jumalallista. Ihminen kantaa itsessään vapautuksen siementä, jolloin tajunnallinen kokeminen on pyhää ja ylevää. Jatkuvat ja väsymättömät harjoitukset kuuluvat kehitykseen. Tätä kutsutaan meditaatioksi. Länsimaissa käytetään intialaiseen ajattelutapaan perustuvaa ajattelutapaa, ”kokemista rajoittavien pidäkkeiden poistamiseen”, jossa pyritään irrottautumaan kaikesta totunnaisesta ja kaavamaisesta. Ihminen saa tajunnan tilassa transpersonallisen tai kosmisen kokemuksen, jossa hän tuntee olevansa yhtä kaiken olevaisen kanssa. Tällä saavutetulla tasolla voidaan päästä lähelle omaa ahdistusta, pelkoja ja epävarmuuksia. (Rauhala 2005, 83-84.) Meditaatiossa löytyy kaksi erillistä suuntausta, profaani ja uskonnollinen. Profaani tarkoittaa uskonnollisen ulkopuolelle jäävää, suomenoksena voidaan käyttää sanaa ”maallinen”. Uskonnollisessa meditaatiossa on jotain pyhää, pyrkimys yhteyteen jumalallisen todellisuuden kanssa ja jopa saavuttaa se. Rauhalan mielestä profaani meditaatio on osoittanut jo ennalta ehkäisykeinovaraksi somaattisissa sairauksissa sekä psyykkisissä ja psykosomaattisissa häiriöissä. (Rauhala 1993, 68.) Meditaatiossa ihminen tavoittelee itselleen henkistä kasvua. Ihminen etsii kaunista kokemusta jostain intensiivisestä ja pyhästä, jotta tutkiva minuus saavuttaisi ja sisäistäisi sen. (Rauhala 2006, 154.) Koin useasti kävelymatkoillani Rauhalan kuvaaman tilan. Metsäisillä poluilla pääsin tyhjyyden kokemukseen, äänettömyyden lähteelle, jossa tunsin suurta helpotusta ja sain uutta energiaa. Jaksoin taas eteenpäin ja aavistus paremmasta tulevaisuudesta ilmestyi eteeni pieninä välähdyksinä.

3.3 Uuden omaelämäkerran kirjoittaminen

Kun aloitin kirjoittamisen olin optimistinen ja luulin selviäväni hyvin. Toisin kävi, sillä matkan varrella jouduin kokoamaan itseni useaan otteeseen, jotta pystyin jatkamaan kirjoittamisen prosessiani. Olin kipeä sekä fyysisesti että henkisesti. Minulla oli suuria vaikeuksia nostaa esiin kauniita muistoja menneisyydestäni. Tunsin ”riippuvani ristil-

lä”, kun yritin kuvata miellyttäviä muistikuvia. Joka kerta, kun yritin muistella kauniita tapahtumia, mielikuvani muuttuivat epätoivoisiksi ja surullisiksi. Muistini palasi edelleen ikäviin tapahtumiin enkä saanut kirjoitettua uuteen omaelämäkertani rakastumisen ja seurustelun hetkistä.

Edelleen yritän epätoivoisesti keksiä kuvauksia, kun rakastuin. Miten pahuuden voi kertoa kauniisti?

Päiväkirja ke 12.01.2011 klo 06.34

Kun kirjoittamisessa oli ollut useiden päivien tauko, käytin mielikuvia selvittääkseni päivästä toiseen. Kuuntelin musiikkia, joka oli laidasta laitaan, klassisesta heviin riippuen tunnetilastani, missä kirjoittamisen hetkellä olin. Käytin välineinä kynää ja paperia, jotta tunsin kynän piirron käteni kautta, joka johti suoraan aivoihin ja sydämeeni. Tunsin, että tapahtumat olivat liian tunneperäisiä, jotta olisin voinut kirjoittaa ne suoraan tietokoneeseen.

Kirjoitusprosessin aikana selailin vanhaa omaelämäkertani ja luin siitä osia. Pidin uudelleenkirjoittamisprosessin rinnalla päiväkirjaa, johon kirjasin tarkasti esille nousseet tunteeni. Tapanani oli kirjoittaa ylös päiväys ja tarkka kellonaika, jotta pystyin jälkepäin seuraamaan tapahtumien ajankohtia.

Reinikainen toteaa kirjassaan, että ei tarvitse kirjoittaa mitään, mitä ei halua antaa julki (Reinikainen 2007, 35). Hän kiteyttää lauseeseensa yhden tärkeimmistä periaatteista, joka voi olla ohjeena omaelämäkerran kirjoittajalle. Kirjoittajan ei tarvitse kertoa mitään sellaista, jonka kokee vaikeaksi. Tämä tieto toimi minulle merkittävänä ohjeena toisen omaelämäkertani kirjoittamisprosessissa. Mietin, mitä haluan sanoa ja minkä haluan jättää pois uudesta omaelämäkerrastani. Ensimmäisessä tarinassa oli paljon kuvauksia tyttäristäni ja tapahtumista, joihin he liittyivät tiiviisti. Nyt uuteen olen kirjoittanut neljä pientä kuvausta hetkellisistä tapahtumista. Olen päätenyt metaforiseen ilmaisuun, jossa lukija voi tulkita tapahtumaan rivien välistä. Mertasen mukaan elämäkerran kirjoittajan realiteetti ilmenee metaforien valinnassa ja ne heijastavat ihmisen sekä nykyisen että menneen elämän teemaa. Näin päästään kiinni ihmisen elämän hahmottamiseen ja ymmärtämiseen. (Mertanen 2009, 247.)

Rousseau käyttää luontoa karkottamaan synkät ajatukset ja tarkastelee ympärillä olevan luonnon näytelmää. Hän pitää paljasta maan pintaa ankeana ja kertookin puiden, pensaiden ja kasvuston olevan maan koriste. Hänen mukaansa luontoon, joka on täynnä lumoa ja kauneutta, ei koskaan kyllästy ja jota on rauhoittavaa katsella ja tarkkailla. (Rousseau 2010, 114-115.) Kun tarkastelen uutta omaelämäkertääni, huomaan käyttäneeni paljon puita, metsää, lintuja ja heinää lainehtivia peltoja metaforina vapauden kaipuulleni. Sain rauhaa luonnon yksinäisyydestä, kauneudesta ja suuruudesta.

Olen kirjoittanut koko aamun uutta omaelämäkertääni. Saan tehtyä sen kauniisti kertomalla tarinat proosarunon muotoon. Osa tarinoista on laveampia, pieniä kertomuksia tapahtumista. Siitä tulee runollinen tarinakokoelma.

Päiväkirja pe 10.12.2010 klo 05.40

Rousseau muistaa menneisyydestään miellyttäviä asioista ja toteaaakin, että on terveellistä muistella onnellisia hetkiä vastapainoksi vilkkaalle mielikuvitukselle. Hänen mielestään tunteissa ei voi erehtyä, vaikka muistaa väärin tai kertoo tapahtumat väärässä järjestyksessä. On vain puhe tunteista, jotka saavat toimimaan tietyllä tavalla. Hän kertoo kirjoittaneensa Tunnustukset valottaakseen sitä sielunmaisemaa, mikä hänellä on. Muita lähdeteoksia hän ei tarvinnut vaan hän syventyi itseensä ja kertoo aina tehneensä niin. (Rousseau 1999, 149-150.) Lejeune (1995, 228) kirjoittaa, että omaelämäkerran kirjoittajalla on mielessään jo tarina, jonka hän tuntee ja tietää tarkasti. Meillä ei ole ainoastaan elämäntarinaa vaan me itse olemme tarina, jossa kokemuksiamme voidaan luonnehtia tarinan kerronnan näkökulmasta, joten mielikuvamme, tunteemme sekä toimintaamme voidaan nähdä tarinana (Randall & Kenyon 1997, 15). Minulla oli myös mielessäni tarina, johon en tarvinnut lähdeteoksia. Tarinani sisälsi suuria tunteita ja mielikuvia entisestä elämästäni. Niin kuin tutkimuksen alussa totesin, tunsin tarinani tarkasti. Tähän sisältyi paljon itsereflektointia siitä, miksi olin toiminut niin kuin olin.

Vilkko ehdottaa fragmentaarille kirjoitustyyliä nimeä ”pienet vaihekertomukset”. Hän määrittelee tämän omaelämäkerran ominaisuudeksi, joka tuottaa tihentynyttä

vaihereaktioita sekä intensiivisyyttä. Tällainen katkoo tarinan progressiivisuutta ja vaiheiden ylisidontaa. (Vilkko 2000, 84.) Pidän tuosta nimityksestä, se kuvaa hyvin kerrontatyylin intensiivisyyttä ja aukkoisuutta. Oli helpottavaa kirjoittaa aukkoisesti, jättää lukijalle oma tulkinnan mahdollisuus. Toisaalta taas tunsin välillä itseni kirjoittajana pelkuriksi, koska en kertonut suoraan ja selvästi tapahtumista. Tässä toteutin omaelämäkirjoittajan vapautta valita kerronnan tyyli sekä vapaus olla kertomatta, mitä ei halua julkiseksi.

Rousseau pohtii yksinäisyyttään ja sitä, miten ihmiset katkaisivat välinsä häneen julmasti ja väkivalloin. Heistä on muodostunut muukalaisia, joita hänelle ei ole enää olemassa. Hän esittää itselleen kysymyksen ”mikä minä olen?” ja tämä kysymys saa hänet tarkastelemaan omaa asemaansa ja vie hänet irralleen ihmisistä omaan itseensä. (Rousseau 2010, 19.) Olen samaa mieltä hänen kanssa siitä, että omaelämäkerran kirjoittajan on hyvä käydä yksinäisyydessä, jotta hän löytää itsensä, pääsee sisälle omaan itseensä ja sen kautta löytää tien ulos.

Rousseau tuntee olevansa oma itsensä ja vain itseänsä varten yksinäisillä kävelyretkillään sekä mietiskellessään. Hän antaa ajatustensa vaellella ilman mitään esteitä ja vastuksia. Kun hän pystyi sisäistämään oman itsensä ja sai siitä voimaa, se riitti hänelle ja hän vetäytyi itseensä. Hän lopetti tuntemasta tuskaa onnettomuuksistaan ja melkein unohti ne. Hän koki merkityksellisenä sen, kun huomasi, että lopulta onni on meissä itsessämme. Kukaan ulkopuolinen ei voi tehdä onnettomaksi sellaista ihmistä, joka tietoisesti haluaa olla onnellinen. (Rousseau 2010, 29-30.) Tästä tulee mieleeni omat kävelyretkeni, joiden aikana pohdin omaa olemistani ja sitä, miksi edelleen pysyin suhteessa. Vastakkain olivat vanha, tuttu pysyvyys ja uusi, outo tulevaisuus. Joskus tunsin vapautta ja päätin lähteä. Toisessa hetkessä pysyin tiukasti kiinni vanhassa elämässäni. Näiden kävelyretkien aikana minulle tuli joskus meditatiivinen olo, varsinkin vähän ennen lähtöäni. Minulle selvisi siinä, että vain minä yksin voin muuttaa oman elämäni. Minulla on vastuu ja voin päättää, olenko onnellinen vai onneton. Tämän tajuminen oli helpottavaa ja rauhoittavaa.

Reinikainen (2002, 120) kirjoittaa, että elämänkaarikirjoittaminen voi avata jatku-

mon, prosessin, jonka ei tarvitse loppua edes silloin, kun kaikki on kerrottu ja omaelämäkerta on saatu valmiiksi. Aloitin uuden omaelämäkertani kirjoitusprosessin mielessäni sama tarina, josta olin kirjoittanut aikaisemmin. Olin alussa epävarma jaksamisestani kirjoitusprosessin kuluessa. Luin aika ajoin vanhan tarinani tapahtumia, joiden merkityksen tunsin vaikuttavan edelleen elämääni. Lopulta kuitenkin kirjoitin uuden tarinan nykyisten muistikuvien mukaan tästä positiosta katsottuna.

Kirjoitusprosessin aikana huomasin, etten muistanut jokaista tapahtumaa tai niistä oli muotoutunut erilainen muistikuva kuin ensimmäisessä tarinassa. Prosessi nosti silmiäni eteen tapahtumakuvauksia, joissa detaljit olivat selviä. Puhutaan salamavalokuvamuistista, jota selitän tarkemmin luvussa 3.6. Tämä muistimuoto oli suurena apuna uuden tarinan kirjoitusprosessissa. Saatoin nähdä silmiäni edessä esimerkiksi kuvan - *maaseudulla olevasta naapurin sinisestä talossa, jonka pihamaalla harmaankirjava kissa vaanii hiirtä ja talon verhot ovat vitivalkoista pitsiä. Itse seison omalla pihallamme ja tunnen uhkaa.* Tällaiset muistikuvat alkoivat olla jokapäiväisiä ja minulla oli pakottava tarve kirjoittaa niistä päiväkirjaani, joka täyttyi ranskalaisilla viivoilla jäsennetyistä tapahtumakuvauksista. Nyt lukiessani niitä muistikuvat nousevat esiin edelleen kirkkaina. Huomattavaa oli se, etten tuntenut enää pelkoa. Kirjoittaminen oli auttanut jäsentämään pelon tunnetta. Olin jakanut muistikuvat päiväkirjani kanssa ja palannut tapahtumiin aina uudelleen, kun olin tuntenut tarvetta. Niistä oli tullut tuttuja, jokapäiväisiä asioita.

Kun sain uuden tarinan valmiiksi, tunsin viimeisen muokkauksen yhteydessä lievää ärtymystä. Olin koko syksyn ja kevään käynyt läpi vanhoja muistoja. Se vei minulta energiaa. Olin hyvin väsynyt muisteluun. Siitä tiesin, että uusi tarina alkaa olla valmis. Helpotuksen tunne oli suuri, ja tunsin suorastaan tyhjyyttä, kun sain laittaa paikalleen viimeisen pisteen. Laitoin muistivihkojen kannet kiinni, kynät laatikkoon ja suljin tietokoneen tiedoston. Istuin ja mietin.

3.4 Vanha tarina uuden lähteenä

Erkkilä viittaa narratiivisuudella ihmisen tapaan tehdä kokemuksistaan tarinoita sekä siihen, millainen tutkimusaineisto on. Elämäkerrallisuudella hän tarkoittaa aineiston hankintaa sekä ihmisen kokemusmaailmaa, joka on koko elämän mittainen prosessi. Nämä lähestymistavat eivät ole yhtenäisiä vaan ne muodostavat väljän tutkimuskehityksen. Elämäkerrallisesta tutkimuksesta voidaan erottaa kaksi näkökulmaa, elämänhistoriallinen ja elämäkerrallinen. Erkkilä kirjoittaa artikkelissaan, että RL Miller (2000) erottaa elämäkerrallisesta tutkimuksesta kolme suuntausta: realistisen, uuspositiivisen ja narratiivisen. (Erkkilä 2005, 196-199.) Narratiivisuus liittyy ihmisen arkipäiväiseen elämään sekä sosiaalisiin tilanteisiin. Jos ihmiseltä kysytään esimerkiksi, miksi hän teki jotain, niin hän pyrkii selittämään tapahtuman narratiivin avulla, ei niinkään loogis-tieteellisesti. Narratiivisen ajattelun perustana on inhimillinen toiminta, kuten esimerkiksi halut, toiveet, uskomukset yms. Narratiivinen ajattelu hakee tiettyjä yhteyksiä tapahtumien välillä. Elämäkerrallisessa ja narratiivisessa lähestymistavassa on kokemuksen käsite keskeisenä ja ne kerrotaan tarinan muodossa. Tarinat katsotaan olevan ihmisen kokemusmaailmaa. Nämä tutkimustavat voidaan liittää saumattomasti yhteen. (Erkkilä 2005, 200-201.)

Tässä luvussa käytän elämäkerrallista ja narratiivista lähestymistapaa, kun tutkin omaelämäkertojen tekstikatkelmia. Erkkilä erottelee narratiivisen analyysin kahteen tutkimusmenetelmään. Aineiston analysointi voidaan selvästi jakaa narratiivien analysointiin sekä narratiiviseen analyysiin, jonka keskeinen tavoite on saada tarinalle juoni, löytää kertojan ääni sekä analysoida tutkijan ja kertoja suhdetta toisiinsa. Narratiivien analysointi on lähestymistapa, jossa tematisoidaan ja luokitellaan tarinoita. (Erkkilä 2005, 200.)

Käytän tässä narratiivien analysointia, jossa analysoin temaattisesti ja sisällöllisesti vanhan ja uuden omaelämäkerran tekstikatkelmia, jotka käsittelevät samaa tapahtumaa. Aloitan vertailun nuoruudesta, jolloin tapasin miehen. Jatkan kuvausta avioeron kaaoksen jälkeiseen selviytymiseen ja siitä avautuvaan uuteen elämään. Havait-

sin molemmissa tarinoissa teemoja, jotka toistuivat tarinan edetessä. Yleisimpiä olivat pelko, häpeä ja yksinäisyys. Mustasukkaisuus muodosti jatkuvan piinan, joka vei energiani kokonaan.

Esittelen vertailussa teeman kerrallaan ja siihen liittyvät tekstikatkelmat. Vanhan tarinan teemat rajoittuivat juuri edellä kertomaani teemasarjaan. Uudessa tarinassa oli lisänä vapauden teema. Luulen, että kirjoittaminen auttoi, sillä pystyin jo katsomaan tulevaisuuteen ja minulla oli noussut toive paremmasta elämästä, sillä lopulta olin valmis lähtemään. Joskus on kysytty, miksi lähdin vasta silloin? Vastaan tähän, etten voinut lähteä aikaisemmin, en ollut ihmisenä tarpeeksi vahva ja lähdin juuri silloin, kun minun oli aika lähteä. Äidin kuolema peilasi omaa pahoinvointiani. Kun äitini kuoli ja laitoin hänet arkkuun, katsoin häntä ja mietin: minä olen seuraavana vuorossa, jos kaikki menee normaalin järjestyksen mukaan. Elämäni näytti eleytyltä ja surkealta ja tunsin olevani ”kurjuuden kuningatar”. Se hetki oli merkittävä, sillä silloin harkitsin ensimmäisen kerran lähtöä ja mietin tulevaa elämääni.

J.P. Roos (1987, 40) kirjoittaa, että elämäkertojen sisällön tulkinnalla ja analyysillä on vaihtoehtoja: kansantieteellinen, kirjallisuustieteellinen ja psykologinen. Käytän tässä tutkimuksessa suurelta osin psykologiaan tukeutuvaa tulkintaa. Haen teoreettista tukea Marita Husson (2003) tekemästä väitöskirjasta, joka käsittelee parisuhdeväkivaltaa.

Saresman mielestä kuolema ja kärsimys antavat tarpeen kirjoittamiselle. Näin maailman voi saada hallintaan ja nousta ylös kaaoksesta. Kirjoittaminen omista kokemuksista ja niiden raunioille rakentaminen voivat olla terapeutista. (Saresma 2007, 193.) Olin käsitellyt äitini kuolemaa kirjoittaessani väkivaltaisesta avioliitosta. Olin palannut uudessa omaelämäkerrassani äitini poisnukkumiseen ja hänen menetykseensä. Erityisesti hautajaiset ja surutyö olivat vaikeita muistella uudelleen.

Seuraavassa nostan esiin tekstinäytteiden sisällönanalyysin ja teemat. Olen kirjoittanut sekä vanhaan että uuteen omaelämäkertani tarinoita, jotka käsittelevät samaa tapahtumaa. Lähestyn tekstejä sisällönanalyysin kautta, jossa vertaan psykologisesti

tapahtuneita tilanteita. Pohdin myös tarinoiden erilaisuutta.

Tekstinäytteet

Teema: pelko

Vanha tarina

Muistan lämpimän ja aurinkoisen päivän sen, joka antoi uskoa minulle elämään. Silloin näin kaikki auringon säteiden läpi. Uskoin silloin elämään. Katseeni vei minut taivaalle. Vain yksi pilvi, poutapilvi oli siinä edessäni.

Mietin, miten se voisi hävittää auringon säteet ja lämmön. Mietin ja samalla pelkäsin. Se oli vain pienen pieni aavistus tulevasta. Siitä, mitä minulle tulisi tapahtumaan. Yritin miettiä tulevaisuutta. En nähnyt sitä. En uskonut, että minulle voisi tulla vielä elämä, jossa olisin onnellinen. Mutta minä menin sisälle ja varjoon. Sinne minä jäin vielä pitkäksi aikaa. Niin pitkäksi, että nyt kun ajattelen sen pituutta, mietin, että en jaksaisi enää. Minun piti käydä läpi kaikki se kauheus, jotta minä voisin jatkaa uutta elämää vailla mitään salaisuuksia.

Uusi tarina

KESÄMAJA

Kesämökin seinät on maalattu, silti ne näyttävät mustilta. Mökki on kivistä rakennettu, rapattu valkoiseksi kuin alppimaja. Valo kulkee verannan ristikkoikkunoiden läpi lävistäen minut.

Katson meren siniseen aaltoon, se jättää jäljen rantahiekkaan. Seison liikkumatta. Vuorovesi vaihtuu. Reiteni kastuvat. Nyt se ylettyy vyötärölleni. Pohjaton yksinäisyys nostattaa kyyhkyseläntöön. Puut kohoavat, kaartuvat ylitseni. Peräännyn, tumma hahmo tulee kohti. Lähden juoksemaan, puiden väliin. Pelkään jäädä miehen kanssa kahden tälle rannalle, jonne kukaan ei tule.

Istun tammen juurelle. Aaltojen tasainen pauhu saa silmäluomeni sulkeutumaan.

Horjun rakkauden taakan alla.

Kun vertailen näitä tekstejä toisiinsa, nousee kummastakin esille pelko. Marttala luettelee artikkelissaan henkisen väkivallan muotoja – nimittelyä, fyysisellä väkivallalla uhkailua, kontrollointia, kiroilua, painostamista, huutamista, alistamista, nöyryyttämistä, pelottelua, pilkkaamista, vähättelyä, häirintää, syytelyä sekä alentuvaa käytöstä. Nainen tiedostaa miehen oudon käytöksen, mutta kuvittelee sen olevan hänestä itseltään johtuvaa ja luulee olevansa jopa hullu. Marttala sanookin osuvasti: ” Henkinen väkivalta on kuin liukas saippua, josta ei saa otetta”. (Marttala 2011, 46.)

Reinikainen toteaa artikkelissaan, että kirjoittaja joutuu kirjoittaessaan käymään tapahtumat läpi uudelleen, ja se on kivuliasta, mutta se palkitsee kirjoittajan. Vaiettu tarina puhuttelee eniten. Kokemukset eivät katoa puhumattomuudella. Hiljaisuus muuttuu huudoksi, joka tulee esille sekä fyysisinä että psyykkisinä häiriöinä. (Reinikainen 2009.)

Vanha tarina

Aamulla muistan aina ne unet, joissa hän pelottaa minut melkein hengiltä. Niinä aamuina olen kuin kissa pistoksessa. Pelkään olematonta ja mietin, mitä seuraavaksi tapahtuu? Vanhat raskaat kuvat tulevat silloin mieleeni. Muistini ja alitajuntani alkavat tahtomattani työskennellä. Ainainen pelko, tuo tunne, joka ei katoa, ei vaikka tekisin mitä.

Pelko, jota minun ei tarvitsisi tuntea. Mietin, mikä onkaan se paikka, johon voisin haudata pelon?

Uusi tarina

MURHE

Tänään kaikki kivet ovat hautakiviä. Hyinen hiljaisuus leijuu hiekkatiellä. Yksinäiset jäljet.

Lehdet painavat puut kumaraan.

Perheväkivallan psyykkiset seuraukset ovat vakavia, joihin vaikuttaa väkivallan muoto ja aste, mutta pitkään jatkunut väkivalta traumatisoi uhrin. Välivallan uhri voi tuntea

syällisyyttä, masennusta ja epätoivoa. Uhri kokee ihmisarvonsa hävinneen ja itsetunto saattaa romahtaa. (Toivio & Nordling 2013, 229.) Tunsin syällisyyttä ja epätoivoa tilanteesta, jota en ymmärtänyt. Yritin tehdä niin kuin oli sovittu, mutta silti oli aina jokin väärin. Mies väitti useasti, ettei minulla ole aivoja. Tämä nakersi itsetuntoani ja tunsin, että ihmisarvoni oli nolla tai jopa miinuksen puolella.

Husso havaitsi, että naiset eivät uskoneet kenenkään ymmärtävän, minkälaisia kokemuksia väkivallan uhrilla voi olla. He tunsivat itsensä äärettömän yksinäisiksi ja haavoitetuiksi. Husso vertaa sotien tai maanjäristysten uhreja, jotka saavat jakaa kokemuksensa toisten kanssa ja tulevat ymmärretyksi. Parisuhdeväkivallan uhri saa kärsiä yksin muiden ymmärtämättä tapahtumia. (Husso 2003, 255.) Aavistin tämän ja siksi en ker-tonut kenellekään koskaan mitään.

Lehtonen määrittelee metaforan kielikuvaksi, joka tuottaa merkityksiä rinnastusten avulla. Metaforien kautta voidaan selittää ja tulkita asiaa toisen kautta. Niiden avulla saadaan erilaisia tulkintoja ja pystytään jäsentämään maailmaa. (Lehtonen 2004, 39-42.) Aristoteles kuvaa metaforan syntyä teoksessaan *Runousoppi*. Kun asiasta käytetään nimitystä, joka varsinaisesti kuuluu jollekin muulle, tapahtuu merkityksen siirto. Siirtyminen voi liikkua yleisestä erityiseen ja päinvastoin. (Aristoteles 2007, 55.) Metaforassa korvataan puuttuva tai poissaoleva sana figuratiivisella sanalla (Ricoeur 2000, 87). Kiinnitin huomiota erityisesti kerrontojen tyyliin, vanhan tekstin suora kerronta versus uuden tekstin metaforisuus. Olen käsitellyt pelkoa metaforisella tasolla. *Hautakivet* kuvaavat tekstissäni kuolemaa ja *hyinen hiljaisuus* on olemassa hautausmaalla, kuolemassa. *Yksinäiset jäljet* kuvastavat pelkoon liittyvää yksinäisyyttä. Viimeisessä lauseessa oleva sana *kumara* kertoo selvästi pelon aiheuttamasta nöyryymisestä perheväkivallan edessä.

Vanha tarina

Kun sinä olet kahden vaihtoehdon äärellä, mietit, että jos tämä jatkuu näin, niin lopputulos on kuolema. Toinen vaihtoehto on lähteä ja aloittaa uusi elämä yksin. Minä valitsin lähdön ja en ole koskaan

vielä katunut omaa päätöstäni, en edes vähänkään. Lähteminen on aina vaikeaa mutta jääminen on vieläkin vaikeampaa, koska tietää, että mikään ei koskaan muutu.

Uusi tarina

PORTAAT

Ovi on raollaan, talo on varuillaan.

Käytän tässä viitteenä Tikkasen (2002, 169) runoa. Se kuvaa vahvasti tilannettani lähdön hetkellä.

Nyt
on meidän
sallittava
itsellemme

pettymys
kiukku
suuttumus
viha

kun kaikki on vihattu
valmiiksi
me nousemme

ja lähdemme

Märta Tikkanen, 2002

Tämän runo merkitsi minulle paljon, kun mietin, miten pääsen lähtemään ja mistä saan voimia irrottautua vanhasta elämästäni. Olin vanki kotonani, ilman kaltereita. Pelko piti minua otteessaan ja annoin kaiken tapahtua. Kunnes ovi oli raollaan ja minä siinä välissä varuillani, toinen jalka ulkona. Ajatukseni olivat jo muualla. Tästä meni vielä pitkän aikaa ennen kuin sain repäistyä itseni lopullisesti irti.

Väestöliiton verkkosivuilla määritellään henkisen väkivallan olevan toisen nimittelyä, halventamista sekä mitätöintiä. Henkinen väkivalta voi mennä niin pitkälle, että uhri alkaa muuttaa elämänsä toisen tarpeiden mukaan, jotta ei tulisi niin paljon sanomista. Lopulta kontrollointia harjoittava puoliso ei päästä uhria yksin minnekään,

vaan rajoittaa hänen elinpiiriänsä kieltämällä häntä olemaan yhteydessä sukulaisiin ja ystäviinsä. (Väestöliitto 2013.)

Vanha tarina

Hän seisoi edessäni jalat harallaan ja hän oli nostanut kätensä ylös. Seurasin katseellani hänen käsiänsä. Silloin näin sen, kirveen hänen käsissään, ylös nostettuna lyöntiasentoon. Kirveen terä välähteli auringossa. Kaikki tuntui pysähtyvän. Katsoin omaa kuolemaa silmästä silmään ja minun henkeni oli toisen mielitekojen varassa.

Kaikki kävi niin kuin hidastetussa filmissä. Niin minä katsoin kirvestä, lamaannuin ja tiesin hetkeni tulleen. Mielessäni välähteli kaikki merkittävät tapahtumat kuin filminauhana. Sanotaan, että ihminen voi kuoleman edessä nähdä oman elämänsä lyhennettynä versiona ja uskon, että se on totta. Näin oman elämäni siinä edessäni.

Uusi tarina

FILMINAUHAN TAVOIN

Katajanoksissa kimaltelee neitsytlumi. Talosta puuttuu yksi ikkuna. Metallia välähtää ilta-auringossa. Silmiäni edessä kulkevat filminauhan tavoin elämäni tärkeimmät tapahtumat. Ilmavirta käy. Sitten hiljaisuus. Mies poistuu nopeasti. Takanani on kirves. Hiekkaan painautuneena. Heiton voima oli ollut rajua.

Husso toteaa, että hänen aineistonsa osoittaa sen, että väkivallan kohteena olleet tunsivat häpeää sekä miehen väkivaltaisuudesta että kohteena olemisesta. Naiset vaikeivat häpeästä, tunsivat syyllisyyttä ja olevansa vastuussa miehen käytöksestä. Miehet taas kokivat valtaa, väistelivät vastuuta, syyllistivät naista ja kertoivat, etteivät voi kontrolloida omaa käytöstään. (Husso 2003, 280-281.)

Pidän Tikkasen (2002, 71-72) runoa yhtenä vahvimpana tunneilmauksena väkivallan tilanteesta. Tikkanen on saanut luotua runonsa riveihin kauhurealistisen tunnelman.

Hidastettu filmi
sinä kohotat kättäsi
joka tulee lyömään

Aivojeni läpi
ennättää kulkea paljon
ennen kuin kätesi
on perillä ja osuu

ajatus
että on ollut naisia
kaikkina aikoina
jotka ovat kokeneet tämän sekunnin
ennen kuin käsi lyö

kauhu
joka lamauttaa
niin etten voi
repäistä itseäni irti
en purra potkaista en paeta
en voi avata suutani
en voi huutaa

tunne
että on hylätty
että paluuta ei ole
että mikään ei hyödytä mitään
että ei pysty
ei jaksaa
ei onnistu
ei voi tehdä mitään
ei voi tehdä mitään

ja lopulta:
tämä mikä nyt kaatuu päällemme
on jotakin uskomatonta
se ei ole mahdollista
se ei tule tapahtumaan
se ei voi tapahtua

sinä
et voi lyödä
minua

Ennen kuin kätesi
on perillä minussa ja osuu
tiedän jo:
tämä ei kohtaa meitä
rakkauden puutteen
vaan rakkauden epätoivon tähden

silti
sitä on vaikea käsittää
sitä on mahdotonta
unohtaa

Märta Tikkanen, 2002

Teema: häpeä

Vanha tarina

On enää yksi yö jouluun. Näin sanottiin lapsena. Meille vain joulu ei ole mitään. Emme osta toisillemme lahjoja vaan olemme kahdestaan ja meillä on helvetin tylsää.

Lapsemme oli tuonut uuden poikaystävänsä meille jouluksi ja isä käyttäytyi sillä tavalla. Isä ei millään tavoin kunnioittanut meitä muita ja yleensä juhlaa, joulua, koska hän tosiaankin tuli välihoursut jalassa juhlapöytään.

Voiko kukaan yleensä tehdä sellaista? Voiko kukaan olla niin tökerö ja sivistymätön, että ei osaa edes alkeellisimpia käytöstapoja. Se tilanne oli meille muille valtava häpeä. Se ei unohdu koskaan. Ei ihme, että saimme jouluisin olla kahdestaan.

Muisteleminen tuntui taas järjettömältä. Enkö koskaan pääse näistä inhottavista demoneista eroon?

Uusi tarina

JUHLAVAATTEET

Tein kaiken torttutaikinasta lähtien. Odotin tyttäriäni kotiin sydän onnesta haljeten. Pitkät kuukaudet olivat takana, edessä joulu.

Jouluillallinen oli pöydässä. Odotimme miestä. Hän saapui villahousut jalassa ja vanha rikkinäinen paita päällä. Meillä muilla oli juhlavaatteet. Istuimme niin kuin emme huomaisi mitään. Silloin opin olemaan olematta läsnä.

Olen kuvannut suurta häpeää, jonka koin jouluateriaalla miehen käyttäytymisestä. Hän ei ottanut huomioon ketään muuta kuin itsensä. Tuo tilanne oli kaikessa hiljaisuudessaan yksi niitä nöyryyttävimpiä tapahtumia, joita nousi heti esiin kirjoittamisprosessin alussa. Minun on vieläkin vaikea suhtautua jouluun neutraalisti. Siihen kytkeytyy paljon tunneperäisiä tapahtumia. Olen syntynyt jouluna, menimme naimisiin jouluna ja erosimme jouluna. Viljanen (2011, 70) toteaa, että häpeä on tunne-elämän piirre, jolla on helppo vaikuttaa toisten käyttäytymiseen. Tämän mukaan ymmärrän nyt miehen käytöstä paremmin. Hän vaikutti minuun häpeän kautta ja sai minut entisestään tukalampaan tilanteeseen.

Vanhassa tekstissä olen pohtinut muistelun raskautta ja järjettömyyttä. Olen tiedosta-

nut, etten pääse eroon traumaattisten tapahtumien vaikutuksesta. Ne nousivat mieleeni usein yllättäen. Jokin ääni tai tuoksu saattoi tuoda mieleeni vaikeita asioita.

Suontausta-Kyläinpää (2012, 76, 79, 80) määrittelee väkivallan kuolettavaksi ja vaaralliseksi salaisuudeksi, sitä varjellaan viimeiseen saakka. Jouduin salamaan väkivaltaista elämäämme ja tunsin murtuvani sen alle. Kontrollouin koko ajan puheitani, perustelin asioita ja harkitsin tarkkaan sanani, ettei niistä tulisi konflikteja.

Vanha tarina

Katsoin itseäni peilistä. Katsoin tarkasti. Näin siellä pienen, väsyneen, itkeneen naisen. Silmät olivat kuin pandakarhulla, mustat renkaat silmien ympärillä. Tukkaa en ollut kammannut vuoteen. Se oli pystyssä kuin harjan teräspiikit.

Itkin, itkin ja olin kyllä aivan sataprosenttisen varma, että tästä en selviä. Näytin jo valmiiksi kuolleelta, kalpealta varjolta.

Piti koskea itseäni, että tajuaisin missä ovat omat rajani, mihin vartaloni loppuu ja mistä se alkaa? Rajat, jotka olin menettänyt hänelle. Minulla ei ollut enää omia rajojani. Minä en omistanut itseäni. Olin varjo. Niitä rajoja minä hain, etsin ja etsin. Joskus epäilin, olenko minä edes olemassa? Mistä löytäisin sen uuden ihmisen? Sen, joka joskus oli ollut olemassa? Sen minän, joka oli jossakin.

Uusi tarina

JÄRVI

Kuikka huutaa. Järven pinta on rasvatyyni. Kumarrun veneen laidan yli ja näen murheelliset silmät.

Utriainen kertoo artikkelissaan, että kärsimystä voivat aiheuttaa esimerkiksi häpeä, kipu, tuska, syyllisyys, salaisuudet ja jatkuva paha olo, yleensä fyysinen, psyykinen, moraalinen tai hengellinen kipu. Mikä tahansa näistä voi murtaa ihmisen identiteetin, tulevaisuuden uskon, elämän jatkuvuuden, luottamuksen ja koko elämän perusteet. (Utriainen 2004, 228.) Kuvaan vanhassa elämäkerrassani tunteitani peilin kaut-

ta, kuinka olin järkyttynyt, kun näin oman kuvani peilistä ja katsoin suoraan rikkinäiseen sieluuni. Tunsin menettäneeni itseni, omat rajani ja itsekunnioitukseni, niin kuin Utriainen artikkelissaan kertoo. Uudessa versiossa olen jo pystynyt etäännyttämään itseni ja katsomaan kuvaani murheellisena veden pinnasta.

Koskelaisen mukaan väkivaltaisessa suhteessa nainen ei tiedä omia rajojaan, sillä on muodostunut symbioositila, jossa nainen ei enää tiedä, mistä alkaa ja mihin loppuu. Vapautuessaan väkivallan kierteestä nainen alkaa löytää itsensä ja rajat selvenevät eikä nainen enää provosoidu miehen ilkeydestä. (Koskelainen 2001, 59.)

Vanha tarina

Vaistonvaraisia liikkeitä, kaikki olivat, pois muutto ja koskemattomuuteni jatkuva puolustelu, en antanut hänen koskea itseäni, tunsin olevani likainen, tulisin päivä päivältä vain likaisemmaksi. Pahuus tarttuisi minuun, olisi minussa kuin iilimato, olisin pala palalta vain saastaisempi, kun hän koskettaisi.

Uusi tarina

LABYRINTTI

Kuljen labyrintissä. Haparoin pimeässä. Ikkunaton, oveton tiilimuuri vastassa. Uneton mies räpsyttelee valoja ja paukuttelee ovia. Talossa ei ole tilaa romahtaa.

Tunsin usein kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä, tunsin olevani yksin. Mies ei ottanut vastuuta asioiden hoidosta vaan jätti kaiken minun hoidettavakseni. Olen jälkeen päin tajunnut, että hänellä oli ovela juoni. Jos jokin meni väärin, niin hän sai aiheen syyttää minua. Husso toteaa, että hänen aineistonsa naiset ovat olleet lamaantuneita ja kyvyttömiä tekemään päätöksiä. Valintatilanteet ovat olleet uhkaavia. Väkivaltaiselle miehelle näyttää olleen ero mahdoton vaihtoehto ja nainen on joutunut uhatuksi. Husso toteaaakin, että väkivaltaisessa parisuhteessa oleminen on hengenvaarallista, mutta niin on lähteminenkin. (Husso 2003, 164-165.)

Korkeela-Leppälä on tutkinut naisen ambivalenssia perheväkivaltaa sisältävissä parisuhteissa ja on tullut siihen tulokseen, että naiset puhuvat kokemastaan raa'asta väkivaltatilanteesta tavallaan niin kuin he olisivat tapahtuman ulkopuolella, mistä voidaan käyttää termiä dissosiaatio. Naiset vähättelevät julmaa väkivaltaa, syyllistävät itseään, joskus jopa ihannoivat väkivallan tekijää. Pitkään tällaisessa suhteessa oleva traumatisoituu ja hänen on vaikea lähteä suhteesta pois. Hän saattaa yrityksistä huolimatta palata takaisin suhteeseen. (Korkeela-Leppälä 2001, 37-38.)

Vanha tarina

Olen muuten sitten todistettavasti vain ja ainoastaan euron arvoinen.

Hän osti minulle syntymäpäivälahjaksi kirpputorilta sellaisen ikkunaan pantavan lasin. Lahja on ihan hyvä, mutta rikkinäinen ja toisen vanha. Meillä on sitten kolmekymmenvuotiset hääpäivätkin ja lahja kirpputorilta. Tulin siihen tulokseen, etten ole minkään arvoinen. Minulle kannattaa antaa vain toisen käytöstä poistettuja rikkinäisiä asioita ja ostaa ne ilmaiseksi kirpputoreilta.

Uusi tarina

KIRPPUTORI

Mies osti minulle lahjaksi kirpputorilta rikkinäisen lasikoristeen eurolla.

Oli hääpäivämme.

Oli nöyryyttävää saada tuo lahja juhlapäivänä. Tunsin itseni merkityksettömäksi ja arvottomaksi. Uskon, että tapahtuma antoi sysäyksen avioeron hakemiselle. Tajusin konkreettisesti, ettei mies pitänyt minua minkään arvoisena. Vähättely oli niin pitkällä, että sain rikkinäisen, hyljätyn ja käytetyn koristeen lahjaksi. Sillä oli minulle symbolinen merkitys: olin vähäpätöinen ja arvoton ihminen. Koristeen hinnalla ei ollut suurta merkitystä. Käsitin vasta silloin, mitä mies minusta todella ajatteli. Marttala toteaa, että henkinen väkivalta kuten alistaminen, mitätöinti, kontrolli ja uhka saattaa olla uhrille

pahempi kuin fyysinen väkivalta. Se voi olla uhrille törkeää väkivaltaa ja viedä uhrin ihmisarvon. (Marttala 2011, 42.)

Vanhassa tarinassa olen pohtinut omaa merkityksellisyyttä ja arvottanut itseäni hyljätyn koristeen kautta. Olen ollut loukkaantunut, koska mies ei arvostanut hääpäiväämme tarpeeksi. Kuvittelin, miltä olisi tuntunut saada kukkia ja lähteä illalliselle. Niinhän normaalit ihmiset tekevät, mutta me emme. Tarina kuvastaa sen hetkistä hämmennystä ja osittain katkeruuttakin. Vanhassa olen kertonut asian usealla lauseella ja toistanut itseäni kuin vakuuttaakseni itselleni, että tapahtuma on totta. Nyt jälkeen päin analysoidessani sitä en voi välttyä ajatukselta, että olen kertonut asian monta kertaa sen vuoksi, että ymmärtäisin sen epänormaaliuden. Uudessa tarinassa olen etäännyttänyt tunteeni ja todennut niin kuin asia on tapahtunut. Siinä on ainoastaan kaksi lausetta, joilla olen mielestäni osuvasti kertonut miehen ajatusmaailman. Uutta kirjoittaessani en tuntenut katkeruutta, lähinnä minua nauratti. Näin tilanteessa tragikoomisia piirteitä.

Teema: mustasukkaisuus

Vanha tarina

Olen eksyksissä ja hän saa aikaan aina sen, että tunnen olevani täysi nolla. Minun tulee nyt vain kitkeä pois masennusta aiheuttavat tekijät ja hän kuuluu niihin.

Paska mikä ilkeys ihmiseen voikaan tulla. Hän on kuin perkele. Ei koskaan mitään muuta kuin haukkumisia ja arvosteluja. Arvosteluja, jotka ovat mustasukkaisen miehen puhetta. Hän väittää kuitenkin päässeensä irti mustasukkaisuudesta. En aivan voi uskoa sitä. Kunpa voisin olla ajattelematta tätä asiaa ollenkaan. Kyllä tulevaisuus näyttää uudelta. Nyt minun vain pitää päästä taas jaloilleni.

Uusi tarina

KARTTA

Rakennan elämäni kuin hämähäkki helmikoristeista verkkoaan. Siltaa kahden maailman välille. Mikään ei ole sattumaa. En uskalla kirjoittaa. Mies on siitäkkin mustasukkainen.

Hän tilasi minulle shiatsuhoidon ja tarkisti, että hoitaja on nainen. Olin huonossa kunnossa. Hoito kesti kaksi kertaa kauemmin. Kun tulin kotiin, mies makasi keskellä keittiön lattiaa ja kysyi minulta

- *Kuka se mies on?*

Mustasukkaisuus repi minut hajalle, piti minua otteessaan. Tunsin itseni likaiseksi, arvottomaksi ja epäluotettavaksi ihmiseksi. Husso toteaa, että toiseen kohdistettu uskontomuuden epäily voi olla tehokas, sillä väitteen esittäjä pääsee uhrin asemaan, saa syyttää käyttäytymisestään ja tilanteestaan toista ihmistä. Hän voi saada tukea ja ymmärrystä yhteisöistä, mustasukkaisuudella voi olla lieventävä asiahaara jopa oikeustapauksissa. (Husso 2003, 106.) Mustasukkaisuuden katsotaan olevan syy tai motiivi parisuhdeväkivaltaan ja naisten murhiin. Mustasukkaisuutta pidetään tunnereaktiona. Sen katsotaan kuuluvan parisuhteen tunteisiin samalla tavalla kuin rakkauden, sitoutumisen ja seksuaalisen omistamisen. Mustasukkaisuutta pidetään yhtenä tuhoavimmista tunteista parisuhteessa. Yhteiskunnallinen ongelma siitä tulee silloin, kun se aiheuttaa rikollisuutta. Suomessa pahoinpidellään vuosittain kymmeniä tuhansia naisia mustasukkaisuuden varjolla. (Husso 2003, 102.)

Marttala kertoo, että rakastunut nainen voi pitää miehen mustasukkaisuutta rakkautena ja mukautuu mielellään miehen toivomuksiin esimerkiksi pukeutumisesta tai olemaan tapaamatta ystäviään. Harva nainen tajuaa suhteen alussa, että mustasukkaisuus on kontrollia ja rajoittamista sekä sitä, että se on yksi henkisen väkivallan muoto. (Marttala 2011, 44.) Minäkin pidin suhteen alkuaikoina miehen mustasukkaisuutta rakkautena. Muistan olleeni jopa hyvilläni siitä, että hän välitti minusta niin paljon. Vuosien kuluessa tajusin, millainen taakka siitä oli tullut. Aloin olla selityksen mestari, koska minun piti raportoida hänelle jokainen askeleeni. Se vei energiaani. Kun luin, mitä olin kirjoittanut mustasukkaisuudesta, tajusin sen vakavuuden ja kieroutuneisuuden. Tässä positiossa minua naurattavat tilanteet, missä mustasukkaisuus ilmeni. Vain mustasukkaisella miehellä voi olla eriskummallisia ajatuksia.

Teema: ahdistus

Vanha tarina

Muistan elävästi, miltä tuntui viedä oma hevonen teurastamoon. Seisoin teurastamossa. Katsoin hevostani, ensimmäistä hevostani, joka minulla koskaan oli ollut. Hevonen oli pois raiteiltaan vielä enemmän kuin minä. Minä kuitenkin tiesin mitä tulee tapahtumaan. Hevonen ei tiennyt, se vain vaistosi vaaran.

- *Minä ammun nyt, teurastaja sanoi.*
- *Sitähän minä tässä odotan, vastasin hänelle.*

Minä odotan ja odotan. Sitten laukaus, kuolinkamppailu ja kaikki oli ohi. Jäin katsomaan. Hevosen päätset olivat kädessäni ja sydämeni itki verta. Yhtä punaista kuin oli se veri, joka virtasi hevosen otsassa olevasta reiästä.

Teurastaja, omassa mielessäni kutsuin häntä tappajaksi, sanoi: Se on ohi nyt. Edelleen minä seisoin päätset kädessäni ja tunsin olevani kadoksissa.

En koskaan unohda sitä tunnetta. Olin kuin olisin itse seissyt siinä ja antanut kuolettavan laukauksen. Niin se minuun koski. Tunnen tänä päivänäkin sen kivun. Kivun, johon yhdistyi koko elämäni kaari ja kaikki pahuus, joka minulle oli tuttua. Olin vain hiljaa ja surin yksin. Mietin, jos hän näkisi sisimpäni, hän varmaankin kävisi käsiksi.

Siksi suojellakseni lapsia ja itseäni, olin vain hiljaa. En ottanut kantaa asioihin vaan olin kuin mitään ei olisi tapahtunut. Osaan edelleenkin olla kylmän rauhallisen oloinen, vaikka sydämeni hakkaisi kuin viimeistä päivää. Elämä opettaa. Niin se opetti myös minua.

Uusi tarina

OHI

Seison teurastamossa. Katson hevostani. Hevonen on suunniltaan, minä en. Minä tiedän, mitä tulee tapahtumaan.

- *Minä ammun nyt, hän sanoo.*
- *Sitähän minä tässä odotan, vastaan hänelle.*

Minä odotan ja odotan. Sitten laukaus, kuolinkamppailu ja kaikki on ohi. Jään järkyttyneenä katsomaan. Hevosen päätset ovat kädessäni. Teurastaja sanoo

- *Se on ohi nyt.*

Seison päätset kädessäni ja olen kadoksissa. Ei se ole ohitse. En koskaan unohda. Tuntuu kuin olisin itse

seissyt siinä ja surmannut hevoseni. Tunnen edelleen kivun, johon yhdistyvät koko elämäni kaari ja kaikki pahuus.

Olen kertonut tässä yksityiskohtaisesti, miltä minusta tuntui, kun mies pakotti minut viemään ensimmäisen hevoseni teurastamoon. Haistoin edelleen veren hajun ja kuoleman läsnäolon, kun kirjoitin tarinan uudestaan. Muistan, kuinka tunsin olevani yksyksissä.

Kohtaus vaikuttaa minuun edelleen syvästi. Olen kirjoittanut tämän tapahtuman yli kymmenen kertaa. Joka kerta siitä on löytynyt uusia mielikuvia, joihin reagoin vahvasti. Vantti pitää omaelämäkerran kirjoittamista työprosessina, joka on vaikea ja pitkä. Kirjoittajalla voi olla vaikeuksia antaa itselleen lupaa muistoihin, jotka palaavat mieleen ja herättävät voimakkaita tunteita. (Vantti 2010, 67.) Koin OHI-kohtauksen uudelleenkirjoittamisen vaikeaksi. Se nosti edelleen esiin voimakkaita tunteita ja siihen kietoutui paljon muistoja. Olen sitä mieltä, että se toimii elämälleni metaforana. Siksi sen kirjoittaminen uuteen omaelämäkertaan oli tarpeellista. Halusin käydä vielä kerran läpi muistikuvat, jotka ovat painuneet lähtemättömästi mieleeni.

Teema: alistuminen

Vanha tarina

Hän ilmoitti minulle, aivan yhtä äkkiä vain ilmoitti, että lähemme Lappiin. Kahden tunnin päästä.

Siis lähemme erämaahan kauas pois kaupoista kahdeksi viikoksi ja aikaa minulla oli kaksi tuntia panna kaikki valmiiksi. Hän itse käytännössä istui autoon ja lähti ajamaan.

Sillä samaisella reissulla meillä puhkesi rengas ja hän oli kuinkas muuten ottanut autosta pois rengasraudan. Ainoat asiat, jotka hänen kuului muistaa ottaa matkalle mukaan, olivat auton tarvikkeet ja kalavehkeet. Osa puuttui aina. Kaikki järjestely ja huoli olivat minulla. Kaikki hammasharjasta lähtien, myös hänen omat tavaransa.

Tänään katson televisiosta kisailuohjelmia, joissa ihmiset pannaan tekemään jotain lyhyessä ajassa. Se on viihdettä ja hauskaa ja sitä kutsutaan selviytymiseksi. Mutta tällainen selviytyminen oli minulle jokapäiväinen juttu ja totisinta totta.

Uusi tarina

TIEN LAITA

Kahden tunnin päästä lähdetään Lapin erämaahan. Mies ilmoitti. Miljoonat ajatukset päässäni alan juosta edestakaisin. Kaiken piti olla matkassa. Huoli siitä oli minulla. Vaatteet, ruuat, asuntovaunu, kalavehkeet, tops-puikot.

Matkalla puhkesi asuntovaunusta rengas. Mies ei ollut ottanut rengasrautaa mukaan. Olimme tien laidassa keskellä erämaata. Silitin asuntovaunun seinää.

Uudelleenkirjoittamisen prosessi nosti esiin muistini kätkeistä sanan *tops-puikot*. En ollut kirjoittanut tätä vanhaan tarinaani. Nyt muistan elävästi, miten asetin ne asuntovaunumme vessaan hyllylle, jotta miehen oli helppo löytää ne. Tops-puikot toimii metaforana, kun ajattelen matkojamme pohjoiseen. Tunsin voimattomuutta, koska jouduin muistamaan kaikki yksityiskohdat. Vastuu jäi minulle, jos jotain puuttui, siitä seurasi konflikti, ja minä olin syyllinen. Husson (2003, 68) mukaan suhteesta, jossa on voimakkaana epäonnistumisen pelko ja kaiken yrittäminen tarve, on vaikea irrottautua, vaikka suhde koettaisiinkin onnettomaksi ja huonoksi.

Teema: epätietoisuus

Vanha tarina

Nuoruuteni tulee takaisin kuin välähdyksenomaisina muistikuvina. Lukioajasta muistan selvästi, kuinka olin onnellinen. Välitunnit menivät kavereiden kanssa suunnittelemalla yhteisiä juhlia ja mukavia yhdessäolon hetkiä. Sitten astui hän kuvaan.

Silloin tapahtui jotain. Jotain, jota en itsekään ymmärtänyt. Hän astui elämäni. Silloin meni lapsuus ja nuoruus kuin ohi kiitävinä hetkinä. Olin rakastunut. En koskaan kuvitellut sen tapahtuvan niin aikaisin. En vaikka monet tytöt halusivatkin sitä. En voinut itselleni mitään. Ja kaikki oli kuin sumussa.

Vieläkin, kun muistelen tätä hetkeä, niin pelkään sitä. Pelko oli suuri ja päällimmäinen tunne. Mutta oli myös arvoituksellisuus. Oli arvoitus.

Uusi tarina

VARJOT

Tavatessani miehen minulla oli neitsytkruunu hiuksillani. Sängylläni oli vauvanukke, jonka olin saanut syntymäpäivälahjaksi. Leikkiminen muuttui hetkessä toisenlaiseksi. Kohta olin vaimo ja nukesta tuli lapsi.

Vanhan omaelämäkerran tarina kuvaa nuoruuteni tunteita tulevaa miestäni kohtaan, miten silloin jo pelkäsin, vaistonvaraisesti. Aavistin vaaraa, vaikka en tietoisesti uskonut siihen. Olen pohtinut käytöstäni enkä ole ymmärtänyt sitä. Muistan epävarmuuden tunteen enkä ole löytänyt sille järjellistä syytä. Uudessa tarinassa olen tiivistänyt tunteeni, jo koetut hetket siitä, kuinka elämäni muuttui tapaamishetkellä täysin toisenlaiseksi. Minussa heräsi rakkaus, johon sisältyi pelkoa ja epävarmuutta, mutta uteliaisuutta ja jännitystä. Muistan salamavalomuistikuvan avulla Oulun Järjestötalon portaat, joiden alaosassa näin hänet. Hän haki minut tanssiin. Kuin kohtalon omana tangoon nimi oli Marja-tango.

Husso (2003, 158) siteeraa väitöskirjassaan kahta tutkittavana ollutta naista, jotka ovat kirjoittaneet nimimerkeillä Arja ja Seija.

”Halusin irrottautua ja paljon aikaisemmin, mutta en kyennynt.

Joku piti minua suhteessa kiinni”.

Arja

”Niissä hetkissä pää on sellainen sokkelo ajatuksen pätkiä,

ettei tiedä mihin tarttuisi. Helpointa on olla tarttumatta

ja katsoa mitä tuleman pitää”.

Seija

Nämä siteeraukset osoittavat naisten hämmentyneisyyden siitä, kun ei tiedä, mistä oikein on kysymys. Jokin tuntuu väärältä, mutta naiset eivät tiedä, mikä se on. Husso toteaaakin, että ihmisten sisäiset ristiriitaiset tunteet vaikuttavat siihen, ettei ihminen

itsekään tiedä, mitä hän tekee. Tällaisessa tilanteessa ihminen tekee toisin kuin ajattelee. (Husso 2003, 158.)

Husson (2003, 157) mukaan naisen minuus muovautuu suhteesta toisiin ihmisiin. Niin kävi minullekin, olin rakastunut ja taipuvainen uskomaan miehen sanoja tajuamatta niiden epänormaaliutta. Unohdin tiedostamattomasti ystävyysuhteeni ja elin ainoastaan miestä varten, joka tapahtui huomaamattani.

Teema: äitiys

Vanha tarina

Nyt häneltä tuli se viimeinen veto. Hän käytti lapsia aseena minua vastaan. Olen niin huono äiti, etteivät tyttökään soita minulle. Sitä, mitä hän sanoi minun kasvatuksestani. Kuinka järkyttäviä asioita hän sanoi ääneen. Ne olivat vain nyt se piste siellä iin päällä.

Uusi tarina

ÄITIYS

Iso huone. Kuuden hengen pöytä tyhjänä. Lapset poissa. Eivät käyneet kuin kerran vuodessa, jos sitäkään.

- Olet huono äiti, mies haastoi riitaa.

Nielin kyyneleitäni ja olin hiljaa.

Laitinen sanoo, että äitiys on naiseuden ulottuvuus, jota mies käyttää kontrollin välineenä. Hyvä äidin määritelmänä hän olettaa, että äiti lähtökohtaisesti suojelee, hoivaa ja pitää huolta lapsestaan. Äidillisyydessä on läsnä aina häpeä ja syyllisyys. Nämä tunteet tulevat esille perheen väkivaltilanteissa. (Laitinen 2011, 65-66.)

Mies pystyi koskettamaan sieluani laittamalla äitiyteni kyseenalaiseksi. Tämä tuotti minulle tuskaa ja nakersi itsetuntoani, joka painui alemmas ja alemmas. En osannut vastata syytöksiin, koska järkytyin niin suuresti. Trauma pulpahtaa esiin aika ajoin tänä päivänäkin. Käyn itseni kanssa sisäistä dialogia ja kirjoitan ajatuksistani, jotta pääsen niiden ylitse ja saan niihin etäisyyttä. Laitinen kirjoittaa, että äitiys on miehelle kontrollin väline. Äitiys on ristiriitainen myös naisille, jotka määrittävät omaa äitiyttään sekä positiivisin että negatiivisin ilmaisuin. (Laitinen 2011, 65-66.)

Teema: yksinäisyys

Vanha tarina

Muistan naisen, keski-ikäisen työtä tehneen naisen, joka pelkäsi kaikkea ja kaikkia ihmisiä. Hän ei puhunut mitään. Hän vain oli ja hän vain kuunteli. Häneltä kysyttiin joskus jotain, mutta vastausta ei tullut. Hän siis vain oli. Emme kyselleet hänen tarinaansa. Meidän ei tarvinnut, koska jokainen meistä tajusi, että sitä ei voinut edes sanoa kenellekään.

Kaikki se kauheus paistoi sen naisen kasvoista, hänen silmistään. Hakattu ja arpia täynnä olevista kasvoista kuvastui pelko. Ei hänen tarvinnut kertoa, koska meillä kaikilla oli sama menneisyys ja ymmärsimme toisiamme.

Asento, jossa me kaikki siellä istuimme, oli kumara. Kumara, koska olimme kaikki niin nöyriä, ettemme voineet edes istua suorassa. Vei vuoden ennen kuin sain itseni suoraan. Niin nöyräksi voi nainen mennä, kun sitä pahoinpidellään henkisesti ja fyysisesti.

Joskus mietin, että lyönti olisi tuntunut pienemmältä pahalta kuin se jatkuva henkinen simputtaminen.

Uusi tarina

VARJOT

Ihmuistini on tallentanut miehen kosketukset. Oliko se rakastelua vai lyöntiä, sillä ei ollut eroa. Ajatukseni alkoivat haista vihalle, pelolle, kivulle, tuskalle ja lopulta itsesäällille. Ne eivät enää mahtuneet makuuhuoneeseemme.

Kuun valoviirut halkaisivat lattian. Tunsin, että kädessäni oli tyhjä sydän. Istuin vain. En pudonnut syväle sisimpääni. En antanut itselleni lupaa. Nousin, vaikka tuntui vaikealta.

Marraskuussa koivut pukeutuivat valkoiseen jääriitteeseen. Teerien, pimeän ja hämärän väliin jäi sininen hetki. Elämäni oli vaaka. Toisessa kupissa oli menneisyys ja toisessa tulevaisuus. Minä täytyin yön muistoista. Varjot heittyivät huomiseen.

Kulttuurissamme on hyväksyttyä pieksää kotona ”oma” nainen . Tämä on asenteellista ja liittyy siihen, että naisen oletetaan hoitavan ihmissuhteen. Nainen voi pitää tilannetta käsittämättömiä ja keksii itselleen selityksiä ymmärtääkseen tapahtuman. Väki- valtaisuudesta johtuva häpeä saa naisen eristäytymään niin, että nainen ei saa vertais- tukea muilta saman kokeneilta. On liian suuri häpeä puhua asiasta. Näin väkivallasta on tullut hyväksyttyä. Sosiaalinen ja tunnepitoinen riippuvuus miehestä lisääntyy, nai- sesta on tullut uhri väkivallan dynaamisessa prosessissa. (Husso 1994, 137-138.) Vilja- sen mukaan häpeä on tunne, joka syntyy sen seurauksena, kun huomamme, että muut suhtautuvat meihin kielteisesti. Tähän liittyy myös tunne siitä, miten itsearvos- tuksemme laskee, kun pohdimme muiden suhtautumista meihin. Pelko siitä, että muut saavat tietää meistä jotain intiimiä, kuuluu sosiaalisen olemisen ytimeen. Yri- tämme pitää yksityisyyden itsellämme ja antaa tietyn kuvan julkisuuteen. Epäonnis- tuessamme se aiheuttaa häpeän tunnetta. (Viljanen 2011, 64-65.)

Marttala kertoo väkivallan muuttuvan koko ajan vakavammaksi, kun parisuhde jatkuu pitkään. Väki- valta on jaksottaista, rankkojen väkivaltaisten tekojen ja lämmön ja ka- tumuksen vaihtelu. Pitkittyessään jaksot lyhenevät ja nainen alkaa varomaan, keksi- mään selviytymiskeinoja, miten miellyttää miestä, ettei tämä raivostuisi. Tilanteen mentyä pitkälle, mies keksii aina syyn, mistä suuttua. (Marttala 2011, 43-44.) Opin olemaan lähes näkymätön, koska yritin välttää riitoja viimeiseen saakka. Jos en puhu- nut, se oli väärin. Jos taas puhuin, sekin oli väärin. Niin kuin Marttala sanookin, väki- val- tainen mies keksii aina syyn, mistä suuttua.

Teema: pahuus

Vanha tarina

Lopulta ei riittänyt enää mikään. Ja minä menin palasiksi. Sillä aina tuli uusia asioita, josta hän kehitti riidan ja minä menin mukaan. Riitelin ja huusin ja siitä ei ollut apua, kunnes aloin pelätä selittämätön- tä asiaa, joka oli välissämme.

Uusi tarina

KÄYTÄVÄ

Kasvoin maailmassa, jossa mykkyyttä arvostettiin ja suoraa huutoa. Minun piti vaieta. Huoneissa oli pitkät käytävät, historia ja elämä. Raskaat ovet, jotka painuivat hitaasti kiinni, jättäen minut ulkopuolelle. Minun piti ymmärtää. Laskin katseeni. Suljin silmäni. Pidätin. Minä rakastin sitä miestä.

Husson mukaan väkivallasta saattaa tulla yhteinen salaisuus. Kukaan ei saa tietää siitä, joten se voi olla enemmän yhdistävä kuin erottava tekijä. (Husso 2003, 167.) Meille kävi juuri näin. Salaisuus oli niin valtava, että tunsin tukehtuvani sen alle. Olin vuosia hiljaa väkivaltaisesta avioliitostamme. ”Kotiasioista ei puhuta muille” oli lause, jonka kuulin viikoittain. Minua auttoi kirjoittaminen, kun en saanut puhua, niin kirjoitin päiväkirjaani painostavat tunteeni. Marttala kertoo kontrolloinnin olevan väkivaltaisen miehen keino saada vaimo eristettyä ystävistä ja sukulaisista. Sosiaalinen elämä kaventuu ja häviää kokonaan. Kontrolli voi olla päiväkirjojen lukemista, puheluiden ja tekstiviestien vahtimista. (Marttala 2011, 47.) Jouduin piilottamaan päiväkirjani, jotta mies ei päässyt lukemaan niitä. Samoin jouduin vaihtamaan salasanani tietokoneeseen, jotta mies ei voinut tuhota tiedostojani.

Teema: kirjoittaminen

Vanha tarina

Olen löytänyt ilon kirjoittamisesta.

Pari vuotta sitten kirjoitin kuin jonkun vimman vallassa. Kirjoittaessani minä vapauduin. Se oli terapiaa omalla tavalla. Teen tämän elämäkerran, koska minun on pakko purkaa se ulos. Ettei se jää sisääni ja söisi minua rikki.

Kirjoittamalla sain tuskani ulos. Sain sen ulos, ulos kakistettua, johon en sanoin olisi pystynyt. En olisi pystynyt kertomaan kaikkea toiselle ihmiselle. Kirjoitin silloin aivan hullun lailla. Nyt jälkepäin, kun olen lukenut niitä kirjoituksia, en oikeastaan tunne sitä naista sieltä. Naista, joka päästää suustaan niin kauheaa törkyä. Mutta se auttoi.

Jos minä lasken yhteen asiat ja mietin, mitkä asiat auttoivat eniten avioerossa? Ne olivat kirjoittaminen, musiikki, kuntosali.

Uusi tarina

NURKKA

Kirjoitin lapsena sadun menninkäisestä. Menin ylpeänä näyttämään sitä isälleni. Hän luki ääneen ja nauroi ivallisesti. Sen jälkeen hän kertoi sukujuhlissa hyvänä vitsinä, kuinka tyhmän sadun olin kirjoittanut. Kaikki nauroivat.

En kirjoittanut vuosikausiin mitään muuta kuin äidinkielen ja ylioppilaskirjoitusten aineet. En pystynyt siihen, en luottanut itseäni. Äidinkielen opettaja luki aineeni useasti ääneen ja paljasti koko luokalle kotini väkivaltaisen hiljaisuuden. Se tuntui nöyryyttävältä. Isäni nauru ja ilkeät sanat nousivat mieleeni. Korvani kuumottivat häpeästä.

Olen käsitellyt kirjoittamistani vanhassa tarinassa siinä vaiheessa, kun olen ollut angstinen avioeron jälkeen. Uutta kirjoittaessani olen muistanut tapahtuman lapsuudestani. Se nousi esiin yllättäen, kun luin vanhaa tarinaa kirjoittamisesta. Tämän muistikuva johtui osittain siitä, kun mies oli mustasukkainen minulle kirjoittamises-tani ja vähätteli osaamistani kirjoittajana. Tässä olen peilannut isäni ja miehen käyt-täytymistä toisiinsa. Olin murheen murtama, kuin assosiaatio nousi esiin. Kaksi elä-mäni tärkeintä miestä oli kohdellut minua kaltoin ja arvostellut minua siitä, mikä mi-nulle oli luontaista ja tärkeää.

Vanha tarina

Olen löytänyt kirjoittamisen. Se on ollut terapeutin kokemus. En tiennyt itselläni olevan edes tai-pumuksia sellaiseen. Olin niin alhaalla, että en pitänyt itseäni minään. Nyt olen kirjoittanut ja kirjoit-tanut. Kun olen lopettanut kirjoittamisen, niin olen jo miettinyt uutta mahdollisuutta taas kirjoittaa. Nyt flunssa yrittää ottaa tosissaan otteen minusta. Sinnittelen tässä. Olen taas tosi kurjassa kunnossa. Mutta ei niin huonoa, ettei jotain hyvääkin. Tässä makaan sängyssä ja kirjoitan. Siis tästäkin tulee jotain hyvää.

Kirjoitan ja samalla katsahdan ulos ikkunasta, joka oli ennen meidän yhteinen. En ole kohta enää tääl-lä. Olen uudessa yhteisössä, uudessa tilanteessa, uudessa kodissa, uudessa kaupungissa, niin minä olen sen asian päättänyt. Aloitan kaiken uudelta puhtaalta pöydältä. Jospa minä jotenkin sillä lailla saan sitten oman sisäisen itseni jonkinlaiseen järjestykseen.

Odotan jännityksellä tulevaisuutta. Ensimmäisen kerran pitkään, pitkään aikaan ajattelen tulevaisuut-ta onnellisena. Ennen en koskaan ajatellut tai suunnitellut yhtään mitään.

Uusi tarina

ETEINEN II

Oikeudesta tuli päätös. Minut oli tuomittu avioeroon. Tuomittu, vaikka en ollut tehnyt mitään rikosta. Istuin eteisen tuolille ja tuijotin paperia sumein silmin. Elämäni oli yhdessä lauseessa. Yritin koota ja järjestellä ajatuksiani. En kyennyt siihen, joten minun piti tehdä kansio eroani varten. Elämästäni tuli mappi, joka oli punainen. Suljin kaiken pois silmistäni, mutta en mielestäni. Aloin kirjoittaa.

Boltonin mielestä kirjoittaminen selkeyttää ajatuksia ja auttaa kirjoittajaa näkemään asiat selvemmin. Kirjoittaminen tietystä ongelmasta mahdollistaa erilaisten näkökulmien esille tulon, näin ongelmaa voidaan katsoa uusin silmin. (Bolton 1999, 113.)

Olen samaa mieltä Boltonin kanssa siitä, että muistikuvat selkeytyivät ja näin auttoivat minua muistamaan vaikeita asioita menneisyydestäni. Sain uutta näkökulmaa avioeroon. Tein siitä punaisen mapin, jossa paperit olivat aakkosjärjestyksessä omilla kohdillaan. Ulkoinen järjestys piti sisäisen kaaokseni kurissa. Aina kun tuli paha olo, avasin mapin ja luin järjestyksessä olevat paperit uudestaan. Samalla asia tuli tutuksi, ja sain mielenrauhan. Uutta omaelämäkerta kirjoittaessani selasin mapin uudelleen läpi. Pystyin nauramaan sen pedanttisuudelle. Muistelin, kuinka tärkeää se sillä hetkellä oli ollut.

Teema: lähtö

Vanha tarina

Minä lähdin niin, että rytisi. Pakotin itseni liikkeeseen. Menin ja ostin itselleni asunnon. Olin yksin ja tunsin olevani myös silloin yksinäinen. Ei yhtään ystävää. Ei sukulaisia. Ei naapureita, vain minä yksin tyhjässä kaksiossa.

Minä melkein murrein mutta en taipunut. Vain television ruutu tuijotti minua päivästä toiseen. En taaskaan pystynyt syömään, en nukkumaan, en yleensä pystynyt tekemään yhtään mitään. En osannut ostaa huonekaluja enkä ruokaa. Join vain vettä ja vettä.

Uusi tarina

YKSIÖ

Television ruutu tuijottaa minua päivästä toiseen. Istun puutuolilla selkänojaan painautuen. Etten romahtaisi, etten antaisi periksi epätoivolle. En itke, en naura, olen väsynyt ajattelemiseen. En osta huonekaluja enkä ruokaa.

Huone on pieni ja tyhjä, vain televisio ja tuoli. Jääkaapin hiljainen surina on ainoa ääni. Siellä on margariinipaketti ja purkki rasvatonta maitoa, tiskipöydällä pari näkkileivän palasta. En tunne nälkää, en ole syönyt viikkoon. Juon vain vettä.

Päivä kallistuu iltaan, huone pimenee. Lamppuja ei ole. Istun edelleen samassa asennossa enkä tajua ajan kulua. Katuvalon kajastus laskeutuu sisälle, verhoja ei ole.

Raahaudun ikkunan ääreen. Paljas ikkunan pinta heijastaa silmäni, minun häpeäni. Tuijotan siihen reiän menneisyyteeni, jotta voisin katsoa tulevaisuuteen, sen aluttomaan alkuun.

Husson mukaan on ihmeellistä, että kysytään, miksi naiset jäävät väkivaltaiseen suhteeseen. Ei kysytä, miksi miehet pahoinpitelevät naisiaan ja miksi miehet eivät jätä ahdistavaa suhdetta. Tällä tavalla huomio kiinnittyy naisiin ja uhri-ajatteluun. Itse väkivalta-prosessi ja sen vaikutukset jäävät vaille huomiota. (Husso 2003, 281.) Naiset muistavat hämärästi harvoin tapahtuvan väkivallan ja jäävät siksi suhteeseen. He uskovat miehen vannomaan rakkauteen. Irrottautuminen on vaikeaa, koska väkivalta tapahtuu kodin sisäpuolella. Vasta silloin, kun väkivallasta tulee toistuva ja jatkuva, alkaa irrottautuminen kodista, suhteesta ja lopulta omasta ruumiista. Tämä mahdollistuu siinä vaiheessa, kun naiset lopettavat uskomisen miehen rakkauden vakuutteluun ja lupaukseen lopettaa väkivalta. (Husso 2003, 222-223.)

Elämä väkivallan pelossa on tuskallista ja hämmentävää. Se lamauttaa ihmisen ja tekee hänestä haavoittuvan ja riippuvaisen. Siksi nämä naiset ovat palanneet takaisin miehensä luo, koska tämä on ollut ainoa, joka on viestittänyt lämpöä ja välittämistä parempina kausina. Usein lähtö on tapahtunut silloin, kun kaikki vaihtoehdot väkivallan lopettamiseksi on tehty ja lähteminen on ainoa vaihtoehto. (Husso 2003, 83.) Kirjoitin uuteen kotiin muutosta ja vaikeudesta. En nähnyt selviämisen mahdollisuutta. Tunne esiintyi molemmissa teksteissä vahvana. Vanhassa katkelmassa saatoinkin lukea

rivien välistä vihan, jota tunsin, kun lähdin pakoon kotoani. Uusi tarina paljasti taas sen, kuinka epätoivoinen ja väsynyt olin. En jaksanut silloin edes kirjoittaa.

Teema: kuolema

Vanha tarina

Matkalla ilmestyivät varikset tielle. Varikset tulivat laumoittain tielle syömään jänisten, kettujen ja oravien kuolleita jäännöksiä. Elämän todellisuus. Siinä edessäni. Elämä on kiertokulkua. Vahvempi voittaa. Vuodenajat vaihtuvat. Sitä ei voi pysäyttää. Nytkin tulee syksy. Luonto kuolee syksyllä.

Uusi tarina

TIE

Varikset ilmestyvät tielle. Eläinten raadot häviävät ahnaisiin nokkiin.

Kuolemanvuosi.

Menetin äidin. Menetin miehen.

Saresma on käsitellyt läheisen ihmisen kuolemaa ja toteaakin, että omaelämäkerta ei pakota unohtamaan vainajaa tai pääsemään eroon surusta. Kirjoittamisen katsotaan olevan sallittu keino muistella elämän yhteisiä hetkiä vainajan kanssa. Kirjoittaessaan ihminen pohtii kuolemaa ja elämää, mitä tulee tapahtumaan kuoleman jälkeen. Saresma vertaa kirjoittamista itkuvirsiin ja pitää sitä samalla tavalla terapeuttisena. Surulle odotetaan kuulijaa, mutta aina ei ole mahdollista saada kuuntelijaa. Silloin omaelämäkerrallinen surukirjoittaminen on paikallaan, ja kirjoittaja saa kuvitella mielessään empaattisen lukijan, sisäislukijan, joka on kiinnostunut. (Saresma 2007, 178-179.) Hulmi toteaa, että omaelämäkerrallisesta kirjoittamisesta saattaa olla apua surun keskellä. Kuoleman voi hahmottaa eri tavoin ja siihen yhdistetään useita kulttuurisia tabuja. Kuolemasta vaietaan. Nykyään on nähtävissä, että kuolemasta puhuminen on saa-

nut enemmän tilaa. (Hulmi 2010, 123-125.)

Henkilökohtainen menetys on tuskainen ja viiltävä kokemus. Monet ihmiset joutuvat kohtaamaan useita menetyksiä elämänsä aikana, mutta rakkaan ihmisen menetys on vertaansa vailla. Ihminen muistaa sen hetken, jolloin hän kuuli menetyksestä tai läheisen kuolemasta, se jättää muistijäljen ja maailma pysähtyy. Kellot käyvät eteenpäin, mutta surijan sisäinen kello on pysähtynyt. Menetys on surijalle aina omakohtainen ja ainutkertainen, sen merkitys on tuskallinen eikä kukaan voi sitä ymmärtää. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 46.) Minulle on jäänyt lähtemättömästi mieleeni isäni ilmoitus äidin kuolemasta. Seisoin pesuhuoneessamme ja vastasin puhelimeen. Tiesin vaistomaisesti sen, mitä isäni sanoisi, sillä kello oli aamulla viisi. Kun hän ilmoitti äidin nukkuneen pois, nojasin kaakeliseinään. Valahdin istumaan lattialle, asentoon, mihin jäin moneksi tunniksi. Se tuska ei unohdu koskaan. Mies katsoi minua ylenkatsoen, hymähti ja käveli pois. Jäin suruni kanssa yksin.

Teema: avioero

Vanha tarina

Sanotaan, että avioero on pieni kuolema. On se. Minustakin joskus tuntuu, ei enää usein, mutta kuitenkin, että olen leimattu ja jotenkin epäonnistunut yksilö, kun olen eronnut. Tuntuu kuin olisin kuollut sisäisesti.

Uusi tarina

KIINNI

Tuntuu kuin olisin hirttäytynyt rakkauteen, sen helvetilliseen keveyteen. Se ahdistaa niin kuin paikoilleen juuttunut hissi. Mustat madot luikertelevat silmissäni. Hapuilen huonetta, sitten ei mitään.

Husso kertoo, että naisilla on lähtemisestä ja irrottautumisesta ristiriitaiset tunteet,

sillä nainen haluaa samaan aikaan pitää kodin ja perheen mutta myös lopettaa väkivaltaisen suhteen. Keskeisenä Husso näkee ajatuksen ”liike lähtemisen ja jäämisen välillä”. Irrottautuminen ja selviäminen on liikettä kodin ulkopuolelle, pois kodista. Irtautuminen on sekä emotionaalisista, kognitiivista että fyysistä liikkumista. Husso kuvaa hyvin tätä sanoilla ”eteisestä toiseen siirtymistä”, ”käytävillä kuljeskelua” ja ”välitiloissa viipymistä: lähtemisen ja jäämisen, kodin jättämisen ja sinne kiinnittymisen välissä rimpuilemista”. Väkivallan uhrit joutuvat uimaan vastavirtaan henkensä edestä sekä irrottautumaan tilanteesta, jossa heidän voimansa ovat jo valmiiksi loppuneet. (Husso 2003, 243.)

Vanhassa tarinassa olen kuvannut avioeroa pieneksi kuolemaksi ja tuntenut häpeää. Uudessa olen tuntenut oloni ahdistuneeksi rakkaudesta ja verrannut itseäni paikalleen juuttuneeseen hissiin. Tämä on tarkka kuvaus siitä, miten tunsin olevani kiinni, mutta silti halusin lähteä. Hissi metaforana kuvaa mielestäni väkivallan jatkuvaa liikettä ylös ja alas. Väkivallan kausi vaihteli viikoittain, sen taso nousi ja laski. Välillä oli hyviä hetkiä, jolloin tuntui, että kaikki selviää. Sitten taas räjähti ja kaikki oli pirstaleina.

Teema: uusi elämä

Vanha tarina

Kun olin muuttanut uuteen kotiin, menin syömään. Samassa ravintolassa oli syömässä myös nuoripari, jolla oli mukana vastasyntynyt vauva. Nuori äiti lähti hakemaan itsellensä ruokaa.

Nuori isä jäi lapsen kanssa. Siinä hän alkoi syöttää vauvaansa ja samalla hän katseli pienokaista. Hän katsoi lastansa niin kuin olisi nähnyt hänet ensimmäisen kerran. Hän katsoi kuin ihmettä. Katseesta kuvastui ihme siitä, miten hän on saanut aikaan tällaisen pienen vauvan. Hänen ilmeensä kuvasti valtavaa harmoniaa ja tunnetta siitä, että se oli uskomatonta. Äiti palasi. Hetki meni ohitse. Mutta nuorenparin onnea oli siinä hetkessä. Katsoivat toinen toistansa rakastuneesti. Katsoivat toisiaan syvälle silmiin.

Tilanne oli erittäin intiimi. Tunsin olevani tunkeilija sellaisella alueella, johon minulla ei ollut asiaa.

Kuitenkin siitä muistui mieleeni oma tilanteeni kauan sitten, melkein kolmekymmentä vuotta sitten. Se oli hämmäntävä tilanne huomata, että kaikki oli ollut niin täysin erilaista. Se oli ollut niin kauheaa, että porskahdin itkuun ja pakenin paikalta kuin henkeni edestä.

Minä pakenin, muistojeni.

Uusi tarina

TAIVAAN KANSI

Mielikuvitukseni suljetulla osastolla laulaa mustarastas. Aurinko paistaa kuumasti, silmät suljettuina nuuhkin kesäheinän tuoksua. Minulla on kuuma. Pelto lainehtii puna -ja valkoapilaa. Teen niistä seppeleet tyttärilleni. He näyttävät kesäkeijuilta. Juoksevat riemuissaan pelloilla hiukset hulmuten. Katson sitä. Pieni onnentunne. Kukka kietoutuu varjoon.

*Auringon eteen laskeutuu pilvi. Tiedän, mitä on odottaa tuntematonta. Pitkät hiljaiset tunnit, pelon sy-
lissä. Mustarastas laulaa.*

Uuden elämän aloittaminen tuo vapauden tunnetta ja iloa, mutta saattaa aiheuttaa huolta ja turvattomuutta. Liikunnasta on paljon hyötyä eron tuomaan masennukseen ja ahdistukseen. Kannattaa pitää eroa väkivallan tekijään, sillä hän helposti tulkitsee, että uhri on riippuvainen hänestä, jos uhri ottaa hänen yhteyttä. Kun uhri tietoisesti päästää otteensa irti, voi hän muodostaa vapaan ja uuden elämän, jota hän itse hallitsee. (Dalsegg & Wesche 2010, 304-305.) Näin kävi minulle. Se oli pitkä tie ja kirjoittaminen auttoi minua, koska minulla ei ollut luotettavaa ystävää, jolle olisin voinut kertoa henkilökohtaisista asioistani, tunnustaa häpeäni ja kipuni. Cameron vahvistaa ajatuksen elämän käsikirjoituksen kirjoittamisesta, sillä hänen mukaansa kirjoittaja toteuttaa suunnittelemansa asian, jonka on kirjoittanut pareille. Se on vain ajan kysymys. (Cameron 2004, 191.) Cameronia lukiessani huomasin, että olin laatinut oman suunnitelmani ja muutaman vuoden päästä olin toteuttanut sen. Esimerkkinä voisin käyttää olohuoneeni sisustusta. Mietin avioliittoni loppupuolella, millaisen sohvakaluston ostan ja mitkä värit tulevat olemaan olohuoneessani. Nyt, kun katson olohuonettani, se on juuri sellainen kuin suunnittelin vuosia sitten.

3.4.1 Tarinoiden aloitukset

Uuden ja vanhan omaelämäkerran aloituksissa oli sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia. Vanhassa tarinassa ei ollut lainkaan otsikoita. Kun kirjoitin omaelämäkertani

uudelleen, otsikoin jokaisen luvun ja harkitsin tarkkaan niiden merkityksellisyyttä peilaten tarinan sisältöön.

Vanhan tarinan aloitus

Miten minun on näin käynyt? Luulin, että se kestää koko elämän ajan. Vanhenemme yhdessä ja vietäisimme leppoisia vanhuuden päiviä yhdessä. Mutta ei se niin mennyt. Ei vaikka kuinka yritin toissani. Tämä on minun tarinani perheväkivallasta.

Aloittaessani vanhaa omaelämäkertaani olin ihmetellyt sitä, mitä minulle oli tapahtunut. Olin edelleen epätietoinen, miksi päädyin ottamaan avioeron ja lähtemään pois pitkästä parisuhteesta. Olin kuvitellut sen kestävän elämäni loppuun saakka. Toisaalta olin kirjoittanut, että kysymyksessä oli perheväkivalta ja teksti oli kertomus siitä, miten olin sen kokenut.

Mielestäni vanhan tarinan alku vastaa hyvin Vilkon (1993, 56) ajatusta ”Matka - kotiinpaluu minuuteen – voi alkaa”. Olen pohtinut tulevaisuutta ja peilannut menneisyyden tarinaa perheväkivallasta. Olen ihmetellyt, miten elämästä oli tullut vaikeaa ja väkivaltaista.

Uuden tarinan aloitus

YKSIÖ

Television ruutu tuijottaa minua päivästä toiseen. Istun puutuolilla selkänojaan painautuen. Etten romahtaisi, etten antaisi periksi epätoivolle. En itke, en naura, olen väsynyt ajattelemiseen. En osta huonekaluja enkä ruokaa.

Vantti kertoo omasta omaelämäkerran kirjoittamisen tarpeesta ja siitä, miten kirjoittaminen on pelastanut hänet saatuaan tietää vanhempien valehdelleen hänelle koko

elämän ajan. Kirjoittamalla hän pystyi käsittelemään tunteitaan. Kirjoittaminen lähtee yleensä menetyksestä, läheisen kuolemasta, vakavasta sairaudesta tai jostain muusta voimia kuluttavasta tapahtumasta. Kirjoittaminen voi olla selviytymiskeino ja antaa mahdollisuuden pohtia asiat selviksi, sen sijaan että puhuisi niistä ikävystymiseen asti läheiselleen tai hautoisi niitä mielessään. Vantin mielestä paluu kriisiteksteihin voi saada aikaan sen, että kirjoittajalle tulee pakottava tarve kirjoittaa elämästään uudelleen, kirjoittaa se ehjäksi. (Vantti 2010, 17-18.) Kirjoittamisprosessi avasi minulle uudesta menneisyyden. Olin kirjoittanut uuteen tarinaani alun, jossa kohtaan yksinäisyyden ja olen eronnut nainen. Tarinan tunnelma on vahvasti surullinen. Tutkiessani sitä nyt olen etäämpänä tilanteesta ja voin tarkastella sitä objektiivisemmin. Minulle on merkityksellistä se, että lähdin liikkeelle juuri tästä tilanteesta, koska muistikuvani lähdöstä on edelleen epätoivoinen. Se avaa samalla lukijalle tunnetilani, joka viilsi sie luani ja sen, että tulevaisuuteni näytti tyhjältä huoneelta.

”Kirjoita kädelläsi, anna kätesi viedä sinut kävelyllä” kehottaa Bolton Kirjallisuusterapia-lehdessä olleessa haastattelussa. Hän on sitä mieltä, että ”vain sillä on merkitystä, mitä kirjoitamme, ja voimme avautua kirjoittamaan mistä tahansa, millä on meille merkitystä. Juuri se on oikein, juuri siinä on kirjoittajan kokemus. Kirjoittaja on oman kokemisensa auktoriteetti”. (Bolton 2011, 27.) Olen samaa mieltä Boltonin kanssa, sillä kokemukseni oli puhdistava ja helpottava. Sain kerrottua uuden omaelämäkerran alussa, kuinka vaikeasta aiheesta oli kysymys ja miten siitä selvisin. Minä vein käteni kävelyllä ja annoin tunteiden virrata ulos.

3.4.2 Tarinoiden lopetukset

Lopetuksia vertailllessani näyttää siltä, että niiden erilaisuus tuo esiin voimaantumiseni. En ole enää aikaan takertuva ihminen vaan ajattelen positiivisesti tulevaisuudesta.

Vanhan tarinan lopetus

Aika on määre, joka tulee esille aina tämän tästä. En vain jaksaisi enää odottaa kovin kauan.

Aika loppuu kesken.

Mikä aika?

Olenhan nyt saanut jo jotakin päätökseen.

Olen ottanut avioeron, eron.

En koskaan uskonut jaksavani siihen.

Ajattelin, että tukehdun kuoliaaksi ennen kuin jaksaisin ottaa niinkin ison askeleen.

Niin vain otin.

Miksi nyt sitten tuntuu näin raskaalta?

Paraneminen kestää kauan, sanotaan ja lohdutetaan.

Jaksaisin vain odottaa ja antaa ajan kulua.

Tämä lopetus on kirjoitettu juuri silloin, kun avioero astui voimaan. Olen pohtinut aikaa määreenä ja sitä, miten se oli kuin kirosana, kun minua lohdutettiin. Tuntui, etten millään jaksaisi odottaa vuosia. Maalasin eteeni monia, pitkiä, surun täyttämiä hetkiä ja urakka tuntui ylipääsemättömältä. Vaikka olin kirjoittanut pitkän tarinan, en silti ollut selvinnyt kokonaan, vaan minulla oli edelleen läsnä pelko ja häpeä. Kilpi kertoo kirjoittaneensa romaaninsa *Naisen päiväkirja* sen vuoksi, koska ihmiset olivat laittaneet hänelle viestejä, joissa puhuivat masennuksestaan ja ahdistuksestaan. Kirja on päiväkirjaromaani, jossa Kilpi kertoo omasta kehityskaarestaan, tuskatilasta ja masennuksestaan sekä sen kautta uuden voiman löytymisestä. Hän toivoo, että lukijoille olisi apua, kun hän kertoo omasta kokemuksestaan. (Kilpi 1980, 284-285.)

Uuden tarinan lopetus

PARIISI

Nuorempi tyttäreni sanoi minulle.

- Onnellisessa tilassa ei ole mitään väärää. Se ei ole sairas tila vaan tavoitetila.

Olen ottanut uhrin kaavun pois harteiltani. Kadotin osoitteeni pitkäksi aikaa. Tänä päivänä ovat portaat kaikkiin ilmansuuntiin.

Kaivan passin piirongin laatikosta. Lähdän huomenna tyttäreni kanssa Pariisiin.

Piela on koonnut antologian naisten omaelämäkertoista. Saatesanoina hän toteaa, että naisten omaelämäkerrat ovat sekä teksteinä että kuvauksina monipuolisia. Teemoja on paljon ja ihmissuhteet ovat merkittävä osa tarinoita. Kirjoittajat kertovat miehistä, jotka ovat pahoja, lyövät, raiskaavat ja käyttävät naisia hyväksi. Hän näkee ns. selviytymistarinat omana teemanaan. (Piela 1992, 10-11.) Pidän tarinaani selviytymistarinana. Selvisin vaikeasta parisuhteesta ja äitini kuolemasta uuteen, mielenkiintoiseen ja onnelliseen elämään. Uuden omaelämäkertani lopetus näyttää oivallisesti tunteeni, kun sain laitettua viimeisen pisteen. Kaivoin passin esiin ja lähdin rakkauden kaupunkiin Pariisiin. Tällä on erityinen merkitys minulle, koska avioliiton aikana lupasin itselleni, että jonakin päivänä lähdän Pariisiin ja nousen Eiffel-torniin. Uskoin asiaan lujasti, vaikka se kuulosti siinä elämäntilanteessa täysin mahdottomalta ajatukselta, jopa haaveelta ja unelmalta.

3.5 Tarinoiden distanssi

Kun kirjoitin vanhaa omaelämäkertaa, olin hyvin angstinen. Tunsin sisälläni suuren möykyn, jonka purkaminen ja ulossaanti tuntui mahdottomalta. Tarina oli niin lähellä, sielussani, joka täyttyi tuskan ja vihan tunteista. Tuntui siltä, etten löytänyt tarpeeksi pahoja ja teräviä sanoja kuvaamaan tunteitani. Uudesta omaelämäkerrastani en jaksanut surkutella kohtaloani, vaan tein siitä taiteellisen ja etäännytetyn version, joka fragmentaarisuudessaan antaa lukijalle vapauden katsoa tarinaa omasta näkökulmastaan. Huumorini pyrki esiin ja olin helpottunut, kun huomasin sen.

Vilkko (2000, 81-82) kirjoittaa, että kaoottinen elämä otetaan haltuun kertomalla se ehjäksi, saadaan elämään jatkuvuuden ideaali. Olen kertonut tarinani kolmella eri tavalla. Päiväkirjan tyyllillä, lyhyinä tarinoina metaforien kautta sekä nyt tämän tie-

teellisen tutkimuksen avulla. Joka kerta olen tuntenut helpotusta, kun olen pystynyt jäsentämään tarinaani siitä positiosta, jossa kirjoittamisen hetkellä olen ollut. Olen Vilkon kanssa samaa mieltä jatkuvuuden ideaalista. Olen kokenut eheyttävää tunnetta kirjoitettuani vaikeista tapahtumista. Ne ovat osa menneisyyttäni, mutta tunnen pystyväni jo hallitsemaan niitä. Tämä antaa minulle jatkuvuuden tunteen siitä, että olen selvinnyt ja pystyn jatkamaan elämäni eteenpäin.

Viimeinen merkintä päiväkirjassani on 01.09.2011 klo 05.46, jolloin olen kertonut laittaneeni omaelämäkerralle pisteen. Olin, muistellut tapahtumia ja antanut tunteiden nousta esiin vielä kerran kokonaisvaltaisesti. Tämä kokemus sai minut miettimään kirjoittamisen tärkeyttä elämässäni. En voisi kuvitellakaan eläväni ilman sitä. Jokapäiväiseen elämään kuuluu päiväkirjan ja unipäiväkirjan kirjoittaminen. Tällä tavalla pystyn hahmottamaan menneitä tapahtumia, jotka saattavat vielä ilmestyä esiin yllättävissä tilanteissa. Koen rakentavani myös uutta tulevaisuutta.

3.6 Muistin rakenteesta

Muisti on arkikielessä asioiden ja kokemusten tietoista muistamista. Muisti erotellaan sensoriseen muistiin, työmuistiin sekä pitkäkestoiseen muistiin. Muistijärjestelmät luokitellaan sen mukaan, miten kauan tieto pysyy tallessa. Sensorinen muisti on lyhytaikainen muisti, johon tieto ensimmäiseksi saapuu. Tässä muistissa on myös ikoninen muisti, joka saa ihmisen näkemään tapahtuman välähdyksen omaisesti, vaikka se olisi jo poistunut järjestelmästä. Suurin osa tapahtumista häviää sensorisesta muistista. Ne aistituntemukset, joita aletaan työstää, siirtyvät työmuistiin. Siellä ne säilyvät lyhyen aikaa jopa vain muutaman sekunnin ajan, jos tietoa ei kerrata eikä työsetä. Pitkäkestoisessa muistissa säilyvät kokemus, opittu asia tai taito tunteja, päiviä, kuukausia ja jopa vuosikymmeniä. Tulvingin mallissa jaetaan pitkäkestoinen muisti episodiseen muistiin eli tapahtumamuistiin, semanttiseen muistiin eli merkitysmuistiin, proseduraaliseen muistiin eli taitomuistiin ja perseptuaaliseen muistiin eli havaintomuistiin. Omaelämäkerralliset ajan ja paikan kokemukset kuuluvat episodiseen muistiin. (Koivisto 2006, 195-197.)

Ahola & Portin kirjoittavat, että episodisen muistin ydin on omasta kokemuksesta tallennetut tiedot ja niiden muistot ovat erityisiä. Episodisessa muistissa sijaitsee myös kokemukseen liittyvät ajan ja paikan muistot. Emootiot ovat mukana episodisessa muistissa, koska muisti pohjautuu henkilökohtaiseen kokemukseen. Oma tunnetila voi edistää episodisen muistijäljen syntymistä. Tilanteen voimakas tarkkailu lisää muistiin painamista. Episodiseen muistiin liittyy myös muistista palautus ja muistitunnistus. Muistipalautuksessa ihminen voi omalla aktiivisuudella palauttaa tietyn muiston ja käyttää tässä erilaisia ärsykeitä, jotka liittyvät tapahtumaan ja saavat muiston esille. Muistitunnistuksessa erotetaan tilanteet, jossa ihminen pystyy palauttamaan mieleensä tietoa muistettavasta tapahtumasta tai joissa ihminen pitää tapahtumaa tai asiaa tuttuna. (Ahola & Portin 2006, 218, 220.)

Alho toteaa, että ns. salamavalomuistikuvat saattavat jäädä ihmisen mieleen tiettyinä hetkenä, jolloin esimerkiksi jokin traaginen tapahtuma tapahtuu. Voidaan kysyä, missä olit, kun Marilyn Monroe kuoli tai World Trade Center tuhoutui? Alho on sitä mieltä, että henkilökohtaisuuden merkitys herättää tällaisen välähdyksen omaisen muistikuvan. Esimerkiksi sodan kokenut, luonnonkatastrofissa mukana ollut tai traumaattinen muisto voi säilyä muistissa tarkasti ja ne saattavat itsepintaisesti vaivata ihmistä koko elämän ajan. (Alho 2003, 44.) Minulla on useita salamavalomuistikuvia ensimmäisessä tarinassani. Esimerkiksi, kun olimme Lapissa, ajoimme pitkällä ja asumattomalla alueella, sanoin itsekseen, että tuon mutkan takana on sähkönsininen, puolitoistakerroksinen omakotitalo. Mies totesi, ettemme ole koskaan ajaneet tätä tietä ja hän suuttui. Vähän matkan kuluttua kaarrettuamme vasemmalle oli tien oikealla puolella juuri sellainen talo, jonka olin kuvannut. Olimme ajaneet tietä kerran ja muistin sen talon. Toinen esimerkki on juuri tuo yllä mainittu World Trade Centerin tuho. Istuin sillä hetkellä olohuoneemme sohvalla, joka oli vaalean ruskea. Ylläni oli mustat kotivaatteet ja katsoin surullisena televisiota. Kesken kaiken ruutu pimeni ja hetken kuluttua eteeni tuli suora lähetys, jossa lentokone törmäsi World Trade Centeriin. Mies tuli sillä hetkellä sisälle. Sanoin hänelle järkyttyneenä: ”nyt on syttynyt kolmas maailmansota”.

Korhonen kirjoittaa ajan olevan yksi ärsyketapahtuman ulottuvuus. Se vaikuttaa olen-

naisesti niihin muutoksiin, jotka tapahtuvat hermoverkossa. Aivojen hermoverkko tunnistaa ympäristön ärsykemuutokset, mutta myös vaimentaa reagointia ärsykkeisiin, jotka ilmenevät toistuvasti. Kun hermoverkko on kehittynyt, se pystyy olemaan vuorovaiikutuksessa ja on altis ajallisesti lähekkäin oleville ärsytyksille. Tällöin syntyy kytkentä eli assosiaatio. Hermoverkkoon syntyy muistijälkiä ja niihin sisältyy informaatiota tapahtumien välisistä aikasuhteista. Ajallisesti läheiset tapahtumat kytkeytyvät toisiinsa muodostaen assosiaation. Tässä tallentuu myös ajallinen järjestys. Tämä synnyttää syy-seuraus-suhteen, kausaalisuuden. (Korhonen 2006, 200-201.) Korhosen kuvaama aika-luottavuus voi olla selitys muistamattomuudelleni. Ärsykkeiden oltua jokapäiväisiä, ne menettivät merkityksensä. Muistijälkieni väliset aikasuhteet eivät olleet kovinkaan suuria, sillä tapahtumat vierivät lähekkäin ja limittäin. Minulla oli ainoastaan tarve selvittää päivästä toiseen. Tapahtumasarja muodosti minulle kausaalisuuden, syy-seuraus suhteen, joka helpotti minua lähtemään ja jättämään kaiken taakseni. Minun oli usein vaikea ymmärtää, miten kaikki tapahtui ja syytä siihen, miksi kaikki tuntui niin sekasortoiselta.

Korhonen selittää tarkasti ja ymmärrettävästi muistijäljen toiminnan. Hän kertoo, että hermojärjestelmässä tapahtuva toiminta on hermojärjestelmän viestintäväline, jonka avulla hermosolujen ja eri aivorakenteiden välillä kulkee nopea viestien vaihto. Viestien saapuminen hermojärjestelmään aiheuttaa kahdenlaisia tapahtumia. Ensimmäiseksi nämä viestit voivat aiheuttaa oppimista eli viestit voivat muuttaa hermoverkon toimintaominaisuuksia. Toisena viestit toimivat ärsykeinä, jotka herättävät jo ennen tapahtuneiden kokemusten tuottamia muistijälkiä. Näitä voidaan sanoa muistiavaimiksi. Näillä kahdella on yhteisvaikutus, sillä kun muistia luetaan, voisen ominaisuudet muuttua ja muistijälki voi olla erilainen ja muuttunut ennen lukemista. Hän ottaa esimerkin psykoterapiasta, jossa pyritään saamaan jo kiinnittynyt muistijälki epästabiiliksi ja kiinnittymään uudessa muodossa. Tämä havainto voi antaa uusia mahdollisuuksia poistaa voimakkaisiin pelkotiloihin liittyviä muistijälkiä. Muistijälkeä on paikannettu ja nykyisin uudet tulokset näyttävät, että assosiativisen oppimisen tuloksena syntyvä ensisijainen muistijälki syntyy interpositus tumakkeessa, pienessä rakenteessa, joka sijaitsee pikkuaivojen keskiosassa. (Korhonen 2006, 206-210.)

Reinikaisen mielestä kirjoittaminen on vahva menetelmä saada uusia näkökulmia menneisyyteensä. Kirjoittaminen aiheuttaa uusia kerrostumia aivoissa ja muistikin toimii joustavasti, sillä ihmisellä on taipumusta uskoa siihen, mitä itse haluaa. Kahden vuoden päästä kirjoitettu tarina on erilainen kuin aikaisempi. (Reinikainen 2009, 98.) Olen samaa mieltä Reinikaisen kanssa. Uusi omaelämäkertani on täysin erilainen kuin vanha. Tekstikatkelmista löytyy samoja tapahtumia, mutta olen kuvannut ne uudelleenkirjoitusprosessini kuluessa metaforisesti ja taiteellisesti. En ole enää kirjoittanut raportoimalla itse tapahtumia ja tehnyt niistä päiväkirjan omaista kronologista tarinaa.

Innanen pohtii väitöskirjassaan omaelämäkerrallisten muistojen totuutta. Hänen mielestään jokaisen tutkijan pitää omalla kohdallaan ratkaista kysymys siitä, miten tarkasti omaelämäkerralliset muistot vastaavat elettyä elämää. (Innanen 2001, 48.) Olen joutunut pohtimaan tätä kysymystä koko tutkimuksen ajan, sillä muistoni ovat olleet erilaisia kuin silloin, kun olin tapahtumien keskiössä. Uskon, että positioni on vaikuttanut suotuisasti muistamiseen. En ole enää nähnyt menneisyyttäni synkkänä.

Muisti kirjoittaa elämäntarinaa, jossa korostuu olennaiset asiat ja vähemmän tärkeät jäävät unohduksiin, tämä tapahtuu jo ennen kirjoittamista. Muistista voidaan häivyttää tahallisesti tapahtumia, jos niitä ei haluta muistaa. Muistia voidaan herätellä ja nostaa mieleen tapahtumia esimerkiksi vanhojen valokuvien, musiikin tai tuoksujen avulla. (Enwald, Vainikkala-Kejonen & Vähäaho 2003, 94-96.) Minulle kävi uudelleenkirjoituksen prosessissa juuri näin, sillä unohdin tietoisesti asioita, joita en halunnut muistella. Tapahtumat eivät olleet enää merkittäviä. Toisaalta minulle nousi ylös sellaisia asioita, joita en ollut kirjoittanut vanhaan omaelämäkertaani. Andersson kertoo ani harvoin pystyvänsä muistamaan varhaisempia lapsuuskokemuksiaan. Hän on sen sijaan muistanut myöhemmin tapahtuneita kokemuksia, jotka ovat herättäneet hänen varhaisemmat lapsuusmuistonsa. Joskus tällaisten tavallaan selvemmin muistettavien kokemusten kautta ihminen saattaa muistaa sellaisiakin varhaisia muistoja, joilla ei ole sanallista tallennetta tai pohjaa. (Andersson 2003, 41.)

3.6.1 Muistikuvat uudessa tarinassa

Uudelleenkirjoittamisen prosessi nosti esiin kolme tapahtumaa, jotka olivat unohtuneet. En ollut kirjoittanut niistä vanhaan tarinaani.

Rousseau toteaa, että kirjoitti ensimmäisen osan muistista ja on mahdollisesta, että hän on erehtynyt monissa asioissa. Hän uskoo muistavansa väärin toisenkin omaelämäkerran kohdalla. Hänen mielestään lukija tulee huomaamaan iän tuoman katkeruuden, kun hän palauttaa ikäviä muistoja mieleensä. (Rousseau 1999, 148-149.) Kun vertailin vanhaa ja uutta omaelämäkertani, olin huojentunut tunnelman muutoksesta. Vanhan tarinan tunnelma oli ahdistunut ja angstinen. Uudesta sen sijaan löytyi jo keveämpää otetta. Olin muistanut hyviä tapahtumia ja kirjoittanut niistä. Minulle ei tullut samaa tunnetta kuin Rousseaulle. En ole antanut katkeruudelle sijaa ja olen unohtanut suurimman osan niistä tapahtumista, jotka voisivat aiheuttaa minulle katkeruutta.

YSTÄVYYS

Hengitys katkoo. Mittari näyttää -37 astetta. Lumi kovettuu rukkasiini kimalteleviksi jäähileiksi. Saksanpaimenkoirani juoksee rinnalla, uskollisena kuten aina. Sen käpäliä paleltaa. Katse on lempeä. Luotan siihen enemmän kuin itseeni. Se on ollut vuosikausia paras ystäväni.

PELTO

Kurkiaurat tulivat keväisin. Pellollamme oli niiden levähdyspaikka. Neidonkorentojen siipien värinä täytti ilman. Pellon yli kajasti sininen valo avoimelta taivaalta.

Syksyisin olisin halunnut olla Peukaloinen.

TYTTÄRET

Tyttäreni harrastivat ratsastusta. Iso hevonen ja pieni poni laukkasivat peräkkäin pellolla. Mustat kypärät keikkuivat tahdissa.

Olen onnellinen, että pystyn antamaan heille tämän näyn.

Gilmore pohtii omaelämäkerran ajatusta siitä, miltä tarkoittaa ”olla menneisyydessä”. Erityisesti hän painottaa menneisyyden uudelleenmuistamista. Hän viittaa tässä sekä muistin toimintaan että jo unohduksiin painuneiden tapahtumien esille tuloon. (Gilmore 1994, 27.) Olen kirjoittanut ja kuvaillut hyviä muistoja uudessa tarinassani. Muistista nousi prosessin myötä uusia mielikuvia saksanpaimenkoirastani ja unelmistani. Olen ottanut mukaan harvinaisen kuvauksen tyttärieni nuoruudesta. Pelto-
tarina kertoo keväisestä vapauden kaipuustani. Syksyinen kurkiaura tuo mieleeni lähdön, poismuuton. Pelloillamme oli kurkien levähdyspaikka. Ylväät ja silti hauraan näköiset linnut koskettivat minua salaperäisyydellään ja arvokkuudellaan.

Schacterin (2001, 230) mukaan kokeissa on todistettu, että onnellinen ihminen muistaa miellyttäviä kokemuksia kun taas surullisena muistaa kielteiset kokemukset. Tämä pitää paikkansa omalla kohdallani, sillä kun kirjoitin uutta omaelämäkertaa, olin kaukana entisestä elämästäni, vapaa ja onnellinen.

3.6.2 Vanhan tarinan tapahtumat

Ensimmäinen tapahtuma

Häpeä, se on meidän uhrien kova kohtalo. Minäkin olen niin hävennyt. Olen melkein ryöminyt ja kontannut, että kaikki menisi hyvin ja hän olisi tyytyväinen.

Kerroin siellä naisten illassa siitä mehukannusta. Mehukannun piti olla aina oikein päin, jotta hän voittaa siitä. Koskaan se ei saanut olla väärin tai siitä tuli elämää suurempi riita. Minä sitten kilttinä tyttönä tein niin kuin käskettiin. Mehukannu? Mitähän siihenkin tällä hetkellä sanoisi?

No sitten ovat ne pikkulusikat. Ne piti eritellä aina erikokoiset lusikat eri lokeroihin, jotta mieheni, herera talossansa, pystyisi juomaan kahvia ja sekoittamaan sokeria oikean kokoisella lusikalla. Yleensä tällaisista pienistä asioista tarvitsi vain sanoa kerran. Minä kiltisti tein niin kuin käskettiin, jotta rauha säilyisi. Mutta ei se säilynyt, vaan riita alkoi jostain muusta asiasta.

Toinen tapahtuma

Joskus minä inhoan häntä, koska minun oli pakko tehdä kaikki, mitä hän käski minun tehdä. Ja kaiken piti olla niin kuin hän halusi. Ei minulla ollut oikeutta edes muuttaa huonekalujen paikkaa.

Paras kokemus oli siitä, kun anoppi, hänen veljensä vaimoineen, hän ja minä istuimme iltaa. Anoppi, velipoika ja hän päättivät meidän huonekaluista, seinien purkamisesta, oven siirrosta ja väreistä meidän yhteisessä kodissamme. Yritin sanoa mielipiteeni väliin, mutta kukaan ei kuunnellut minua. Minä istuin hiljaa siinä ja tunsin olevani todella näkymätön. Kenellekään ei tullut pieneen mieleenkään, että minäkin voisin haluta jotakin. Ei vaikka se oli myös minun kotini. Istuin siinä ja mietin. Mietin kuumeisesti, miten oli mahdollista, että muut päättivät jopa minun kodistani, kaikki minulle vieraat ihmiset. Illalla jäätyämme kahdestaan sanoin selvästi mielipiteeni asiasta ja kas kummaa - hirvittävä riita siitä sitten kehkeytyi. Muistan, että se oli merkittävä kerta, jopa ensimmäinen kerta, kun ilmaisin oman mielipiteeni.

Rousseau (1999, 150) kertoo muuttaneensa entisiä kirjoituksiaan vapaasti niin useaan kertaan, että hän oli tyytyväinen niihin. Kohdallani tarinat muuttuivat itsestään, en kokenut muuttavani niitä. Koin, että muistini muutti niitä tahtomattani. Olin liian etäällä tapahtuneista tilanteista, niiden merkityksellisyys oli vähentynyt ja koin itseni kirjoittajaksi.

Traumasta selvinneellä ihmisellä on vielä viikkojen ja kuukausien jälkeenkin traumaattisia muistoja. Jos tällainen ajattelutapa kestää kauan aikaa, niin ihminen jää kiinni menneisyyteensä. (Schacter 2002, 193) Schacterin ajatus tuntuu loogiselta, kun ajattelen omaa kohtaani. Minä käsittelin traumaattiset kokemukset kirjoittamalla, siirsin pahat ajatukseni päiväkirjaan ja tietokoneeseen. Käytin tässä mielikuvaa siitä, että tallensin ne pois mielestäni. Viik on tutkinut omaelämäkerran kirjoittamista proseminaaritutkielmissaan. Hänen mukaansa tarinat muuttavat muotoaan ja muisti on valikoiva. Muutaman vuoden kuluttua kirjoitettu elämäkerta on erilainen. (Viik 2010, 22.)

3.7 Tunnetilat kerrontojen välissä

Päiväkirjaani lukiessani huomasin olleeni usein pahalla mielellä ja mananneeni toistuvasti entistä miestäni. Tätä en ollut tehnyt seitsemään vuoteen. Olen kirjoittanut päiväkirjaani, että sydämessäni oli valtava tuska.

En edes tajua, mistä tässä on kysymys? Itken koko ajan, päivin ja öin.

Päiväkirja la 19.03.2011 klo 16.13

Neath & Surprenant kirjoittavat artikkelissaan vääristä muistikuvista. Vaikka muisti olisi kuinka tarkka tahansa, yksityiskohtien väärät muistikuvat ovat mahdollisia. Väärä muistikuva-termissä on kaksi ongelmaa. Ensimmäinen on se, että oletetaan oikean ja väärän muistikuvan välillä olevan ristiriidan. Ongelma onkin siinä, että muistikuva sisältää yksityiskohtia, jotka eivät varsinaisesti liity itse tapahtumaan, mutta täydentävät tietoja. Toisena ongelmana voidaan nähdä se, että muistijärjestelmä varastoi väärää informaatiota. Muisti on alati liikkuva ja muuttuva, joten sitä verrataan artikkelissa melodian soittamiseen. Joka kerta, kun kappale soitetaan, se on erilainen. Näin ovat myös muistot. Sillä joka kerta, kun ne kerrotaan, niistä syntyy uudenlainen tarina. (Neath & Surprenant 2005, 229-230.) Muistin herkkyys häiriöille ja virheille saattaa selittyä sillä, että joka kerran, kun palautin muistista mieleeni tapahtuman, rakensin siitä muistikuvan uudelleen, siitä positiosta, jossa kertomisen hetkellä olin. Kun luin vanhaa ja uutta tekstiä rinnakkain, en voinut välttää ajatusta, että muistan väärin tai jätän tapahtumia tietoisesti kertomatta.

Kävin saunassa. Luin, mitä olin päivän aikana kirjoittanut. Itkin, itkin oikein tosissani. Itketti ja olin aivan pois tolaltani.

Päiväkirja la 11.12.2010 klo 18.45

Mietin, että jos oloni on näin kamala kahden kirjoittamisviikon jälkeen, mitä se on vuoden päästä. Tällöin pelotti ajatus illoista, jolloin ruotisin vanhaa omaelämäkertani ja yrittäisin kirjoittaa uutta versiota. Reinilä kirjoittaa Jeffrey Kottlerin (1997) todenneen, että itkulla on terapeuttista merkitystä. Kyyneleet kertovat itkijän olevan aidosti liikuttunut siitä, mitä tapahtuu hänen ympärillään ja saa hänet itkemään. Reinilän mukaan omaa kyynelten kieltä voi oppia kuuntelemaan ja yksin itkemisellä on tarkoitus viestittää itselle jotakin. Itkeminen on tunteiden kohtaamisen väylä, itku on siis merkityksellinen ja sen avulla voi päästää surun ja kivun tunteet esille ja saada ne käsiteltyä. (Reinilä 2009, 201-202.)

Heräsin äsken. En voi nyt olla kirjoittamatta koko ajan. Pakko antaa tekstin tulla ja katsoa sitten. Yrittän kirjoittaa tapahtumista, jotka ovat olleet merkityksellisiä elämäni käännekohdassa.

Päiväkirja su 12.12.2010 klo 07.59

Olin niin rehellinen kuin pystyin, olin aivan auki. Tunsin olevani rikki, poissa tolaltani ja kaiken lisäksi tunsin jälleen syyllisyyttä. Tunne, jonka olemassaolon olin unohtanut vuosiksi. Pietiläisen mielestä päiväkirjaan voi purkaa huolta ja ahdistusta, jos pystyy kirjoittamaan tunteistaan rehellisesti ja sellaisina kuin kirjoittaja ne kokee. Se lähe-
nee jo terapiakirjoittamista. (Pietiläisen 2005, 108.)

Olen ylpeä, että teen tämän tarinan vielä kerran ja saan pois sisältä ne asiat, jotka vielä ovat siellä. Ei ne oikein elämäni vaikuta, mutta saan itselleni puhtaan pöydän.

Päiväkirja su 12.12.2010 klo 07.59

Reinilä kirjoittaa, että hän on päiväkirjan kirjoittamisen prosessissa käynyt elämänsä läpi pohjia myöten ja toteuttanut sisäisen tarpeensa kohdata itsensä askel askeleelta. Hän toteaaakin, että kirjoittaminen ja itkeminen olivat ne välineet, jotka auttoivat tässä. (Reinilä 2010, 14.) Linnainmaa (2009, 64) toteaa, että päiväkirjan kirjoittaja reflektoi itseään, omia tunteitaan ja ajatuksia. Olen yrittänyt ja jopa pakottanut itseäni unohtamaan traumaattisia tapahtumia, jotta pystyisin jatkamaan elämäni. Olen kirjoittanut niistä ensimmäiseen tarinaani ja ajatellut, että pääsen vapaaksi tun-

teiden kahleesta. Nyt jouduinkin miettimään niitä uudelleen, refleктоimaan itseäni peilaten menneisyyteeni sekä miettimällä nykyisyyttä ja tulevaisuutta.

Olen olemassa – kirjoitan.

Päiväkirja su 12.12.2010 klo 21.31

Elin kynä kädessäni ja paperi edessäni. Nämä olivat konkreettisia asioita. Kynä, jota puristin epätoivoisesti. Paperi, joka täyttyi alussa ohuista, piirretyistä viivoista muuttuen lopulta paksuiksi, raskaiksi ja itsetietoisiksi kirjaimiksi, sanoiksi ja lopulta lauseiksi. Lindquistin mielestä dialogi itsensä kanssa voi lisätä hallinnan ja eheyden tunnetta, koska kirjoittaja voi ottaa etäisyyttä vaikeita asioita kokeneesta minästä. Kirjoittaja voi tuntea itsensä aktiiviseksi tuottaessaan ja muokatessaan tunteitaan. (Lindquist 2009, 82-83.)

Minulla on nyt ollut muutaman päivän tosi kurja olo.

Päiväkirja ke 15.12.2010 klo 06.16

Jotenkin on erittäin yllättävä olo, kun nämä asiat pulpahtelevat pintaan.

Päiväkirja to 16.12.2010 klo 05.50

Nämä kaksi esimerkkiä kuvaavat tunteiden päivittäisestä vaihtelusta. Tunsin itseni joskus lannistuneeksi ja seuraavana päivänä olin täynnä tarmoa ja uusia ideoita. Olin hyvin hämmentynyt tunteiden kirjosta. Linnainmaan painottaakin, että tuskin kukaan voi elää elämänsä läpi, ettei hänelle tule jonkinlaista kriisiä. On avioeroa, kuolemaa ja vakavaa sairautta. (Linnainmaa 2005, 71.) Minulle se oli menneisyyteni uudelleen muistelemista.

Onko terapeuttinen kirjoittaminen aina terapeuttisen vapauttavaa vai voiko sillä olla myös kääntöpuolensa? Nostaako se esiin asioista, joita ei edes muista.

Päiväkirja su 19.12.2010 klo 04.25

Rousseau kertoo miettineensä öisin, miten rakentaa tekstinsä. Hän makasi sängyssään silmät kiinni ja valmisteli kirjoitusta. Saatuaan ne järjestykseen hän nukahti ja aamulla ei muistanut yhtään, mitä oli yöllä miettinyt. (Rousseau 1999, 180-181.) Minäkin muistin enimmäkseen yöllä, että minulle oli tapahtunut jotain julmaa, en välttämättä saanut siitä kiinni. Aamulla muistelin tapahtumia, yritin tehdä selväksi itseleni, mitä oli sattunut. En muistanut niitä enää sellaisenaan kuin yöllä. Yritin hyväksyä unohtamisen osaksi elämääni. Se vaati syvällistä itsereflektointia ja ääretöntä itsekuria.

Linnainmaan mukaan ihminen, joka on kokenut trauman, voi joutua vihan ja katkeruuden valtaan eikä pääse siitä pois. Tämä aiheuttaa syyllisten etsimisen, siitä voi tulla pakkomielle. Suru voi myös aiheuttaa kiinni jäämistä. Silloin ihmisellä on yleensä heikko itsetunto ja riippuvuus menetetyistä ihmisistä. Linnainmaa toteaa osuvasti, että suruun ei pidä jäädä kiinni eikä elää sen keskellä, vaan surun kanssa on opittava elämään. (Linnainmaa 2005, 77.) Opin elämään suruni kanssa, sillä olin kirjoittanut auki traumani päiväkirjoihin ja tietokoneen tiedostoihin. Pystyin palaamaan niihin ja lukemaan niitä uudestaan. Saatoin muodostaa uusia tarinoita niiden avulla, luoda tavallaan uutta menneisyyttä mutta samalla katsoa niiden kautta uuteen tulevaisuuteen.

Olen niin flowssa, itken ja kirjoitan silmät puhki. Ajatukset jättävät jäljen paperille, en kuulu tänne mutta en kuulu tuonnekaan. Olen syvässä "koomassa", minun on käsiteltävä äidin kuolema ja hautajaiset. Tässä on hetki, jolloin tuntuu, että luovutan, annan periksi, unohdan koko paskan.

Päiväkirja ti 04.01.2011 klo 17.00

Tunsin tarvetta luovuttaa kirjoittamisesta, sillä äitini kuoleman muistelu nosti mieleeni surullisia ja voimakkaita tunteita. Oli isäni surua ja kiukuttelua, jonka jouduin kestäämään, kun hän jäi pitkän avioliiton jälkeen yksin. Ymmärsin, että hänellä ei ollut ketään muuta kuin minut, jolle purkaa suruaan. Hän ei muistanut, että minäkin surin suunnattomasti äidin menetystä. Tämä hetki oli yksi vaikeimmista kokemuksista, mitä minulla on ollut. Kun sain viimein kirjoitettua sen auki, olin helpottunut. Anneli Ahopalo kertoo hyvin avoimesti äitinsä kuolemasta Kotilieden artikkelissa. Hän tote-

aa, että kirjoittaminen helpottaa puhumista, antaa luvan sanoa sen, mitä todella ajattelee. Hän ei jää miettimään eikä vatvomaan asioita. Kirjoittamalla katoaa taakka. (Ahopalo 2011, 72.)

Olen kirjoittanut koko päivän. Olen saanut nelisen liuskaa aikaan muokattua tekstiä. Olen aivan tyhjä, uupunut, väsynyt. Huomenna, toivon, että saan vähän lisää.

Päiväkirja la 11.12.2010 klo 23.15

Tunnetila tänä aamuna on rauhallinen ja helpottunut.

Päiväkirja ma 17.1.2011 klo 07.08

Ei muuten tunnu enää mitään.

Päiväkirja su 06.02.2011 klo 07.53

Selaan vanhaa tarinaani. Luen sitä aivan kuin se olisi jonkun toisen tarina. En edes tunnista itseäni sieltä. Ei itketä, ei harmita, en vihaa, en ole masentunut. Olen lukenut ja ruotinnut elämäni nyt toiseen kertaan, seitsemän vuoden päästä. En enää tunne mitään, en tuskaa, en katkeruutta, en yhtään mitään. Oikeastaan oloni on ammattimaisen kiinnostunut tarinasta.

Päiväkirja la 12.03.2011 klo 10.55

Lindquistin mukaan kirjoittaminen on purkautumiskanava, jossa ajatukset, tunteet ja kokemukset ilmestyvät esiin. Kirjoittajalla on vapaus valita, milloin hän kirjoittaa eikä hänen tarvitse paljastaa sitä, mitä ei halua. (Lindquist 2009, 79.) Olin toisinaan hyvin väsynyt, sillä kirjoittaminen vaikutti jokapäiväiseen elämään ja uniini. Jonain päivinä en saanut kuin muutaman rivin, toisinaan vähän enemmän. Joka ilta nukkumaan mennessäni mietin, ehkä huomenna puran sen vyyhdin, jossa mieheni on ilkeä ja kohtelee minua huonosti. Ja taaskaan en saanut unta vaan nousin ylös ja kirjoitin mieltäni vaivanneet muistikuvat. Olin kirjoittamisessani välillä hyvin valikoiva, en kirjoittanut vaikeimmista asioista vaikka ne vaivasivat mieltäni.

Lindquist toteaa, että kirjoittamalla saa välimatkaa tunteisiinsa ja kokemuksiinsa. Voimakkaisiin kokemuksiin voi saada kielen avulla objektiivisen suhteen, kirjoittami-

nen esineellistää, sillä tapahtumasta tulee konkreettinen ja sitä on helppo käsitellä. Etääntymisen kokemus lisää turvallisuuden tunnetta. Kirjoittaja voi tuntea hallinnan-tunnetta voidessaan olla itse aktiivinen tunteiden tuottaja ja muokkaaja. Kirjoittaja haluaa tuoda julki ajatuksiaan mielessään lukija, todellinen tai kuviteltu. Kirjoituksella on ainakin yksi lukija – kirjoittaja itse. (Lindquist 2009, 81-83.) Olin kirjoitusprosessin lopussa kuin lukija. Tapahtumat eivät koskettaneet minua enää paljoa. Olin helpotunut, kun puolen vuoden päästä pystyin käyttämään vähän huumoria, kun käsitelin vaikeita tilanteita ja sain uuteen aavistuksen verran kevennystä enkä kertonut kärsimyksistäni suorasanaisesti.

Elämäni on kasassa, pienissä paperipinoissa. Järjestelen sitä viimeisen kerran uudelleen. Tämän jälkeen tulee piste, loppu, finito, the end, slut, kaput.

Päiväkirja ti 29.03.2012 klo 05.48

Kyyneleet valuvat pitkin poskiani, annan surun tulla tänään, illalla, oikein kunnolla. En ole kertaakaan itkenyt oikein kunnolla sydämestäni, sielustani. Minua väsyttää ja alan kohta vihata tätä tarinaa. Sanotaan, että kun alkaa inhota tarinaansa, se alkaa olla valmis.

Päiväkirja ma 18.04.2011 klo 20.28

Lejeune kirjoittaa tuhonneensa paniikissa rakkausrunonsa. Ne olivat hyvin henkilökohtaisia, suoria ja omaelämäkerrallisia. Tämä oli ollut ensimmäinen ja viimeinen kerta, kun hän oli hävittänyt kirjoituksiaan. Jäljelle oli jäänyt vain pari viimeistä sivua. (Lejeune 2009, 331.) Totean päiväkirjassani, että olin valmis luopumaan tekstistä. Se tuntui rasitteelta, koska se välkkyi alati silmiäni edessä, ajatuksissani ja tietokoneen ruudulla. Minuakin halutti repiä tarinani pieniksi palasiksi. Reinilä kertoo omasta kirjoituskokemuksestaan, jossa itkulla oli merkittävä rooli prosessissa. Hän koki itkunsa tunteiden kohtaamisen kanavaksi, jossa suru ja kipu tulivat esille käsiteltäväksi. Itkut olivat kohtauksenomaisia ja ottivat voimille. (Reinilä 2009, 202-203.)

Ex on ilkeä, mutta nyt minua jo naurattaa.

Päiväkirja to 21.04.2011 klo 08.42

Olen onnellinen! Näin onnellinen en muista olleeni vuoteen.

Päiväkirja to 01.09.2011 klo 05.46

Päiväkirjani lopussa olen tuntenut syvää onnen tunnetta ja nauranut ääneen. Muistan elävästi tuon hetken, kun mieleeni nousi ex-mieheni ja tekohampaat. Olen kirjoittanut siitä uuteen tarinaani oman lukunsa. Se oli tragikoomisuudessaan hauska. Tapahtuman hetkellä se oli vakava. Muistan tilanteen yksityiskohtaisesti. En uskaltanut silloin näyttää nauruani, koska pelkäsin miestä. Jälkeenpäin kaikelle voi lopulta nauraa, mutta se vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Pietiläisen mukaan positiivinen ajattelu voi muuttaa kirjoituksen positiivisemmaksi. Päiväkirjassa voi kokeilla ajatuksiin, ymmärrystään, pelkojaan, toiveitaan ja olemassaoloaan. Siinä näkyy elämä ja siitä nousee tarina, joka on paranemisen todistaja. Päiväkirjasta voi nähdä, miten asiat ovat muuttuneet verrattuna aikaisempiin asioihin. (Pietiläinen 2008, 155, 165.)

Lejeune ihmettelee, ketä varten hän on kirjoittanut päiväkirjaa. Hän miettii, onko hän itse lukija. Hän ajattelee olevansa itselleen erityinen tuttavuus, jolle antaa pieniä lahjoja aika ajoin, varsinkin silloin, kun on yksinäinen ja onneton. (Lejeune 2009, 332-333.) Päiväkirjan kirjoittamisen kuluessa en ajatellut, että katkelmista tulisi julkisia ja tärkeä osa tätä tutkimusta. Kirjoitin itselleni ja reflektoin tunnetiloja. Tämä auttoi varsinaisessa kirjoitusprosessissa. Vertaisin päiväkirjaani ystävään, joka kuunteli kommentoimatta ja antoi minulle sanattomuudellaan voimaa, jotta pystyin jatkamaan kirjoitustauoista huolimatta.

Korhonen (2006, 200) toteaa, että ”muistiin palauttaminen altistaa samalla aikaisemmat muistijäljet uudelleen muutokselle”. Kun aloin tutkia vanhaa omaelämäkertäni, alkoi mieleeni nousta menneisyys. Jouduin käsittelemään traumaattisia tapahtumia, jotka olivat jääneet alitajuntaani ja vaikuttivat tiedostamattomalla tasolla elämääni. Kaksi suurinta kriisiä, avioeroni ja äitini kuolema, tapahtui vuoden sisällä. Käsitteelin niitä uudestaan kirjoittamalla. Tarinallisuus on ymmärryksen muoto, joka koskee inhimillisiä tapahtumia ja että tarkastelun kohteena on tarinallinen ajattelu (Hänninen 1999, 18).

Viitaniemen (2002, 137) mielestä välimatka muistojen ja muistelemisen välillä kapenee kirjoittamisen edetessä, kunnes elämäkerran kirjoittaminenkin kuuluu muistoihin. Olin vuorovaikutuksessa itseni kanssa, dialoginen keskustelu sisäisen minäni kanssa oli tehokas tapa selventää tunteitani ja tapahtumia. Ensimmäisessä versiossa oli pakahduttava tarve kirjoittaa kaikki suoraan ylös. Toisessa taas olin tietoisesti etäännyneenä tarkastellut tapahtumia kuin ulkopuolinen. Sanonut sen, minkä tunsin tarpeelliseksi ja jättänyt pois sen, mikä ei enää tuntunut merkitykselliseltä. Positio oli vaikuttanut kirjoittamiseen. Viik toteaaakin, että kirjoittamalla ihminen lähentyy traumaattisia tapahtumia, kirjoittaminen auttaa muistamaan sekä selventämään asioista. Näin ne painuvat muistojen joukkoon, niiden merkitys vähenee ja lopulta ne unohtuvat. (Viik 2010, 21.)

4 PÄÄTÄNTÖ

Tässä tutkimuksessa huomattavaa oli se, että pääsin kirjoittamisen intensiiviseen rytmiin. Se oli ennen kokematon tunnetila, jossa kirjoitin koko ajan unohtaen kaiken muun. En syönyt säännöllisesti, en tiennyt, mikä päivä oli menossa tai satoiko vai paistoiko. Pisimmillään tällainen ajanjakso kesti neljä vuorokautta. Sen jälkeen heräsin horroksesta aivan kuin olisin ollut talviunilla ja palasin vaivattomasti siihen päivään, missä elettiin.

Olen tutkinut kirjoittamista ja sitä, miksi minun piti tarttua kynään vielä kerran ja aloittaa uudelleen menneisyyden pohtiminen ja kirjoittaminen. Tutkimuksen kuluessa sain yllättäen matkakumppaniksi Jean-Jaques Rousseau, jonka teokset *Tunnustuksia* (1999) ja *Yksinäisen kulkijan mietteitä* (2010) sisälsivät pohdintaa kahden omaelämäkerran kirjoittamisesta. Niiden lukeminen antoi perspektiiviä omaan kirjoittamiseen. Teokset auttoivat ymmärtämään myös muistia koskevia kysymyksiä, sillä olin alussa hämilläni, koska muistin asiat eri tavalla kuin aikaisemmin.

Huomasin selvästi sen, että Rousseau oli katkera, surullinen ja jopa vihamielinen, kun

hän kirjoitti toista omaelämäkertansa. Minulle kävi päinvastoin, sillä jokaisen kirjoittamani kappaleen jälkeen tunsin helpotusta, toivoa ja joskus iloa. Vaikka minun oli aika ajoin vaikea muistella menneisyyttäni, pystyin silti refleктоimaan itseäni teoreettisten lähdeosteiden avulla ja saamaan niistä tarttumapintaa omiin kokemuksiini. Rousseau ei käyttänyt lainkaan lähteitä vaan nojautui ainoastaan omaan tarinaansa kirjoittaessaan omaelämäkertojaan. Olen taipuvainen uskomaan, että teoreettinen tieto pelasti minut katkeruudelta ja vaipumiselta masennuksen syövereihin. Omaelämäkertani on lopulliselta muodoltaan taiteellinen, muokattu ja viimeiseen asti harkittu proosateos. Kun vertaan omaelämäkertoja toisiinsa, ero on suuri, sillä vanha sisältää kronologista päiväkirjan tyylistä kerrontaa, suorasti ja angstisesti kerrottua tarinaa.

Keskeisenä taustateorianä oli tieteen filosofian hermeneuttinen lähestymistapa. Mielestäni hermeneuttisen kehän ajatus toteutui ja pysyin kehällä hyvin. Tutkimukseni kannalta keskiössä olin minä itse, tutkin omaa kirjallista teosta, jonka olin kirjoittanut tätä tutkimusta varten. Tein tarinasta analyysin ja pohdin sitä teoreettisten lähdekirjallisuuden avulla. Löysin useita merkittäviä tutkimustuloksia, joiden ansiosta työni on merkityksellinen omaelämäkerran kirjoittamisen tutkimuksen saralla.

Olin yllättynyt, koska tutkimuksen kuluessa vastaan ei tullut sellaisia ongelmia, jotka olisivat hidastaneet tutkimuksen etenemistä. Mielestäni tutkimusaineiston täydellinen tunteminen auttoi. Se, että olin kirjoittanut aikaisemmin saman tarinan, auttoi minua löytämään hieman objektiivisemmän suhtautumistavan. Merkittävänä huomiona koin nimenomaan reflektionin helpottumisen, varsinkin sen jälkeen, kun olin tutustunut perheväkivaltaa koskevaan teoreettiseen ja tutkittuun tietoon.

Tutkimuksen edessä tekstinäytteiden analysointi tuli tarpeelliseksi, sillä minulla oli suuri tarve tutkia sitä, miksi olin alistunut perheväkivallan kierteeseen. Hain selitystä perheväkivaltaa käsittelevistä väitöskirjoista. Reflektionin tässä kohtaa itseäni tiukasti ja tunsin, että se oli tarpeellista identiteettini kehityksen kannalta. Samalla sain selvyden, miksi minulle oli tapahtunut vaikeita ja surullisia asioita. Tieteellisen tutkimuksen kirjoittaminen auttoi minua ymmärtämään perheväkivaltaa, sillä luultavasti

en koskaan olisi lukenut Marita Husson (2003) perheväkivaltaa käsittelevää väitöskirjaa ja oppinut käsittelemään asiaa eri näkökulmista. Se auttoi minua myös ymmärtämään, miksi kaikki tapahtui. Löysin tarpeellisia vastauksia siihen, miksi perheväkivallan kierre jatkui ja pystyin näin antamaan itselleni anteeksi itsesyytökset siitä, että en lähtenyt aikaisemmin. Olen sitä mieltä, että tästä tutkimuksesta tuli kolmas omaelämäkertani.

Kirjoittamisen prosessi oli raskas ja vaati minulta aikaa ja keskittymistä. Löysin päiväkirjasta useita kohtia, missä tunteet olivat pinnassa eikä epätoivo ollut kaukana. Jotkut merkinnät herättivät lisää muistoja, joista olen kirjoittanut oman lukunsa. Muistini heräsi tavallaan eloon, tapahtumat piirtyivät silmiäni eteen hyvin selvästi ja yksityiskohtaisesti salamavalomuistikuvina, joiden avulla pystyin määrittelemään eri tapahtumat tarkasti. Minulla on kyky muistaa asioita yksityiskohtaisen tarkasti, näen tapahtuman silmiäni edessä valokuvana. Uudelleenkirjoitusprosessin aikana muististani alkoi nousta esiin uusia ja ennen kirjoittamattomia tapahtumia. Nämä muistot ovat mielestäni tärkeitä, koska niissä tapahtumat eivät olleet enää niin angstisia kuin aikaisemmin. Puhuin lapsista, ystäväyydestä, saksanpaimenkoirastani ja onnesta, jota tunsin aika ajoin.

Huomasin, miten vanhat tapahtumat olivat menettäneet merkityksensä. Muistini jätti kertomatta useita tapahtumia tai tapahtuman merkitys oli muuttunut. Tunsin, että asiasta oli tullut minulle tuttu ja sen traumaattinen merkitys väheni kirjoittamisen myötä. En tuntenut enää tarvetta muistella sitä. Uusi tarinani on taiteellinen, niukkasanainen ja lukijalle tulkinnanvarainen. Luulen, että tähän vaikutti suuresti se, että taiteellisen osan kirjoittamisen rinnalla luin runoja. Tunsin niiden lukemisen olevan helpottavaa. Pääsin tunnetilaan, jossa pystyin ratkomaan ristiriitoja. Joskus huomasin, että mennyt oli palannut kirjoittamisen ja muistelun myötä jokapäiväiseen elämäni.

Toisaalta unohdin useita traumaattisia tapahtumia joko alitajuisesti tai tietoisesti. En halunnut elää kaaoksen keskellä, sillä muistikuvat olivat liian tarkkoja ja nostivat esiin ikäviä tunteita. Otin tietoisesti asenteen, että unohdan tai olen ajattelematta asiaa.

Mietin, että on parempi antaa asioiden olla kuin kaivaa niitä joka hetki esiin. Tämä ajatus johti siihen, että aloin nähdä taas painajaisunia. Koska en suostunut valveilla-oloaikana miettimään niitä, ne tulivat uniini. Aloin työstää unissani traumaattisia tapahtumia, sillä painajaisuneni käsittelivät menneisyyttäni ja entistä miestäni. Ennen tämän tutkimuksen aloitusta en ollut nähnyt hänestä unia moniin vuosiin. Nyt hän ilmestyi uniini melkein joka yö. Tästä aiheutui se, että nukuin huonosti, säpsähtelin ja heräilin keskellä yötä. Kirjoitin unistani päiväkirjaan ja tulkitsin niitä. Ne antoivat voimia tulevia koitoksia varten, jotka olivat vielä edessäni. Tulin siihen tulokseen, että jouduin käsittelemään tunteeni uudestaan, vaikka kuinka yritin vastustella.

Koin tutkimuksen kirjoittamisen terapeuttisena vaikka tekstin piti täyttää tieteellisen tekstin muodot, pisteineen ja pilkkuineen. Oli helpottavaa tarkentaa ajatukset konkreettiseen ja eksaktiin muotoon. Se piti kirjoittamisen koko ajan liikkeessä. En voinut nojata liika tunteisiini, jotka heräsivät tekstikatkelmia tutkiessani ja analysoidessani. Varsinkin Husson (2003) väitöskirjan lukeminen sai useasti tunteeni pintaan. Mutta tunsin myös helpotusta, kun huomasin, etten ole ainoa, jolla on ollut väkivaltainen parisuhde. Toteankin, että Pro -gradun tieteellisen osan kirjoittaminen oli terapiaa yhtä lailla kuin omaelämäkertojen kirjoittaminen. Käsittelin sen kautta menneisyyden muistot vielä kerran, nyt teoreettisen lähdekirjallisuuden avulla. Luulen, että tutkimukseni loppupuolella olin jo etäällä tarinoistani. Niistä tuli minulle tuttuja. Olin saanut selvitettyä jäljellä olevat ongelmat ja huomasin helpotukseksi, että olin selvinnyt. Alussa ajattelin, että teen tutkimukseni erillisenä eikä sen kirjoittaminen kosketa sisintäni. Päättäntöä kirjoittaessani huomasin, kuinka tärkeä osa tutkimus oli. Sen kautta olen käsitellyt omaelämäkertani, tavallaan kirjoittanut sen uudelleen eri genressä.

Omaelämäkertaa ei voi tutkia, jos ei pyri ymmärtämään tapahtuneita asioita. Olen yrittänyt ymmärtää tapahtumia lähtökohtana niiden situaatio ja miettinyt, miten ne ovat ankkuroituneet tilanteisiin. Muistini oli usein lukossa ja piti itsepintaisesti piilossa tärkeitä tapahtumia. Kun kirjoitin nykyhetken positioista uutta tarinaani, huomasin, että olen löytänyt oma poetiikkani, oman ääneni. Tiedän nyt, että minun piti kirjoittaa omaelämäkertani uudestaan, jotta tarina tuli tavallaan ”täyteen”. Tällä tarkoi-

tan sitä tunnetta, jonka sain, kun käsittelin kirjoittamalla ne asiat, jotka vielä vaivasivat mieltäni. Kirjoittaminen oli myös ensimmäisen omaelämäkerran kirjoittamisen kohdalla terapeutista. Olen jo silloin pohtinut sitä, miksi traumaattiset muistot palaavat tajuntaani aivan yllättäen.

Uuden tarinan kirjoittaminen oli helpottavaa, sillä kaiken uudelleen läpikäyminen oli puhdistavaa ja sai tapahtumat näyttämään vähemmän merkityksellisiltä kuin seitsemän vuotta sitten. Positio vaikutti kirjoittamiseni tilanteeseen ja mieleni tunnelmaan. Asioiden tunnelataus oli vähentynyt ja pystyin tulkitsemaan asioita uudesta näkökulmasta, etäämpänä tapahtumien keskipisteestä. Havaittava muutos oli se, että uudessa omaelämäkerrassani jokaisessa luvussa oli tarkkaan harkittu otsikko. Etäännyttäminen tapahtui huomaamattani, kun kirjoitin otsikon ja sen alle tarinan, joka tuntui erilaiselta.

Identiteettini oli täysin kadoksissa vanhaa omaelämäkerta kirjoittaessani. Nyt uutta tarinaa kirjoittaessani tunsin, että olin vahvempi. Kirjoitin uutta tietoisesti ja muutin kirjoitustyyliäni taiteellisempaan suuntaan. Se ei ollut enää päiväkirjamuotoon kirjoitettu tarina vaan harkittu ja muokattu kokonaisuus. Etsin identiteettiäni kirjoittamisen prosessissa ja uskon sen vahvistuneen. Kirjoittaminen auttoi minua selvittämään asioita ja saamaan niihin uutta näkökulmaa. Huomaamattani avasin tietoisuuteni niille.

Kirjoittamisen prosessin kuluessa aloin lukea runoja. En ole aikaisemmin pitänyt runoja lempikirjallisuutenani, mutta nyt löysin itseni usein kirjahyllyni edestä. Valitsin yleensä niitä runoja, jotka käsittelivät kuolemaa tai parisuhteen loppumista. Huomaan nyt, että hain runojen lukemisella lohtua ja helpotusta vaikeaan tilanteeseeni. Pelko jäi pois, jota olin kokenut kirjoittamisen alussa pohtimalla sitä, miten jaksan ja miten onnistun keräämään voimia menneisyyden muistelemiselle.

Ensimmäisen omaelämäkerran kirjoittamisen hetkellä olin hyvin angstinen, kirjoitin suoraan ja sanoja säästelemättä tapahtumista, jotka olivat järkyttäneet minua. Kirjoittaminen oli pakonomaista tarvetta selvittää päivästä toiseen. Uuden omaelämäker-

tani kirjoituksen prosessissa olin välillä hyvin surullinen, mutta en angstinen. Suhtauduin kirjoittamisen alussa tarinani kerrontaan sulkeutuneesti, sillä en halunnut avata kaikkea. Siitä oli kulunut seitsemän vuotta, kun olin kirjoittanut vanhan omaelämäkertani. Kun aloitin uuden kirjoittamisen, luulin selvinneeni ja työstäneeni kaiken. Yllättävää olikin huomata, että muistini toimi pätkittäin. Muistin asioita sieltä täältä, en kronologisessa järjestyksessä, lähinnä teemoittain. Kirjoitin muistamani tapahtumat aukkoisesti ja metaforisesti, jossa mitään ei sanota suoraan.

Tein uudesta omaelämäkerrastani taiteellisen ja etäännytetyn version, joka fragmentaarisuudessaan antaa lukijalle vapauden katsoa tarinaa hänen omasta näkökulmastaan. Kosonen on tutkinut omaelämäkertojen rakennetta. Hän kertoo, että Jean Starobinskin (1980) käyttää omaelämäkerran kirjoittamisen mallina monilinjaisuutta: fragmentaarisuus, epäjatkuvuus, rönsyily ja digressiot (Kosonen 2009, 283). Uusi omaelämäkertani on myös kärsimystarina, joskin erilainen kuin aikaisempi. Siinä ei ole kronologisuutta, vaan olen pyrkinyt luomaan siitä temaattisen tarinan. Kirjoitin siihen niistä tapahtumista, jotka vaikuttavat edelleen elämääni joko tietoisesti tai tiedostamattomasti. Jätin pois tapahtumat, jotka tämän päivän positiosta ajateltuna eivät olleet enää merkittäviä. Kosonen kirjoittaaakin, että modernin omaelämäkerran kertominen ei ole kronikka eikä curriculum vitae, jossa tapahtumat kulkevat aikajärjestyksessä. Se on kirjoittajan omien elämäntapahtumien valitsemista. Kirjoittaja kertoo niistä oman ainutkertaisen ajatusmallin mukaan. (Kosonen 2009, 282.)

Elämäkerta voi muodostua episodeista, jotka narratiivisen ajattelutavan kautta liitetään toisiinsa (Erkkilä 2005, 201). Kirjoitin uuden omaelämäkertani Erkkilän kuvamalla tavalla. Se sisältää lyhyitä kuvauksia tapahtumista, joiden merkitys oli edelleen merkittävä ja katsoin niiden liittyvän toisiinsa kokemuksen tulkintana. Erkkilä (2005, 201) toteaa, että sekä narratiivisessa että elämäkerrallisessa tutkimuksessa kokemuksen kuvauksia ei pidetä fiktiona tai satuna vaan niiden katsotaan olevan kertojalle tosia.

Vanhassa tarinassani teemana ovat häpeä, pelko, mustasukkaisuus ja itsesyytös. Uudesta tarinasta löytyvät samat teemat, mutta siellä on myös teemana vapaus ja lap-

set. Olen kuvannut uudessa tarinassa tapahtumia metaforien avulla, kun taas vanhassa olen käyttänyt kerrontaa, joka avaa asiat suoraan, selväsanaisesti ja tarkasti. Uuden tarinan fragmentaarisuus antaa lukijalle vapauden tulkita tarinaa omasta näkökulmastaan ja antaa sille omat merkityksensä. Uuden tarinan lopetus on toivoa antava ja helpottava, päin vastoin kuin vanhan lopetus jää epävarmana odottamaan ajan kulumista ja sitä myöten ratkaisua. Uudessa olen rohkeasti valinnut vapauden ja päättänyt lähteä eteenpäin.

Kun luin vanhaa ja uutta tekstiä rinnakkain, en voinut välttää ajatusta, että muistan väärin tai jätän kertomatta tapahtumia tietoisesti. Luulen, että tähän vaikutti se, että Pro -graduni taiteellisesta osasta tulee julkinen sekä tietoisuus siitä, että uudella omaelämäkerrallani on muitakin lukijoita kuin minä. Siksi rakensin siitä tietoisesti aukkoisen ja metaforilla varustetun tekstin, jossa tulkinnan mahdollisuuksia on useita.

Mielestäni olen vastannut tutkimuskysymykseen tarkasti ja analysoinut tutkimusaineistoani laajasti. Tutkimus lähti minua tutkijana viemään omaan suuntaansa, josta olen positiivisesti yllätynyt. Minulle oli uusi kokemus päästä sellaiseen kirjoittamisen rytmiin, joka vei mennessään totaalaisesti. Löysin itsestäni uusia piirteitä: olin utelias, etsin tietoa, olin sitkeä vastoinkäymisten edessä sekä ennakkoluuloton, käyttäisin tässä sanaa luova. Yllätyksenä tulikin, että tieteellisen tutkimuksen tekeminen saattoi johdattaa minut toisenlaiseen atmosfääriin. Tämä tutkimus kertoo minusta tutkijana sen, että olin innostunut hakemaan vastauksia omaelämäkerran kirjoittamisen tarpeellisuuteen, terapeuttisuuteen, ihmisen identiteetin hakemiseen ja siihen, mitä kirjoittaminen voi saada ihmisessä aikaan.

Mielessäni välkkyi jo ajatus omaelämäkerran kirjoittamisen jatkotutkimuksesta. Tutkimus siitä, ovatko ihmiset onnellisempia kirjoitettuaan oman elämänsä tarinaksi, herättää mielenkiintoani. Jos he ovat saaneet kokea helpotuksen tunteen, niin onko jotakin ratkaisematonta selvinnyt. Minua kiehtoo erityisesti ajatus omaelämäkerran kirjoittamisen tutkimuksesta, jossa kirjoittaminen tapahtuisi pääosin verkossa ja ta-

paamiskertoja ja haastatteluja olisi aika ajoin. Lahdelman mukaan yhteiskunta tarvitsee kirjoittamisterapeutteja. On haasteellista selvittää kirjoittamisen terapeuttiset ulottuvuudet ja saada siitä parantava väline. Tämä vaatii kirjoittamisen opettajilta ja tutkijoilta yhteistyöhön aivan uudenlaista asennetta. (Lahdelma 2008, 193-194.) Omaelämäkerran tutkimusta on tehty paljon sosiologiassa. Uutena näkökulmana tutkimuksessani olisi omaelämäkerran kirjoittamisen prosessi. Tämä antaa uusia reittejä kirjoittajan oman itsensä tuntemukseen sekä itsereflektointiin. Omaelämäkerran kirjoittamisen tärkeys näkyy sen suuressa suosiossa. Se näyttää antavan kirjoittajille muistelun vapauden, identiteetin etsimisen mahdollisuuden sekä luovuuden, jonka katsoisin olevan ”taiteesta hyvinvointia”- ajatuksen mukainen. Se näyttää antavan merkityksen kirjoittamisen muuttuvuudelle ja muistelun tärkeydelle.

Tutkimuksen kuluessa olen kirjoittanut satoja liuskoja. Mielestäni minua auttoi ennen kirjoittaminen. Kirjoitin proosan vastapainoksi tieteellistä tekstiä, joka oli helpotava kokemus, koska saatoin mennä teoreettisten tutkimustulosten taakse ja pohtia menneisyyttäni sen kautta. Tekstit antoivat etäisyyttä kipeisiin menetyksiin. Tämän tutkimuksen ansiosta olen pystynyt etäännyttämään itseni menneisyyden traumaattisista muistoista. Olen kirjoittanut menneisyyteni kahteen kertaan, pitänyt kirjoittamisesta ja sen aiheuttamista tunnetiloista päiväkirjaa, mutta ennen kaikkea olen kirjoittanut siitä tämän tutkimuksen, jota pidän kolmantena omaelämäkertanani.

*Mene hiljaisuuteen
ole siinä,*

*vain näin
voit löytää,*

itsesi.

Marja Viik, 2011

5 LÄHTEET

Painetut lähteet:

Ahopalo, Anneli 2011. ”Kirjoittaminen helpottaa puhumista”. Kirj. Leena Virtanen. Kotiliesi 89/14, 72.

Alho, Kimmo 2003. *Muisti ja sen virhetoiminnot*. Tieteessä tapahtuu, 20 (7), 43-48.

Alhola, Paula & Portin, Raija 2006. *Episodinen muisti*. Teoksessa Heikki Hämäläinen, Matti Laine, Olli Aaltonen & Antti Revonsuo (toim.) *Mieli ja aivot*. Turku: Kognitiivisen neurotieteen tutkimuslaitos Turun yliopisto, 218-226.

Andersson, Claes 2003. *Luova mieli*. Helsinki: Kirjapaja.

Aristoteles, 2007. *Runousoppi* (suom. P. Saarikoski). Helsinki: Otava.

Bolton, Gillie 1999. *The Therapeutic Potential of Creative Writing*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Bolton, Gillie 2009. Terapeuttinen kirjoittaminen palliatiivisessa hoidossa ja syövän hoidossa. Teoksessa Junani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 136-159.

Bolton, Gillie 2011. ”Kirjoittava käsi - Gillie Bolton vierailulla Suomessa”. Kirj. Juhani Ihanus. Kirjallisuusterapialehti 19/1, 26-28.

Bolton, Gillie, Field, Victoria & Thompson, Kate 2011. *Writing Routes*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Cameron, Julia 2004. *Tyhjän paperin nautinto*. Helsinki: Like.

Dalsegg, Aud & Wesche, Inger 2010. *Vapaaksi psykopaatin otteesta* (suom. M. Muurinen). Helsinki: Basam Books Oy.

Enwald, Liisa, Vainikkala-Kejonen, Marja-Riitta & Vähäaho, Anja 2003. *Elämä tarinaksi*. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Erkkilä, Raija 2005. Narratiivisen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. Helsinki: Dialogia Oy, 195-226.

Freud, Sigmund 1981. *Johdatus psykoanalyysiin* (suom. E. Puranen). Jyväskylä: Gummerus.

- Freud, Sigmund 2010. *Unien tulkinta* (suom. E. Puranen). Helsinki: Gummerus.
- Gadamer, Hans-Georg 2005. Vastauksia kritiikkeihin. Teoksessa Jarkko Tontti (toim.) *Tulkinnasta toiseen*. Tampere: Vastapaino, 211-238.
- Gadamer, Hans-Georg 2004. *Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa* (suom. I. Nikander). Tampere: Vastapaino.
- Gilmore, Leigh 1994. *Autobiographics: A Feminist Theory of Women's Self-Representation*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hulmi, Heli 2010. *Saattaen vaihdettava*. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Husso, Marita 1994. Parisuhdeväkivalta ja pahoinpidelty ruumis. Teoksessa Sara Heinämaa & Sari Näre (toim.) *Pahan tyttäret*. Tampere: Gaudeamus, 130-144.
- Husso, Marita 2003. *Parisuhdeväkivalta*. Tampere: Vastapaino.
- Hänninen, Vilma 1999. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Ihanus, Juhani 2005. *Järjen äänestä minäkertomuksiin*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ihanus, Juhani 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme*. Helsinki: Duodecim, 13-48.
- Ihanus, Juhani 2010. *Vapauttava kieli*. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Innanen, Mikko 2001. *Isyys ja äitiys nuorten kertomana – lukiolaisten tyttöjen ja poikien kirjoituksia*. Jyväskylä: LIKES Research Center for Sport and Health Sciences.
- Kainulainen, Siru 2010. Metrumin merkityksiä eli voiko runoa mitata? Teoksessa Siru Kainulainen, Kaisu Kesonen & Karoliina Lummaa (toim.) *Lentävän hevonen Välineitä runoanalyysiin*. Tampere: Vastapaino, 69-92.
- Katajainen, Antero, Lipponen, Krisse & Litovaara, Anneli 2012. *Voimaa! Oman tarinan mahdollisuudet*. Helsinki: Duodecim.
- Kilpi, Eeva 1980. Eeva Kilpi. Teoksessa Ritva Haavikko (toim.) *Miten kirjani ovat syntyneet*. Helsinki: WSOY, 267-286.
- Koivisto, Mika 2006. Johdatus muistin ja tarkkaavaisuuden käsitteisiin. Teoksessa H. Hämäläinen, M. Laine, O. Aaltonen & A. Revonsuo (toim.) *Mieli ja aivot*. Turku: Kognitiivisen neurotieteen tutkimuslaitos Turun yliopisto, 195-199.
- Korhonen, Tapani 2006. Oppimisen neurologiset mekanismit. Teoksessa Heikki Hämäläinen, Matti Laine, Olli Aaltonen & Antti Revonsuo (toim.) *Mieli ja aivot*. Turku: Kognitiivisen neurotieteen tutkimuslaitos Turun yliopisto, 200-211.

Korkeela-Leppälä, Tuula 2001. Naisen ambivalenssi perheväkivaltaa sisältävässä parisuhteessa. Teoksessa Auli Ojuri (toim.) *Hukasta kukkaan. Naisen tie väkivallasta selviytymiseen*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 25- 51.

Koskelainen, Marja 2001. Naisen selviytymisprosessi. Teoksessa Auli Ojuri (toim.) *Hukasta kukkaan. Naisen tie väkivallasta selviytymiseen*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 53-67.

Kosonen, Päivi 2004. Omaelämäkerrallisesta tyylistä. Teoksessa Johanna Latvala, Eeva Peltonen & Tuija Saresma (toim.) *Tutkija kertojana*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto Nykykulttuurin tutkimuskeskus.

Kosonen, Päivi 2009. Moderni omaelämäkerta kertomuksena. Teoksessa Samuli Hägg, Markku Lehtimäki & Liisa Steindy (toim.) *Näkökulmia kertomuksen tutkimukseen*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 282-293.

Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David 2006. *Suru ja surutyö* (suom. L. Parceddu). Helsinki: Basam Books.

Lahdelma, Tuomo 2008. Uudenlaiseen tekijyyteen. Teoksessa Juri Joensuu, Nora Ekström, Tuomo Lahdelma & Risto Niemi-Pynttari (toim.) *Luova laji*. Jyväskylä: Atena, 190-194.

Lehtonen, Mikko 2004. *Merkitysten maailma*. Tampere: Vastapaino.

Lehtovuori, Eeva 2005. Unimaailman mahdollisuudet. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 115-128.

Lejeune, Philippe 1995. *On Autobiography*. London: University of Minnesota Press.

Lindquist, Anita 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 70-96.

Linnainmaa, Terhikki 2005. Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 71-82.

Linnainmaa, Terhikki 2009. Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 49-69.

Mertanen, Heli 2002. Poeettinen kieli ja runoterapia. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Koskettavat tarinat*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, 164-177.

Mertanen, Heli 2009. Poeettinen ja metaforinen kieli terapiatyössä. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 233-253.

Montonen, Timo 2008. *Kirjoita tarinasi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Neath, I. & Surprenant, A. 2005. Mechanisms of memory. Teoksessa Lamberts K. & Goldstone R. (toim.) *Handbook of Cognition*. London: Thousand Oaks, Calif.: SAGE, 2005, 222-240.

Piela, Ulla 1992. Saatteeksi. Teoksessa Ulla Piela (toim.) *Satasärmäinen nainen. Elämäkertoja*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 7-12.

Pietiläinen, Katri 2005. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 99-114.

Pietiläinen, Katri 2008. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoivasanat*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 151-175.

Raatikainen, Panu 2004. *Ihmistieteet ja filosofia*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Rauhala, Lauri 1993. *Humanistinen psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, Lauri 2005. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, Lauri 2006. *Ihminen kulttuurissa-kulttuuri ihmisessä*. Helsinki: Yliopistopaino.

Reinikainen, Pepi 2002. Elämä kaareutuu eteenpäin - kokemuksia elämänkaarikirjoituksesta. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Koskettavat tarinat*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, 107-122.

Reinikainen, Pepi 2007. *Elämänkaarikirjoitus ja ihmisen vuodenaajat*. Helsinki: Kirjapaja.

Reinikainen, Pepi 2009. Elämänkaarikirjoituksen dialogia. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 212-232.

Reinikainen, Pepi 2009. "Se on sinuun kirjoitettu". Kirj. Tarja Hirvasnoro. Kodin kuvalehti 42/2, 98.

Reinilä, Eeva 2009. Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 192-211.

Reinilä, Eeva 2010. *Kirjoituksia itselle. Terapeuttinen päiväkirjaprosessi*. Helsinki: Kirja kerrallaan.

Ricœur, Paul 2000. *Tulkinnan teoria* (suom. H. Kujansivu). Helsinki: Tutkijaliitto.

Roos, J.P. 1987. *Suomalainen elämä*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden seura.

Roos, J.P. 1988. *Elämäntavasta elämäkertaan*. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Rousseau, Jean-Jacques 1999. *Tunnustuksia* (suom. E. Hagfors). Jyväskylä: Gummerus.

Rousseau, Jean-Jacques 2010. *Yksinäisen kulkijan mietteitä* (suom. E. Salo). Tampere: Vastapaino.

- Saarenheimo, Marja 2008. "Elämä kirjaksi". Kirj. Eeva Tala. *ET* 35/17, 28.
- Saresma, Tuija 2007. *Omaelämäkerran rajapinnoilla*. Jyväskylä: Nykykulttuurin tutkimuskeskus.
- Schacter, Daniel L. 2001. *Muisti. Aivot, mieli ja menneisyys* (suom. T. Ingalsuo & M. Toivonen). Helsinki: Terra Cognita.
- Schacter, Daniel 2002. *Muistin seitsemän syntiä. Miten aivot muistavat ja unohtavat* (suom. K. Pietiläinen). Helsinki: Terra Cognita.
- Suontausta-Kyläinpää, Sirkku 2012. *Perhesalaisuudet. Vaikenemisesta vapauteen*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Sääskilahti, Nina 2011. *Ajan partaalla. Omaelämäkerrallinen aika, päiväkirja ja muistin kulttuuri*. Jyväskylä: Nykykulttuurin tutkimuskeskus Jyväskylän yliopisto.
- Tikkanen, Märta 2002. *Vuosisadan rakkaustarina* (suom. E. Pennanen). Helsinki: Tammi.
- Toivio, Timo & Nordling, Esa 2013. *Mielenterveyden psykologia*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Utriainen, Terhi 2004. Suojaavat kehykset ja alaston kärsimys. Teoksessa Marja-Liisa Honkasalo, Terhi Utriainen & Anna Leppo (toim.) *Arki satuttaa*. Tampere: Vastapaino, 226-252.
- Vanhatalo, Pauliina 2008. Minä! Kirjoittaja! Teoksessa Juri Joensuu, Nora Ekström, Tuomo Lahdelma & Risto Niemi-Pynttari (toim.) *Luova laji*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 18-34.
- Vantti, Marija 2010. *Totta ja tarua*. Tampere: Mediapinta.
- Viitaniemi, Seija 2002. Elämän kirjosta elämäkertaa - ikääntyneiden elämäkertamuistelemisesta. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Koskettavat tarinat*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy, 123-140.
- Viljanen, Valter 2011. Häpeän filosofia. Teoksessa Jyrki Korkeila, Kaisla Joutsenniemi, Eila Sailas & Jorma Oksanen (toim.) *Irti häpeänleimasta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 64-72.
- Vilkko, Anni 1993. Oman elämän kielikuvat. Teoksessa Ulla Piela (toim.) *Aikanaisia*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 54-72.
- Vilkko, Anni 2000. Elämänkulku ja elämänkulkukerronta. Teoksessa Eino Heikkinen & Jouni Tuomi (toim.) *Suomalainen elämänkulku*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 74-85.
- Vilkko-Riihelä, Anneli 2001. *Psykyke. Psykologian käsikirja*. Helsinki: WSOY.

Painamattomat lähteet:

<http://www.astanga.fi/mantrat/astangamantra.html> .Viitattu 23.04.2013.

Laitinen, Merja 2011. Naiseuden narratiivit. Teoksessa Riitta Hannus, Sirkku Mehtola, Luru Natunen & Auli Ojuri (toim.) *Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 55-76.http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/veitsen_teralla/.Viitattu 28.2.2013.

Lehtovuori, Eeva. *Voivatko sanat parantaa?* <http://www.kiiltomato.net/voivatko-sanat-parantaa/>. Viitattu 27.4.2011.

Lejeune, Philippe 2009. *On Diary*. Honolulu: University of Hawaii Press.
<http://site.ebrary.com/lib/jyvaskyla/docDetail.action?docID=10386626>. Viitattu 4.4.2013.
<http://site.ebrary.com.ezproxy.jyu.fi/lib/jyvaskyla/docDetail.action?docID=10386626>.Viitattu 18.5.2013.

Marttala, Pia 2011. Parisuhdeväkivallan monet muodot. Teoksessa Riitta Hannus, Sirkku Mehtola, Luru Natunen & Auli Ojuri (toim.) *Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 37-50. http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/veitsen_teralla/. Viitattu 28.2.2013.

Randall, William L. & Kenyon, Gary M. 1997. *Restorying Our Lives : Personal Growth Through Autobiographical Reflection*. Westport, CT, USA: Greenwood Press.
<http://site.ebrary.com.ezproxy.jyu.fi/lib/jyvaskyla/docDetail.action?docID=5005000>. Viitattu 18.5.2013.

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhdevakivalta/henkinen-vakivalta/. Viitattu 28.2.2013.

Viik, Marja 2010. *”Elämäni metrossa - kirjoitan tähänastisen elämäni todeksi”*. Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto, kirjoittamisen oppiaine. Proseminaaritutkielma.

Viik, Marja 2011. *Runo*.