

**"YHTEISEEN JUHLAAN".
ELÄMÄNI MUUTOSVAIHEESSA KIRJOITETTU PÄIVÄ-
KIRJA JA SUHTEENI PÄIVÄKIRJAAN NYT**

Miia Männikkö
Kandidaatintutkielma
Kirjoittaminen
Jyväskylän avoin yliopisto
Kevät 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Miia Männikkö	
Työn nimi "YHTEISEEN JUHLAAN". Elämäni muutosvaiheessa kirjoitettu päiväkirja ja suhteeni päiväkirjaan nyt	
Oppiaine Kirjoittaminen	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Kevätlukukausi 2023	Sivumäärä 24
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimus on autoetnografinen ja käsittelee kokemuksen muutosta.</p> <p>Tutkimuksen aineistona on elämäni viisivuotisen muutosjakson aikana kirjoittamani päiväkirja, ja ennen kaikkea suhteeni tuohon päiväkirjaan tutkimuksen tekemisen hetkellä. Tutkimuksessa ei analysoida yksittäisiä päiväkirjaan kirjoitettuja tekstejä, vaan siinä käsitellään ainoastaan suhdettani kirjoittamaani päiväkirjaan kokonaisuutena.</p> <p>Mietittyäni suhdetta päiväkirjaani alkoi eletty ja kirjoitettu elämänjakso saamaan metaforisen muodon - näyttäytymään juhlanä, eikä enää niinkään haastavia ja tummempia sävyjä sisältävänä elämänjaksona. Tämän kokemuksen juhlasta saavutin hahmottaessani suhdetta päiväkirjaani kokonaisuutena. Päiväkirjan avulla konkretisoitui muun muassa elämänjakson mitta ja osaltaan sen myötä syntyi kokemus saavutuksesta. Juhla-metaforaan yhdistyy joitakin elämänjaksoni yksittäisiä sisältöjä, muistoja ja mielleyhtymiä. Osa näistäkin esitetään tuloksissa metaforan muodossa. Metaforinen kirjoittamisen tapani lähestyy tässä luovaa kirjoittamista ja siten tuo tähän kirjoittamisen tutkimukseen kokeilevan, jopa taiteellisen ulottuvuuden.</p> <p>Tutkimuksessa esitetty suhde päiväkirjaani-lähestymistapa tuotti kohdallani pitkäkestoisia muutoksia omiin merkitysrakenteisiin ja kokemuksiini elämänjakson mielekkyydestä. Näin päiväkirjan kirjoittaminen, ja ennen kaikkea kirjoitetun päiväkirjan kokonaisuuden hahmottamisella ja sen reflektoinnilla oli kyky tuottaa positiivista yksilöllistä muutosta.</p>	
Asiasanat Muutos, kokemus, metafora, päiväkirja, autoetnografia.	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	

Muita tietoa

SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	1
2. TUTKIELMAN TAUSTA - MONENLAISTA MUUTOSTA.....	3
2.1. Muutoksesta ja muutoksen tutkimuksesta.....	3
2.2. Päiväkirjan kirjoittamisesta ja muutoksesta.....	4
2.3. Kokemuksen muuttuminen.....	6
2.4. Metaforinen muutos	8
3. MENETELMÄ - AUTOETNOGRAFINEN MATKA.....	10
4. AINEISTO - PÄIVÄKIRJOITETTU JAKSO	11
5. TULOKSET - YHTEISEEN JUHLAAN ASTUMINEN	12
5.1 Nyt ei ole oikea aika lukea päiväkirjaani yksityiskohtaisesti.....	12
5.2. Suhde päiväkirjaani-lähestymistapa	13
5.3. Kunnioitus kirjoittamaani päiväkirjaa kohtaan ja sen myötä lisääntynyt kunnioitus itseäni kohtaan	14
5.4. Suhtaudun uteliaasti siihen, millaiseksi suhteeni päiväkirjaani ja kokemukseeni muokkautuu myöhemmin	17
6. POHDINTA.....	19
LÄHTEET	22

1. JOHDANTO

Tämän tutkielman kohteena on suhteeni elämäni muutostilanteessa kirjoittamaani päiväkirjaan tässä hetkessä, ja se mitä tapahtuu, kun tarkastelen tuota suhdetta. Kyse on autoetnografisesta tutkimuksesta, ja tutkielman kuluessa syntyy lähestymistapa, mitä ryhdyn kutsumaan suhde päiväkirjaani-lähestymistavaksi. Tämä lähestymistapa voi tuottaa muutosta kokemuksessani, ja tässä tutkielmassa kuvataan tätä prosessia.

Tämän tutkielman aineistona on siis päiväkirjani sellaisesta elämäni jaksosta, jonka koin merkittävänä muutosperiodina elämässäni. Olen kirjoittanut päiväkirjaan ajatuksiani ja kokemuksiani tuon reilun viisi vuotta kestäneen ja monia sävyjä sisältäneen jakson ajan ja kirjoitan edelleen. Tässä tutkielmassa käsittelen kuitenkin ennen kaikkea omaa suhdettani tuohon päiväkirjaani sellaisena kuin se näyttääyttyy tässä hetkessä, analysoimatta päiväkirjani yksittäisiä kirjoituksia. Näin ollen tutkielma keskittyy vain siihen, millaisena välineenä päiväkirjan kirjoittaminen voi näyttääyttyä sitä kirjoittavalle henkilölle – tarkemmin millaiseksi suhde tuohon kirjoitettuun tekstiin ja elämäni jaksoon rakentui päiväkirjaa ajattelemana. Tässä tutkielmassa en siis tarkastele ”elämänmuutoksen” yksittäisiä sisältöjä, vaan sitä, millaisena suhteeni kirjoittamaani päiväkirjaan ja elämänjaksooni näyttääyttyvät tästä hetkestä käsin.

Miksi sitten päädyn tutkimaan tässä suhdetta päiväkirjaani? Pysähdyn pitämään päiväkirjaa kädessäni, ehkä hiukan selailen sitä, mutta en lue vielä sen yksittäisiä tekstejä. Samalla hidastan ja jään seuraamaan sitä, mitä ajatuksissani ja kokemuksissani tapahtuu ajattellessani tuota päiväkirjakokonaisuutta. Kyse on tässä päiväkirjan äärelle palaamisesta hitaasti ja sitten myöhemmin askel askeleelta, syvemmin ja syvemmin. Ajan kuluessa muistamme elämänjaksoista joitakin valikoituneita asioita, kenties vain tunnelman tapahtumien kokonaisuudesta, emme ainakaan kaikkia sen rikkaita yksityiskohtia. On kuitenkin merkityksellistä, millaisena tietty elämänjakso ja kokemus siitä kokonaisuudesta näyttääyttyvät kokijalleen. Tässä tutkielmassa koen ja kirjoitan yhden elämänjaksoni kokonaisuuden sävyä sellaisena kuin se näyttääyttyy miettiessä kirjoittamaani päiväkirjaa tuolta jaksolta.

Autoetnografinen tutkimus tarkoittaa tässä sitä, että tutkielmani keskiössä ovat omat kokemukseni ja suhde päiväkirjaani kuitenkin niin, että kontekstoin ja kuvailen kirjoittamalla päiväkirjasuhteen tarkastelun aikana syntyneitä ajatuksia ja muu-
tosta muihinkin mielestäni samankaltaisiin ilmiöihin tai esitettyihin ajatuksiin muutoksista. Tutkielman tulokset esitän metaforisesti, ja avaan tekstissäni lukijalle keskeisiä yksityiskohtia kuvallisen ja sanallisen metaforan muodon saaneesta kokemuksestani. Näiden metaforien avulla lukija pystyy elämyksellisesti hahmottamaan tutkielmassa esittämää kokemustani ja ajatteluni liikkeitä, kuten myös mahdollista muutosta kokemuksessani. Näin tutkielman tulosten esittelyssä painottuvat luovuus ja elämyksellisyys, jolloin tämä kirjoittamisen tutkimus saa kokeilevan, jopa taiteellisen ulottuvuuden.

Tässä tutkielmassa olen kiinnostunut kokemuksellisen muutoksen ilmiöstä ja siitä kirjoittamisesta. Tutkielmani ponnistaa alkujaan henkilökohtaisesta elämänmuutoksesta ja sen kirjoittamisesta päiväkirjan muotoon. Mutta tutkimuksen pää-

asiallinen mielenkiinto on kuitenkin siinä muutoksessa, mitä minussa voi tapahtua tämän tutkimuksen aikana miettiessäni suhdettani jo aikaisemmin kirjoittamaani päiväkirjaan. Tutkielman myötä havaitaan muutos kokemuksessani sen ottaessa "juhlan" metaforisen muodon ja tätä kokemuksen muutosta kuvaan kirjoittamalla siitä yksityiskohtineen tässä tutkielmassa.

2. TUTKIELMAN TAUSTA - MONENLAISTA MUUTOSTA

2.1. Muutoksesta ja muutoksen tutkimuksesta

Kohtaamme elämässämme pienempiä ja suurempia muutoksia, ja näiden myötä muuttuvat usein myös aikaisemmat ajattelu-, tunne- ja toimintatapamme (Lahikainen 2004). Ihmisessä tapahtuvaa muutosta voidaan tutkia monella tapaa - pääpiirteissään joko henkilökohtaisena kokemuksena tai mitattavana faktana. Ymmärrystä henkilökohtaisen kokemuksen muuntumisesta tavoitellaan esimerkiksi kerronnan tai tarinoiden ja niissä tapahtuvien muutosten tutkimusten avulla (Valkonen 2007; Gubrium & Holstein 2009). Henkilössä tapahtuvia muutoksia, esimerkiksi hyvinvointimuutoksia, on perinteisesti pyritty tavoittamaan tilastollisin keinoin, vaikkakin myös näissä tutkimuksissa käytetty mittari arvioi pääasiassa tutkittavan henkilön omaa kokemusta muutoksesta juurikin käytetyn mittarin tavalla (Ryff & Singer 1998; Ojanen 2001; Haworth & Hart 2007).

Muutos itsessään on moniulotteinen ilmiö, ja sikäli sen tutkimus on myös haasteellista (Hänninen & Ylijoki 2004; Konu ym. 2009). Muutos on kuitenkin keskeinen kiinnostuksen kohde monella eri tutkimusalalla ja sitä yritetään ymmärtää monien eri tutkimusmenetelmien avulla. Eri menetelmälliset lähestymistavat tavoittavat muutoksesta eri puolia. Muutoksen tutkimusta arvostetaan, koska se tuottaa tietoa esimerkiksi interventioiden tuloksellisuudesta ja tehokkuudesta. Hyvinvointitutkimuksissa ollaan kiinnostuneita siitä, kuinka paljon hyvinvoinnissa tapahtuu myönteistä muutosta interventioon osallistumisen myötä. (Konu ym 2009.) Tässä tutkimuksessa interventioiksi voisi ymmärtää päiväkirjan kirjoittamisen ja kirjoittajan suhteen päiväkirjaansa.

Tällaista yhdenlaista tuloksellisuuden arviointia on kritisoitu, koska se on saanut korostuneen sijan yhteiskunnassa taloudellisia resursseja jaettaessa. Tarkemmin näissä tutkimuksissa havaitun positiivisen muutoksen myötä resursseja on kohdistettu tiettyihin tutkimusaiheisiin ja tietyille tahoille. Tuloksellisuuden mittaamisen ja tutkimussuuntauksen arvostamisen on havaittu lisääntyneen yhdessä kansantalouden heikkenemisen kanssa. (Leiman 2004.) Tutkimukseni ei kuitenkaan lähesty muutosta tilastollisen muutoksen ja vaikutusten mittaamisen näkökulmasta, vaan tutkimuksessa muutos ymmärretään tapahtuvaksi yhdessä yksilössä, minussa ja kokemuksessani.

Yksilöllisen tarkastelun avulla voidaan saada yksityiskohtaisempaa tietoa muutoksen luonteesta, mitä toki voidaan jatkossa käyttää apuna myös tilastollisten tutkimusten suunnittelussa (Wahlström 1993). Ihmisten kokemuksissa on myös samankaltaisuutta, jolloin yhden ihmisen kohdalla tapahtunut muutoksen kuvaus voi lisätä laadullista ymmärrystä muutoksen luonteesta laajemminkin. Lisäksi tällainen tutkimus voi puhutella henkilökohtaisesti sen lukijoita. Tutkimuksen lukija voi kokea vertaisuuden kokemuksia, ja näin yksittäiseen ihmiseen kohdistuvalla tutkimuksella voi olla hyvinkin tärkeä merkitys vasta siinä vaiheessa, kun tutkimus on jo julkaistu ja yksityiset ihmiset sekä tiedeyhteisön jäsenet vastaanottavat sen.

Ihmisen muutoksen tutkimuksen monimuotoisuus liittyy siihen, että ihmisessä on olemassa fysiologinen ja biologinen puoli, mutta myös vahvasti yksilöllinen ja kulttuurinen ulottuvuus (Hänninen & Ylijoki 2004). Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut ennen kaikkea mahdollisesta yksilöllisestä muutoksesta lähinnä ajattelussani ja kokemuksessani siksi, että olen lähtenyt päiväkirjan kirjoittamisen prosessiin tai pohtinut suhdettani siinä kirjoittamaani. Lisäksi mahdollista muutosta kokemuksessani peilaan hennosti myös kulttuurisiin havaintoihin.

2.2. Päiväkirjan kirjoittamisesta ja muutoksesta

Seuraavassa esittelen päiväkirjan kirjoittamisen luonnetta ja hyötyjä, koska tutkimus liittyy kirjoittamaani päiväkirjaan, vaikkakin tarkemmin kokemukseeni suhteesta päiväkirjani kokonaisuuteen. Tässä tutkimuksessa en ole siis kiinnostunut suoranaisesti päiväkirjan kirjoittamisen tuottamista vaikutuksista ja hyödyistä, vaikkakin minun on tarvinnut kirjoittaa yksittäiset kirjoitukset ja muistiinpanot, jotta pystyn tarkastelemaan suhdettani päiväkirjaan kokonaisuutena. Uskoakseni päiväkirjan yksittäiset tekstit ovat osallisia siihen, millaisena koen tällä hetkellä suhteen päiväkirjaani. Tämä tutkimus heijastelee kuitenkin päiväkirjan kirjoittamiseen liitettyjä seikkoja, ja siksi tuon tässä esiin asioita tuon kirjoittamisen luonteesta. Yleensä päiväkirjoja tutkitaan siis niiden kirjoittamisen näkökulmasta, mutta tässä tutkimuksessa siirrän tutkimuksen paikkaa ja pohdin muutosta suhteessa päiväkirjaan kokonaisuutena.

Linnainmaa (2005, 22) kirjoittaa kirjallisuusterapiassa tapahtuvasta muutoksesta, missä teksti itsessään toimii muutoksen välineenä. Päiväkirjaa ja sen kirjoittamista voi ajatella vastaavanlaisena muutosvälineenä. Siinä tekstin tuottaminen tai sen jälkikäteinen analysointi voivat olla muutoksen välineitä, ”muutoksen katalyytteja”. Kirjallisuusterapian avulla tavoitellaan muutosta henkilössä, jolloin henkilön tunnetapahtuma on oleellisempi kuin teksti. Teksti on tällöin ajatuksissa ja tunteissa tapahtuvan muutoksen mahdollistava elementti. Tämä tuo esiin sen, että esimerkiksi lukeminen ja päiväkirjan kirjoittaminen, ovat hyvinkin aktiivista toimintaa, ei passiivista olemista.

Linnainmaa (2005, 23-25) lainaa tekstissään Hunesin ja Hunes-Berryn ymmärrystä kirjallisuusterapiaryhmissä tapahtuvasta prosessista. Tässä prosessissa voisi olla jotakin samaa kuin oman tutkimukseni aikaisessa, koska prosessit syvenevät, muuntuvat ja tarkentuvat ajan kuluessa. Kirjallisuusterapiaryhmissä prosessin ensimmäinen vaihe on tunnistaminen, ja silloin lukija keskittyy johonkin tekstin herättämään mielikuvaan. Hiljaisuus ja rauha auttavat tunnistamisessa, kuten myös ohjaaja tai ryhmä. Prosessin toinen vaihe on nimetty tarkasteluksi, jolloin henkilö tarkastelee ja havainnoi asian itsessä herättämiä tunteita. Prosessin kolmatta vaihetta kutsutaan liittämiseksi, jolloin mieleen voi nousta uusia asioita, jotka voivat olla ristiriidassa edellisen kanssa, mikä mahdollistaa asioiden vertailun. Tämä auttaa tarkastelemaan asioita eri näkökulmista. Prosessin viimeisenä eli neljäntenä vaiheena on soveltaminen, joka auttaa ymmärtämään ilmiötä omasta näkökulmasta, jolloin koko prosessin myötä itseymmärrys lisääntyy. Huomioitavaa on, että esimerkiksi

päiväkirjaa kirjoittaessa vaiheet voivat olla enemmän päällekkäisiä, koska silloin tunteet ja pohdinnat syntyvät jo tekstiä kirjoittaessa.

Hurmerinnan (2022, 335-361) teksti muistuttaa minua siitä, että päiväkirjani kirjoittamisen myötä oman elämäni kokemukselliset narratiivit voivat saada uudenlaisen muodon ja järjestyksen. Kirjoittaminen voi siis muuttaa suhdettani elämäni ilmiöihin ja tapahtumiin, ja tämä voi lisätä elämönhallinnan tunnetta. Elämönhallinnalla tarkoitetaan tässä sitä, että ihminen toimii aktiivisesti lisäten arkeensa merkityksellisiä asioita vähentäen epäoleellisuuksia.

Elämönhallinnasta ajatukseni kulkevat onnellisuuteen ja mieleeni palautuu ensimmäiseen maailmansotaan osallistuneen ja psykoanalytikkona toimineen Erich Frommin (1984, 206-207) ajatus onnellisuudesta. Frommille onnellisuus merkitsi kokemusta elinvoimasta. Elinvoimaan liittyi hänen mukaansa ajatusten ja tunteiden yhteismitallisuus ja identiteetin eheys. Hän edustaa minulle suuren resilienssin ihmistä, koska hän on elänyt läpi henkilökohtaisesti ja yhteiskunnallisesti hyvinkin haasteellisia elämänjaksoja, mutta hän on esimerkiksi sotakokemuksistaan huolimatta kyennyt aktiiviseen ja uutta kehittävään elämänotteeseen. Tässä kirjoittamisen tutkielmassa lähestymistapani on myös uudenlainen, kokeileva.

Päiväkirjan kirjoittamistakin voi pitää aktiivisena tekemisenä. Nähdäkseni päiväkirjan kirjoittamista itsessään ei kuitenkaan kannata ajatella tavoitteellisena toimintana, eli päiväkirjan kirjoittamisen merkitys ei voi typistyä vain muutoksen tavoitteluun. Päiväkirjan kirjoittamisen voi ajatella muistuttavan enemmän luovaa kirjoittamista, jolloin kirjoittamiselle ei myöskään aseteta terapeuttisia muutostavoitteita. Luovassa kirjoittamisessa, kuten voisi ajatella useimmiten olevan myös päiväkirjan kirjoittamisessa tajunnanvirtaan ja vapaaseen kirjoittamiseen antautuminen ovat luonteenomaisia. Tällainen kirjoittaminen itsessään voi tuntua hyvälle - rentouttavalle, helpottavalle ja siihen voi sisältyä jopa katartisia vaiheita. Tämä voi lisätä myös kirjoittajan voimaantumisen kokemusta. (Hurmerinta 2022, 345-346.)

Kirjoittamisen yleensä, mutta myös päiväkirjan kirjoittamisen keskiössä on sanallistaa todellisuutta, ja tämä tapahtuu kirjoittavan yksilön identiteetin ja kirjoitetun kielen vuorovaikutussuhteessa. Näin kirjoittaminen tarjoaa väylän ilmaista, käsitellä ja jakaa tunteita ja ajatuksia. Päiväkirjan kirjoittaminen voi toimia myös tunnusmerkityksellisen kirjoittamisen tavoin, mikä pyrkii hahmottamaan tiedostettuja ja tiedostamattomia ajatuksia. (Hurmerinta 2022, 345-356.)

Hurmerinta (2022, 357) on tekstissään korostanut sitä, kuinka tärkeätä on kirjoittaessa olla vahvasti läsnä kirjoitushetkessä ilman kontrollia, jolloin tietoinen läsnäolo mahdollistaa kehollisten, psyykkisten ja emotionaalisten havaintojen tekemisen ja niiden tekstimuotoon prosessoinnin. Tällainen kontrollivapaa kirjoittaminen luonnehtii usein päiväkirjan kirjoittamista. Kun kirjoittaessaan onnistuu toistamaan yksittäisiä läsnäolevia hetkiä, alkaa toistuvien prosessien myötä ymmärtämään itseään paremmin ja myös hyvinvointi tavallisesti lisääntyy. Tämän kaltaisella kirjoittamisella tavoitellaan suhtautumisen muutosta omaan ympäristöön liittyen. Kun käytämme eri sanoja kohtaamistamme ilmiöistä kuin aikaisemmin, niin silloin myös kirjoittajina voimme muuttua kirjoitetun kielen kaltaisiksi. (Hurmerinta 2022, 358-360.) Käytössämme oleviin narratiiveihin liittyy aina myös tunnemaailma, koska näiden avulla jäsenämme tunteitamme (Linnainmaa 2005, 78). Näin tarinoita voidaan pitää vä-

lineinä hallita elämänmuutoksia. Ne ovat keino hahmottaa muutos juonellisesti ulottuen menneestä tulevaan (Hänninen 2003).

Synkimmillään ihmisen elämää on tarkasteltu sarjana kriisejä ja luopumisia, joiden myötä elämänarvoissamme tapahtuu muokkautumista, jopa elämäntapojemme muuntuu puntaroinnin myötä – usein perheen ja läheisten merkitys kasvaa työn ja vastaavien toimintojen menettäessä merkitystään. Elämän haasteet tekevät näkyväksi myös kunkin omaa haavoittuvuutta. (Linnainmaa 2005, 71.) Suuren elämänmuutoksen tai kriisin vaiheet on nimetty sokki-, reaktio-, käsittely- ja uudelleenorientoitumisvaiheiksi. Käsittelyvaiheessa päiväkirjan kirjoittamista on pidetty erityisen otollisena helpotuksen tuojana. Päiväkirja voi auttaa hahmottamaan tulevaisuutta, ja uudelleen orientoituminen liittyykin tilanteesta toipumiseen. (Linnainmaa 2005, 74-75.)

Viitaniemi (2005, 89) lainaa psykoanalyttikko Otto Rankin tärkeää ajatusta päiväkirjoista. Hänen mukaan tärkeimpiä eivät ole merkinnät paperilla, vaan oleellista on merkintöjen avulla käyntiin saatu prosessi itsetuntemuksen ja sen myötä myös hyvinvoinnin lisääntymiseksi. Tämä tutkimus on osaltaan kuvaus alkujaan päiväkirjan kirjoittamisen liikkeelle sysäämästä muutoksesta.

2.3. Kokemuksen muuttuminen

Tässä tutkielmassa liikun myös kokemisen ja kokemuksen alueella. Kyse on ennen kaikkea yksilön kokemuksesta osana elämän tapahtumasarjoja. Kokemuksen käsitettä on pidetty moniulotteisena (Kukkola 2018, 41-45), ja sikäli myös haasteellisena, kuten on myös muutoksen käsitteen ja sen tutkimuksen kohdalla. Kokemuksen ja muutoksen tutkimus eivät ole etäisiä toisilleen, koska usein muutoksen tutkimuksessa pyritään tavoittamaan kokemuksellista muutosta.

Kukkola (2018, 48-49) kirjoittaa siitä, että Kantin mukaan kokijan omat mielelliset kyvyt tuottavat kokemuksen, kun taas Heideggerin mukaan kokeminen on myös sosiaalisesti jaettua. Lisäksi kokemuksilla on aikaulottuvuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että aiempien kokemusten päälle kerrostuu uusia ja aiempaa rikkaampia kokemuksia. Näin kunkin yksilön kokemusmaailma ymmärretään ainutlaatuiseksi ja koko ajan muuntuvaksi. (Tökkäri 2018, 66.) Tällöin kokemusta ei voi ymmärtää vain menneisyyteen sijoittuvaksi – muistoksi tai muisteluksi, vaan kokemukset suuntautuvat myös eteenpäin, ottavat kantaa ja tuottavat toimintaa (Rautajoki 2018, 126).

Perttulan (2006) mukaan kokemuksella on kaksi vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa tai aluksi kokemus on ”elävä kokemus eli elämäntilanteeseen kiinnittyvä, tajunnallinen ja kehollinen, usein sanoittamaton elämys, tunne tai olotila.” Kaikki kokemukset eivät sanallistu, vaan ne voivat olla vaikkapa kuvia tai liikettä. Toisessa vaiheessa elävä kokemus muuttuu ”kuvatuksi kokemukseksi”, ja tällöin kokija käsitteellistää elämystään, tunnettaan tai olotilaansa. (Deonna & Teroni 2012.) Tällöin kokemus tulee itselle ymmärrettäväksi ja se on myös mahdollista jakaa muiden kanssa. Suuri osa kokemuksista jää eläväksi kokemukseksi, mutta osaa kokemuksista käsitellään ja kerrotaan toisille pitkienkin aikojen päästä. Tätä tutkimusta voi osaltaan

pitää myös tällaisena kokemuksen hiljaisena muuntumisena sanalliseen, kirjoitettuun muotoon.

Joissakin kokemuksen tutkimuksen lähestymistavoissa sanallisuutta ei pidetä osana kokemusta (Bredenberg 2017), vaan keskeistä niissä on se, millainen kokemus on ollut kokijan elämismaailmassa (Giorgi & Giorgi, 2003). Tästä esimerkkinä voi mainita feministisen tutkimuksen perinteestä käsin tehdyt tutkimukset, joissa kokemuksen merkitys on kytkeytynyt identiteettipolitiikkaan (Kähkönen 2018, 131). Tällä tarkoitetaan esimerkiksi kokemusten rakentumista institutionaalista näkökulmasta, kuten tässä voisi ajatella hoivalle annettavia yhteiskunnallisia merkityksiä.

Monet kokemukset voivat olla myös hahmottomia, tai ne voivat saada muodon ajan kuluessa esimerkiksi taiteellisen prosessin myötä. (Kähkönen 2018, 138.) Esimerkiksi Kähkönen (2018, 138) tuo esiin transtaiteilijoiden kertomuksissa olevaa haastetta siitä, miten ilmaista kokemuksia, jotka eivät ole vielä kielellistyneet tai oma kokemus ei ole samankaltainen kuin tarjolla olevat sukupuolen ja kehollisen kokemuksen narratiivit.

Vydra (2014) lainaa Bachelardia, jonka mukaan mielikuvien avulla päästään kiinni sellaisiin ilmiöihin, joita ei tavoiteta välittömällä aistihavainnoilla. Tällöin mielikuvien ja aistihavaintojen avulla saavutetut kokemukset voivat olla yhtä tosia ja merkityksellisiä. Bachelardin mukaan kokemuksen syntyminen on ”luonnosmainen, häivähdyksenomainen hetki.

Bachelardin (1969) ajatteluun näyttää sisältyvän se, että kokemuksia voidaan tuottaa ja edistää. Tähän hän liittää kolme keskeistä käsitettä - kuva, tila (Bachelard, 1969) ja olemuksellinen uneksinta (Bachelard, 2003). Tilalla tarkoitetaan kokijan tietoista ja merkityksellistä kokemusta. Olemuksellinen uneksinta on menettelytapa, joka auttaa saavuttamaan merkityksellisen kokemuksen, ja juurikin kuva on olemuksellisen uneksinnan lähtökohta. Tässä ajattelutavassa kokemukset ovat ajallisia ja paikallisia tarinoita, eikä ensisijassa jotakin loogis-rationaalista. Olemuksellinen uneksinta, kuvittelun kieli on kuvallista, jolloin kuvan analysointikaan ei voi olla vain rationaalista, vaan tutkijan on heittäydyttävä kuvan maailmaan, kuten tässä tutkielmassa heittäydytään metaforan maailmaan.

Bachelardin (1969) mukaan tutkijan asenne johtaa tällöin kajahteluksi kutsu- maansa ilmiöön, missä kuva etsii sitä vastaavia kokemuksia ihmisen mielessä. Kun kokemus tunnistetaan, kuva on saanut vastakaikua. Kuvan kautta syntyy kokemus hyvin nopeasti, mutta kokemuksen tietoinen tarkastelu ja sanallistaminen tapahtuu hitaammin, ja vasta kokemuksen syntymisen jälkeen. Kuvan lähestymisessä on samaa kuin taideteoksen katsomisessa - ihmettelevää tarkkailua, ihailua ja kuvittelua. Henkilön tulee valita ne kuvat, jotka liikuttavat juuri häntä, kajahtelevat hänessä elettyä elämää. Kokijan kertoessa valitsemastaan kuvasta elää hän uudelleen kokemusta läpi ja muokkaa kokemustaan sanalliseen muotoon (Nevala & Pietiläinen 2018, 212-213.) Tässä tutkimuksessa edetään kuvallisuuden, koska metafora tässä sellaiseksi ymmärretään, kautta kokemuksen täydentymiseen, kohti kokemuksen sanallistumista.

2.4. Metaforinen muutos

Metafora on kuvaannollinen ilmaisu tai kielikuva. Siinä sanoja käytetään kirjaimellisesta merkityksestä ja normaalista käyttökontekstista poiketen. Metafora on olemassa silloin, kun joku asia saa nimen, joka kuuluu jollekin toiselle. Tällöin jostakin tulee joku muu. (Haapala 2003, 84).

Metaforien tutkimuksessa on olemassa korvaamisteoria, missä ajatellaan niin, että metaforalla on kielessä tyyllinen tehtävä, esimerkiksi havainnollistaa, koristaa ilmaisua ja rikastaa sanastoa. Tällöin metaforan ja vertauksen ajatellaan toistavan asioiden välistä samankaltaisuutta. (Black 1966, 23–24.). Metafora on ymmärretty myös lauseen liikkeenä, koska se lainaa aina joltakin toiselta ajatukselta tai kontekstilta. Tämän takia metaforan tulkinta on yleensä myös itsessään metaforinen. (Krappe 2013, 6-11.)

Tässä tutkielmassa käytettävä käsittemetafora liikkuu kohti runoissa esiintyvää metaforisuutta. Nämä metaforat ovat yhteisöissä tunnistettuja perusmetaforia. Ne ovat yleensä vahvasti ajattelumme kuuluvia malleja, jolloin ne luovat tapamme elää ja kokea ympäristöämme. (Lakoff & Johnson 1980, 147-155.)

Metaforat, tässä tutkielmassa ehkä pääasiassa arkiseen hoivaan sitoutuvat ja juhlan muodon saavat metaforat, voidaan kognitiivisuuden näkökulmasta nähdä keinoina jäsentää ilmiötä ja lisätä niitä koskevaa ymmärrystä, mutta myös keinoina purkaa olemassa olevia käsityksiä (Onikki 1992, 34).

Metaforista muutostutkimusta on tehty esimerkiksi organisaatioiden muutokseen ja ammattilaisten ammatilliseen kehitykseen ja muutokseen liittyen. Tutkimussuuntaus on hyödyntänyt sitä, että metaforien pohdinnan avulla on mahdollista reflektoida ja siten myös muuttaa omaa ammatillista suhtautumista ilmiöihin, mutta myös muuttaa organisaatiotasolla suhdetta ilmiöihin. (Perry & Cooper 2010; Rocco & Thurston 2014.)

Esimerkiksi Wan (2014) tutki opiskelijoiden suhdetta vieraan kieleen tieteelliseen kirjoittamiseen siten, että opiskelijat kehittivät omia kirjoittamistaan kuvaavia metaforia ja hän havaitsi, että lähestymistavan avulla oli mahdollista lisätä opiskelijoiden ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä, harjoitella kriittistä suhtautumista ja ajattelua omaa toimintaa kohtaan ja näin saavuttaa myönteistä muutosta omissa uskomuksissa ja käyttäytymisessä.

Metaforien on havaittu stimuloivan jollakin tasolla ajattelua, kokemista ja auttavan ongelmanratkaisussa (Lankton & Lankton 1989). Metaforilla on huomattu olevan myös tärkeä rooli terapiaprosesseissa, koska niiden avulla terapeutti ja asiakas ovat pystyneet käsittelemään monimutkaisia psykologisia ilmiöitä metaforien ollessa osa muutosprosessia (Killick, Curry & Myles 2016). Tutkielmaani voi pitää myös yhtenä tapausesimerkkinä siitä, miten metafora voi muuntua toiseksi, ja tästä kirjoittamalla voidaan kokemuksen muutosta mahdollisesti vahvistaa, kuten saatiin lisättyä Wanin (2014) tutkimuksessa myönteisyyttä opiskelijoiden uskomuksiin itsestään kirjoittajina heidän kirjoittaessaan aiheesta myönteisyyden metaforia.

Vaikeissa elämäntilanteissa metaforisella ilmaisulla on tärkeä sija, koska metaforat auttavat ymmärtämään ja jäsentämään elämän ajoittaista kaoottisuutta niiden

toimiessa kuvitteellisella tasolla. Ihmisen ajattelu perustuu muun muassa mieli- ja kielikuviin. Ihmisen elämässä on sellaisia metaforia, jotka ohjaavat havaitsemistamme ja käyttäytymistämme. Tällöin ajatellaan, että myönteinen elämänmuutos on mahdollinen omaksuessamme toisenlaisia ja kannustavia metaforia. Metafora voi tällöin kuljettaa kuin silta synkstä valoisaan - muuntaa ahdistavan kepeämmäksi. Metafora voi olla sana tai kuva. (Linnainmaa 2005, 79-80.)

Vilkko (1997, 132-134) kirjoittaa elämänkulkumme metaforista. Omaelämäkerallisessa kirjoittamisessa ihminen pyrkii löytämään usein tiettyä elämänjaksoa kuvailevan metaforan, ja esimerkiksi koko elämän metaforaksi hän valitsee tilkkutäkin (Vilkko 1997, 14). Ymmärrän tämän tutkielman tietyn elämänjakson tarkasteluna päiväkirjasuhteeni kautta, ja tätä kokemusta voisin kirjoittaa auki valitsemani metaforan avulla.

Kuitenkin kirjoittamamme kielen tarkkuus ja täsmällisyys vaihtelevat kirjoitustyylimme mukaan. Mertanen (2022, 393-395) käyttää käsitteitä poeettinen ja metaforinen kieli, jotka tavallaan jäävät auki, eivät ole yksiselitteisiä tai täsmällisesti ymmärrettävissä, vaan jopa monitulkintaisia. Tällainen kieli ilmentää ihmisen moniulotteista elämää - monenlaisine ajatuksineen, kokemus- ja tunnemaailmoineen. Myös tämä tutkimus tulee käyttämään kielen metaforisuutta avukseen.

Tutkielman tutkimustuloksissa kuvaamani päiväkirjasuhteeni tulee ottamaan metaforisen muodon, koska päiväkirjassa kuvattu jakso ja suhteeni siihen on edelleen osittain jäsentymätön ja selkiytymätön, kuten elämässä asiat usein ovat. Näin metaforinen epätarkkuus sopii tällaisen kokemuksen tekstimuotoiseen kuvailuun.

3. MENETELMÄ - AUTOETNOGRAFINEN MATKA

Kyseessä on laadullinen, omaelämäkerrallinen ja kuvaileva tutkimus. Tutkielmassa käytän autoetnografista tutkimusmenetelmää. Sen yhtenä keskeisenä kehittäjänä on pidetty Carolyn Ellistä (Sirkkilä 2022, 259-265). Oleellista autoetnografisessa tutkimuksessa on se, että tutkijan ymmärretään olevan keskeinen osa tutkimuskohdettaan. Tällöin tutkija tutkii sitä toimintaa, jossa hän on myös itse osallisena. Tutkija toimii tällöin sekä tutkimuksen välineenä että on sen kohde. (Sirkkilä 2022, 259.) Bochnerin ja Ellisin (2006, 65-66) mukaan on olemassa monenlaisia variaatioita käyttäen autoetnografista lähestymistapaa, ja tämän vuoksi tutkimusteksteissä kirjoitusten lajityypit ja niiden muodot voivat vaihdella runsaastikin. Tutkijan tulee antautua omaan prosessiin, minkä takia hän ei yleensä voi tietää tutkimusprosessin alussa kovinkaan selkeästi, millainen tutkimuksen lopputulos tulee olemaan (Sirkkilä 2022, 261). Tutkijan tulee löytää ikään kuin uudenlainen jäsenitys oman kokemuksensa ja sen kulttuurisen todellisuuden välimaastosta, missä hän elää (Bochner & Ellis 2006; Bochner 2016).

Kourin mukaan (2017, 38) autoetnografiseen kirjoitusprosessiin kuuluu pysähtyminen oman kokemuksen äärelle. Tällöin tässä pysähtyneessä hetkessä kokemukseni suurennuslasin alla voi löytää uudenlaisen muodon, minä tutkijana voin oivaltaa uutta ja muuttua. Samoin Sirkkilä (2022, 279) kuvaa hienossa autoetnografiaa käsittelevässä artikkelissaan Santiago de Compostelan vaellustaan, ja sitä miten hän tällaisen ennen kaikkea autoetnografisen matkan tehtyään tutkijana muuttui. Hän korostaa sitä, että tutkimusmatka ei ole välttämättä helppo, koska tutkija joutuu kohemaan ja jopa paljastamaan omat nurjat ja jopa yksityiseksi ajatellut puolensa.

Tämän perusteella voi ajatella, että tutkimuksessa käyttämäni autoetnografisen lähestymistavan takia voisin pyrkiä lisäämään tutkimuksella itseymmärrystäni. Ymmärrän autoetnografian tässä henkilökohtaiseksi prosessiksi ja siinä hahmotan elämänmuutokseni aikaista päiväkirjaa kokonaisuutena tässä hetkessä. Tutkijana minulla on jokin suhde päiväkirjaani kokonaisuutena ja tutkimuksessa kuvaan tämän suhteen kehittymistä ja kokemuksen mahdollista muuntumista. Keskeistä tutkimuksessa on tarkastella sitä, millaisena oma kokemukseni kirjoittamastani päiväkirjasta kokonaisuutena näyttäytyy tässä hetkessä tarkasteltuna, ja millaista mahdollista muutosta suhteessa päiväkirjaani tapahtuu prosessin kuluessa. Tutkimuksessa on oleellista myös se, että kuvatessani suhdetta päiväkirjaani ja kirjoittaessani tästä suhteesta annan itselleni vapauden kirjoittaa kokemuksestani luovasti ja liikaa kontrolloimatta tekstiäni. Kokemukseni saa etsiä jopa metaforisia muotoja – toki näitä ilmaisuja avaan ja selitän lukijoille.

4. AINEISTO - PÄIVÄKIRJOITETTU JAKSO

Tutkielman aineistoa voisi pitää omaelämäkerrallisena (Sjö & Leskelä-Kärki 2020, 202), jos aineistoksi ymmärrettäisiin kirjoittamani päiväkirja. Täsmällisemmin aineiston omaelämäkerrallisuus ei ole kuitenkaan erityisen vahva, koska tutkielmassa käyttämäni aineisto on suhde päiväkirjani kokonaisuuteen.

Aloitin kirjoittamaan kyseistä päiväkirjaa vuoden 2017 lopussa, jolloin läheiseni sairastui pitkäkestoiseen ja jatkuvaa huolenpitoa vaativaan sairauteen, eikä selvinnyt enää itsekseen. Päädyimme perheessäni siihen, että huolehdimme läheisestä hänen kotonaan. Läheisen terveydentilan muuntumisen myötä tein elämänmuutoksen työ- ja asumisjärjestelyineen.

Tämän isona kokemani muutostilanteen alussa päätin ryhtyä kirjoittamaan päiväkirjaa. Ajattelin tuolloin, että päiväkirja auttaisi jäsentämään suhtautumistani kokemuksiini muutostilanteessa. (esim. Ricœur 2000, 43–44.) Lisäksi uskoin päiväkirjan kirjoittamisen auttavan minua muistamaan paremmin tämän itselleni tärkeän elämänjakson keskeisiä tapahtumia ja myös helpottamaan oloani isolle tuntuneessa muutostilanteessa. Jatkossa käytän tutkielmassani käsitettä elämänmuutos liittyen näihin kokemuksiini. Elämänjakso kesti 1878 päivää, toisin ilmaistuna viisi vuotta, yhden kuukauden ja 22 päivää. Kirjoitin satunnaisesti päiväkirjaa tuon jakson aikana.

En ollut kirjoittanut aikaisemmin päiväkirjaa yhtä säännöllisen epäsäännöllisesti, tai keskittyen tiettyyn valittuun aihealueeseen. Päiväkirjan kirjoittaminen on liittynyt aikaisemmin sellaisiin hetkiin, jotka olen kokenut haasteellisina ja vaikeina. Tuo kirjoittaminen on auttanut jäsentämään ajatuksiani, ja tämän myötä myös olotilani on kohentunut. Tämän elämäni muutosjakson aikaisen päiväkirjan kirjoittamisen syyt olivat hyvin samankaltaisia.

En ole lukenut päiväkirjaani juurikaan sen kirjoittamisen jälkeen. Tässä tutkielmassa en edelleenkään tule lukemaan päiväkirjaani yksityiskohtaisesti, vaan tutkin suhdettani siihen kokonaisuutena ja tässä hetkessä.

5. TULOKSET - YHTEISEEN JUHLAAN ASTUMINEN

5.1 Nyt ei ole oikea aika lukea päiväkirjaani yksityiskohtaisesti

Huomaan, että haluan lähestyä päiväkirjaani hitaasti ja yksin. Havaitseen itsessäni jännitystä siihen liittyen, millainen kokemus päiväkirjan lukeminen olisi. Lähestyisin tuota artefaktia rauhallisesti ja omassa tahdissa. Ensin katselisin vain päiväkirjani ulkoista kokonaisrakennetta, kirjoitusten pituutta ja muotoa. En lukisi vielä yksittäisiä kirjoituksiani, kokemuksiani. Haluan olla tunteideni ja kokemusteni äärellä ilman sosiaalista painetta tai aikapainetta.

Tuo lukeminen voi olla emotionaalinen kokemus, koska lukiessani elän tuota jaksoa ja sen yksittäisiä hetkiä ikään kuin uudelleen läpi – jälkikäteen omaa tekstiä lukiessa kokemus voi näyttäytyä erilaisena kuin alkuperäinen kokemus on ollut. Asioiden äärellä on tärkeää olla omassa tahdissa, pitää taukoja tarvittaessa tai kirjoittaa lisää uudella päivämäärällä.

Jään hetkeksi miettimään, miksi en ole halunnut lukea päiväkirjaani aikaisemmin. Ennen kaikkea haluan kirjoittaa lisää muistiinpanoja päiväkirjaani, ja olen huolissani siitä, että aikaisempien merkintöjeni lukeminen saattaisi muokata kokemukseni erilaiseksi kuin alussa autenttisenä kirjoitettu tarina on. Ajattelen siis, että oman päiväkirjani lukeminen muokkaisi ja muuttaisi alkuperäistä kokemustani, tai että suhteeni kokemukseen voisi olla tänään erilainen kuin se on ollut kirjoittamisen hetkellä. (esim. Ricœur 2000, 137.) Kirjoittamisen ja lukemisen välinen aika oli pisimmillään noin viisi vuotta. Viiden vuoden päiväkirjamerkintöjä ei voi lukea yhtenä yksittäisenä muutoskokemuksena, vaan oman suhteeni asiaan on täytynyt muuttua, ja minä itse olen varmasti muuttunut tuon puolen vuosikymmenen aikana monellakin tapaa. Jälkikäteen lukiessa osa alkuperäisistä kokemuksista näyttäytyisi varmasti erilaisina. Kyseessä olisi tilanne, jossa rekonstruoisin alkuperäistä kokemustani. Tiedän, että nyt ei ole oikea aika tuohon kaikkeen, mitä päiväkirjan lukemiseen sisältyy.

Koetut hetket ja muistot tulevat lähelle minua, joku voisi sanoa iholleni, vaikka vain silmäilen päiväkirjaan kirjoitettuja hetkiä. Kyse on henkilökohtaisesti koetusta – päiväkirjatekstini näyttää, että olen ollut paljas ja kontrolloimaton sitä kirjoittaessani. Olen kertonut rehellisesti päiväkirjalle ajatuksiani ja kokemuksiani, myös vaikeimmat hetkeni elämänmuutoksestani. Pitkään ja edelleen vain minä olen saanut olla läsnä näiden kirjoitusteni parissa. Haluan pitkittää vielä sen omalla tavallaan merkittävän hetken aloittamista, kun palaan kirjoitusteni äärelle lukemaan niitä järjestelmällisesti. Jättää tuon ainutlaatuisen hetken tuonnemmaksi. Tällä tarkoitan, että tuolle hetkelle on oltava oikea paikka ja oikea aika.

Vahvistun ajatuksessani siitä, että oikea aika lukea päiväkirjaani on elämäni muutostilanteen päätyttyä kokonaisuudessaan ja kun olen saanut kirjoitettua myös jakson päättymiseen liittyvät surukokemukset päiväkirjaani. Päiväkirjani viimeistely ja lopulta sen läpilukeminen tulevat olemaan osa suruprosessiani. Vasta tämän kokonaisen prosessin käytyäni läpi olen valmis avaamaan päiväkirjani yksityiskohtaisemmin tutkimukselleni. Viitaniemi (2005, 84-85) kirjoittaa ”omien tekstien näyttäminen muille saattaa kuitenkin olla hankalaa ja vaatia pitkään alkuselittelyä ja an-

teeksipyyntöjä. En minä mitään osaa, tämä nyt vain on tämmöistä.” Myös tässä tutkielmassa omien tekstieni avaaminen on haasteellista vaatien henkilökohtaista varmuutta, valmiutta ja oikeaa ajoitusta.

5.2. Suhde päiväkirjaani-lähestymistapa

Olen kuitenkin päättänyt käyttää päiväkirjaani tutkimuksen aineistona. Se on vielä erillisinä tiedostoina ja päätän koota tiedostot yhteen, ja sitä tehdessäni tunnen voimakasta tyytyväisyyttä, suhteeni päiväkirjaan ja siinä kirjoitettuun kokemukseen alkaa saamaan metaforisen ja tavallaan kuvallisen muodon juhlasta. Kirjoitan paperin kulmaan ”mieleeni tuli metafora ja kuva juhlasta - se on niin hieno ja merkityksellinen, että päätän jatkaa sen parissa. Tunnistan muutoksen kokemuksessani.”

Näin lähdän kirjoittamaan tutkimuksen tuloksia siten, että kuvaan tätä juhla-asi muodostunutta suhdetta päiväkirjaani ja siinä samalla mielessäni häivähtäneitä ajatuksia aiheeseen liittyen. Tutkielmani kohde on suhteeni elämänmuutoksen aikaiseen päiväkirjaani tässä hetkessä tarkasteltuna. Suhde päiväkirjaani-lähestymistavan tai työskentelytavan myötä elämäntilanteeni ja eletty kokemukseni ovat muuntuneet ja näyttäytyvät nyt glamourina ja juhlanä.

Miettiessäni tarkemmin nykyistä suhdetta tuohon elämänmuutoksen aikaiseen päiväkirjaani tulee mieleeni gaalailallinen - näen itseni kimaltelevassa puvussa vanhassa pietarilaisessa balettiteatterissa. Salin penkit ovat punaista samettia, kattokruunut valaisevat tilan hohdokkaasti, kateetit ovat mahonkisia ja seinät on maalattu kullalla. Pääsalin viereisessä salissa tarjoilupöydät notkuvat muun muassa shampanjaa, kaviaaria ja vodkaa.



Kuva (cc) on otettu 28.5.2023 sivustolta [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Profusion_of_gold_at_the_Mariinsky_Theatre_\(18271919528\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Profusion_of_gold_at_the_Mariinsky_Theatre_(18271919528).jpg)

Tätä kirjoittaessani haluan laittaa korkokengät jalkaan - tunnen juhlan. Kuvittelen salien taustamusiikiksi itselleni tärkeät ja tavallaan myös läheiseen ihmiseen liittämani Arvo Pärtin *Spiegel im Spiegel* sävellyksen, Vivaldin *Neljä vuodenaikaa* ja aikoinaan Liettuassa jossakin kirkossa soineen sinfonian, jonka nimeä en tiedä. Tuo musiikki palauttaa mieleeni panssarivaunujen hitaan valumisen pitkin Itä-Euroopan maiden katuja Neuvostoliiton romahtamisen aikaan. Tuossa kirkossa olleet paikalliset ihmiset itkivät leuka rinnassa kuunnellessaan musiikkia. Ensimmäisessä ja ennen kaikkea viimeisessä sinfoniassa kuuluvat Venäjän naapurissa elävien kansakuntien

yhteiset painostavat soinnut, jotka myös jo 100-vuotiaan läheiseni olemukseen ovat jättäneet jälkensä.

Mietin etääntyneeni edellä perinteisestä tieteellisen kirjoittamisen tyylistä. Miksi tuo kuvaus on kuitenkin tärkeä ajatellessani suhdetta elämänmuutoksen päiväkirjaani ja sen kirjoittamiseen?

Edellä kuvattu heijastelee mielikuvaa suhteestani tuohon päiväkirjaani tässä hetkessä. Elämänmuutokseeni on kietoutunut läheinen, rakas ihminen ja hänen huolenpitonsa. Ensimmäiseen nyt mieleeni tulevaan kokemukseen tästä yhteisestä jaksosta liittyy vahva tietoisuus siitä, että olemme kulkeneet pitkän jaetun taipaleen ja olen onnistunut – tämä kokemus syntyi katsoessani kirjoittamaani päiväkirjaa kokonaisuutena. Yhteinen ajanjakso on niin äärettömän pitkä kuin on tuo päiväkirja lukuisine merkintöineen. Tämän kokemuksen symboliksi muovautuu edellä kuvattu juhla tai juhlaillallinen. Päiväkirjani ja siinä kuvattu periodi muuntuvat mielessäni juhlaillallisen arvoisiksi.

Edellä yksityiskohtaisesti kirjoittamani kokemuksellinen muutos ja sen metaforan löytänyt muoto osoittavat samaa kuin todettiin aikaisemmissa tutkimuksissa metaforatyöskentelyn myönteisestä mahdollisuudesta muuttaa kokemuksia (esim. Lankton & Lankton 1989), asenteita (esim. Killick, Curry & Myles 2019) tai suhteita (esim. Perry & Cooper 2010.)

Edellä kirjoittamaani kuvausta löytämästäni metaforasta voisi tarkastella myös Bachelarden käyttämän käsitteen kajahtelu (1969) avulla. Tällöin ikään kuin olen tunnistanut kokemukseni kuvallisella ja metaforisella tasolla ja nimennyt sen juhlaiksi. Tämä metafora saa minut kajahtelemaan. Tämän kajahtelun myötä kirjoitan hiljalleen lisää löytämästäni metaforasta, ja tämän myötä kokemukseni tärmentyy ja sanallistuu enemmän ja enemmän.

Eläydyn vielä hetken muuttuneeseen metaforaan ja kysyn, miksi kirjoittamani päiväkirja sitten vertautuu juhlaillalliseen, ja vielä pietarilaisessa balettiteatterissa?

5.3. Kunnioitus kirjoittamaani päiväkirjaa kohtaan ja sen myötä lisääntynyt kunnioitus itseäni kohtaan

Kerroin sinulle aiemmin, kuinka kokosin päiväkirjani osat useammasta pienemmästä tiedostosta yhdeksi kokonaiseksi tiedostoksi, ja koin liikutusta katsoessani kokonaisuutta tietokoneeni näytöllä. Minut valtasi kokonaisvaltainen tyytyväisyys siitä, että olin elänyt tuon jakson ainutlaatuisine kokemuksineen, ja lisäksi tuo jakso ja siitä kirjoittaminen olivat vielä olemassa osaltaan yksityiskohtaisten päiväkirjamuistiinpanojen muodossa. Selatessani päiväkirjaa läpi tietokoneeni näytöllä ja myöhemmin pitäessäni sitä käsissäni, ymmärsin eläneeni läpi useita sellaisia asioita, joita ei olisi tapahtunut ilman päätöstäni sitoutua läheiseni huolenpitoon. Päiväkirjani näkeminen yhtenä kokonaisuutena toimi ikään kuin konkreettisena osoituksena ja muistutuksena siitä, että olin todella elänyt läpi tämän monimuotoisen ja ainutkertaisen jakson. Päiväkirjan olemassaolo tietokoneeni näytöllä auttoi minua ymmärtämään tämän jakson olleen hyvin merkityksellinen ja pitkä elämässäni.

Päiväkirjaa katsellessani vahvistuu edelleen hetki hetkeltä enemmän ymmärrykseni siitä, että päiväkirjaan kirjoittamani muutosjakso ja monien siihen kuuluvien yksittäisten hetkien läpieläminen olivat olleet henkilökohtaisen elämäni yksi merkittävimmistä saavutuksista. Yhä uudelleen katson noin 150 sivun mittaista päiväkirjaani, ja koen ylpeyttä itsestäni. Arvostan yksittäisiä asioita, joita olen elänyt läpi ja kuvannut päiväkirjassani. Tämän ajatuksen myötä huomaan arvostavani myös itseäni. Tämä tunne ei olisi yhä vahva ilman tuota artefaktia, uskon. Tässä on jotakin samaa kuin Sjön (2020, 149-152) kirjoittaessa siitä, miten päiväkirjan sivujen avulla voimme tehdä itsemme näkyviksi ja tulla kuulluiksi.

Näin arkiselta vaikuttava, ja jopa haasteellinen jakso elämässä voi muuntaa henkilölle itselleen saavutukseksi sen myötä, että kokemuksen työstää tuotteeksi, kirjoittaa sen esimerkiksi päiväkirjan muotoon. Mietin, että haluan juhlistaa tätä saavutustani ja sen ajatusketjun myötä siirryn tuohon kuvitteelliseen gaalailtaan, johon minut on ikään kuin kutsuttu ansioiduttuani tuon elämäni jakson myötä. Ymmärrän nyt tuota periodia käsittelevän päiväkirjani ja siihen sisältyvät yksittäiset hetket arvokkaina saavutuksina - syynä juhlaan.

Kuvitteellisessa juhlahetkessä kuljeskelin ensin alkuun teatterin saleissa ottamatta kontaktia kehenkään. Nautin juhlan tunnelmasta ja ympäristöstä. Samalla tavalla haluan tässä hetkessä tarkastella päiväkirjaani ensin vain etäältä, keskittymättä sen yksityiskohtiin. En ole vielä valmis analysoimaan ja lukemaan päiväkirjani yksityiskohtia, vaan haluan ensin tarkastella sitä ulkoapäin, tunnustella ja aistia suhdetani siihen. Suhde päiväkirjaani-lähestymistapa on kuin balettiteatterin hienoa tunnelmaa aistivan ja katselevan juhlijän kokemus ympäristöstään – ei enempää kuin katsella ensin etäältä.

Miksi tuossa gaalaillassa soi sitten virolainen Arvo Pärt? Hän muistuttaa ulkoisesti läheistäni, tai on ainakin iäkäs. Lisäksi muistan kuulleen, että hän säveltää sisältä käsin, sisäisestä hiljaisuudesta. Hänen musiikissaan soi – kuuluu tuo arvostamani sisäinen hiljaisuus ja hitaus. On kerrottu, että sinfoniaorkestereiden alkaessa harjoittelemaan hänen musiikkiaan on soitosta poistettava aluksi aikamme levottomuus. (Hegeman 2018.) On venytettävä, hidastettava – aivan kuin arkeni iäkkään läheiseni kanssa on ollut. Osan päivää läheiseni sadan ikävuoden tahti sairauksineen soi kuin Pärtin musiikki yksi sointu kerrallaan ja hyvin hiljaa niin, että yhden nuotin lisääminen voisi räjäyttää hetken. Tämä Pärtin kaltainen hidas elämä on tehnyt minulle mahdolliseksi kirjoittamisen, muun muassa päiväkirjani kirjoittamisen.

Muistan myös päiväkirjaan kirjoittamiani raskaampia hetkiä. Läheiseni kanssa elämä ei ole ollut ainoastaan Pärtin hiljaisuutta, vaan sairauksien takia tilassa oli aika ajoin pelkoa, epävarmuutta ja jopa ahdistusta samalla tavalla kuin koin liettualaisessa kirkossa esitetyn musiikin tai katsoessani Neuvostoliiton romahdettua televisio-kuvaa Moskovasta ja useista Itä-Euroopan maista. Nämä kuvat jäivät nuoreen mieleeni – olin tuolloin melko saman ikäinen kuin läheiseni oli lähtiessään sotaan vuonna 1942. Ja ajatukset sodasta ovat olleet elämässämme jälleen vuodesta 2022.

Miksi gaalailallinen on sitten juuri pietarilaisessa balettiteatterissa? Kunnioitan suuresti läheistäni muun muassa siksi, että hän ei koskaan puhunut epäkunnioittavasti sodan vastapuolesta, vaan jopa vieraili maassa myöhemmin useita kertoja ja vietti hetkiä siellä ihmisten kanssa. Pöydät notkuivat hyvää ruokaa ja juomaa, ja tie-

tenkin laulettiin ja tanssittiin. Minulle tällaisessa ympäristössä on jotakin erityisen juhlallista.

Kutsun nyt edellä esiteltyä lähestymistapaa suhde päiväkirjaani-lähestymistavaksi, jolla tarkoitan sitä, että kirjoittajalla on aina jonkinlainen suhde kirjoittamaansa päiväkirjaan. Jo itsessään tämän suhteen tarkastelu voi olla merkityksellistä, kuten edellisestä havaittiin. Eletty jakso elämässäni sai suhde päiväkirjaani-lähestymistavan ansiosta uudenlaisen muodon, nyt glamourisen.

Mietin kuitenkin, että olisiko tämä suhde päiväkirjaani voinut näyttäytyä muunlaisena kuin glamourina. Olihan tuohon jaksoon kuulunut myös toisenlaisia sävyjä. Ymmärrän, että jos pohtisin edelleen suhdetta päiväkirjaani, niin mahdollisesti suhde muuttuisi edelleen. Näin suhde päiväkirjaan ja kokemus itsestä olisi mahdollista rakentaa erilaiseksi useamman kerran.

Miettiessäni suhdetta päiväkirjaan yksittäiset muistot ja kokemukset ikään kuin etääntyvät, ja jäljelle jää vain yksi kokonaisvaltainen kokemus suhteessa tiettyyn ajanjaksoon ja sitä kuvaavaan päiväkirjaan. Tämä päiväkirjasuhteen tarkasteleminen mahdollistaa kokemuksen työstämisen kokonaisvaltaisesti. Välillä kuitenkin siirryn päiväkirjakokonaisuuden tarkastelusta yksittäiseen kokemukseen. Huomaan, että näissä yksittäisissä kokemuksissa voi olla laajempi kirjo värejä. Tämä tuli näkyviin, kun muutama viikko kokonaisuudesta kirjoittamisen jälkeen kysyinkin jo itseltäni, pitäisikö kyseiseen jaksoon liittyvässä mielikuvassa olla useammanlaisia sävyjä, ei ainoastaan juhlan myönteisyys, vaan mahdollisesti myös jotakin tuon jakson moninaisuudesta.

Hiljalleen kokemus alkoi saamaan myös toisenlaisia muotoja ja sävyjä, ja tässä vaiheessa lisäsin varovaisesti juhlailallisen metaforaan moninaisuutta, esimerkiksi juhlamusiikkiin tuli myös tummuutta, kokemus täydentyi.

Esimerkiksi Vivaldin *Neljä vuodenaikaa* kuvastaa minulle tuon jakson melko pitkäaikaista kestoa, yhteensä viisi kertaa nuo neljä vuodenaikaa. Tuo on toisinaan tuntunut pitkälle – ultramatkan kaltaista kestävyttäkin on tarvittu.

Lisäksi periodin aikana olen kysynyt, miksi sittenkin päädyin naisille niin perinteiseen rooliin, huolenkantajan rooliin. Tällaista huolenpitoa ei tavallaan arvosteta kulttuurisesti, ei ainakaan vaihtoarvon muodossa. Lisäksi tuohon rooliin pääsevät kaikki, tai jopa joutuvat. Se on arjen alueella, ei kovinkaan suurta glamouria tavaltaan.

Myös Levy (2022, 112) lainaa Simone de Beauvoirin ajatuksia kirjasta *Toinen sukupuoli* ”Naisten tehtäväksi jäävät kotityöt, sillä vain ne voi sovittaa yhteen äitien vaatimusten kanssa. Kotityöt sitovat naisen toistoon ja immanenssiin; kotiaskareet toistuvat päivästä toiseen ja pysyvät samanlaisina jopa vuosisatoja tuottamatta mitään uutta.” Beauvoir piti jo 1940-luvulla tärkeänä sitä, että naiset vapauttavat itsensä kotiin ja lapsiin kiinnittyvästä huolenpitäjän elämästä. Muun muassa tästä kulttuurisesta näkökulmasta koin epäonnistumisen tunteita otettuani huolenkantajan roolin – olin käyttänyt pitkän ajan elämästäni kulttuurisesti näennäisesti arvostetun tehtävän hoitamiseen. Hoivan yhteiskunnallisen aseman ja keskusteluiden pohtiminen sai mieleni matalaksi.

Henkilökohtaisesti on ollut vaikeaa merkityksellistä huolenpidon kokemusta, koska kulttuurisesti huolenpitoa ei arvosteta, uskallan väittää. Tärkeää on, että kir-

joittamani päiväkirja ja sen tarkasteleminen kokonaisuutena lisäsivät kokemustani elämänjakson merkityksellisyydestä. Esimerkiksi kirjoittamisen voi ymmärtää arvostetumpana toimintana yhteiskunnassamme kuin huolenpidon, jolloin kulttuurisesti mitättömästä aiheesta kirjoittaminen voi antaa arvon tuolle mitättömälle, ja saattaa jopa onnistua muuttamaan sen arvokkaaksi, edes hiukan arvokkaammaksi. Kirjoittamisen avulla huolenpidon kokemus sai merkityksellisen muodon, jopa niin, että tulen puhumaan uudella tavalla julkisesti huolenpitosuhteiden merkityksestä tulevaisuudessa.

Kokemukseni muutos ”pimeästä valoon”, tai ”arjesta juhlaan” tuo mieleeni ranskalaisen etnografin Marcel Maussin (1999) kirjan *Lahja*, missä hän pohtii sitä, onko moderneissa yhteiskunnissa enää tilaa sellaiselle vaihdolle, joka ei perustu taloudelliseen hyötyyn. Hänen mukaan länsimaiset yhteiskuntamme ovat tehneet ihmisistä taloudellisia eläimiä. Juhlan kokemuksen myötä koin, että läheiseni huolenpito antoi minulle paljon, ja tavallaan nuo yhteiset ajat alkoivat näyttäytymään myös lahjana. Tavallaanhan huolenpidossa irtisanoutuu taloudellisista arvoista ja hyödyistä – elää vastakkaista elämää kuin Maussin kuvaamissa moderneissa yhteiskunnissa, joka arvostaa materiaalia ja taloudellista menestystä.

Deborah Levy (2022, 114) kirjoittaa kirjassaan *Omistuskirjoituksia* muistuman jaloistaan hänen ostettuaan salvianvihreät kengät ”...olin ostanut seitsemäntoista-vuotiaana Shellys-liikkeestä ensimmäiset paksupohjaiset kenkäni... Kun kuljin alas katua näissä uudenlaisissa kengissä, tuntui kuin iholleni olisi tatuoitu, että elämälläni oli merkitys.” Levy tuntuu kirjoittavan kirjassaan paikoitellen siitä, miten mennyt ja eletty elämä ja tämä päivä yhdistyvät ja niiden leikkauspisteessä syntyy merkityksellisyyden kokemusta. Myös minä huomaan tutkimusmatkallani, että hoivan heikko yhteiskunnallinen asema ja sukupuolittuneisuuden riettaus menettävät hiljalleen merkitystään, jolloin minun henkilökohtaisesta kokemuksestani tulee merkityksellinen, jopa niin, että tiedän kokemuksen tuovan jatkossa elämäni lisäarvoa. Siis juh-lakengät jalkaan ja nautin elämäni merkityksellisyydestä.

Nimeän tällaisen saavutuksen oman elämän saavutukseksi, yhteiskunnan mikrosaaavutukseksi, joka syntyy merkityksellisyyden kokemuksen lisääntymisestä henkilökohtaisella tasolla. Ajattelen, että sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti on tärkeää, että yksilöt kokevat tämänkaltaisia saavutuksia, ja niitä tulisi tuoda esiin yhä enemmän tarinoiden muodossa. Kiinnostavaa on myös, syntyikö tämä mikrosaaavutuksen kokemus päiväkirjan kirjoittamisesta vai tuon kokonaisen päiväkirjatuotoksen ajattelemisesta? Uskon, että omalla kohdallani merkityksellisyyden kokemuksen syntymiseen, muutoksen kokemiseen, tarvittiin molemmat - yksittäisten huolenpitotilanteiden kirjoittaminen päiväkirjaan sekä päiväkirja kokonaisuutena ja siihen liittyvän suhteen tarkasteleminen.

5.4. Suhtaudun uteliaasti siihen, millaiseksi suhteeni päiväkirjaani ja kokemukseeni muokkautuu myöhemmin

En voi olla palaamatta ajatukseen gaalailallisesta, ja hiukan jatkaa tuota ajatusta. Mitä tulee tapahtumaan illan kuluessa, asettuessani ruokailemaan pöytäseurueeni

kanssa? Seurue on kansainvälinen. En tunne juuri ketään heistä ennestään, mutta kuuntelen heitä suurella mielenkiinnolla illan kuluessa, nautin heidän seurastaan. Itse asiassa tiedän siinä pöydässä ollessani, että tulen tapaamaan heidät vielä uudelleen, samalla tavalla kuin tiedän, että tulen palaamaan päiväkirjani seuraan, nauttimaan heidän kaikkien seurasta ja tuntemaan heistä jokaisen hiljalleen yhä paremmin. Samalla tavalla päiväkirjani on tätä kirjoittaessani erittäin hyvä ystäväni, ja tulevaisuudessa tulemme viettämään yhä enemmän aikaa toistemme seurassa, jolloin opimme tuntemaan toinen toisiamme koko ajan paremmin ja paremmin. Nämä suhteet tuntuvat hyvälle, ja tärkeille suhteille on annettava aikaa. Päiväkirjani äärellä on hyvä olla, ja sen sisällössä on vielä paljon ammennettavaa. Se on kuin tutustuisi uusiin ihmisiin ja heidän ajatuksiinsa.

Kirjoittamisen kandidaattiseminaarissa opiskelutoverini kertoi Marjatta Tapiolan näyttelystä *Toisin sanoen* – uskoi minun pitävän siitä. Tuolla Tapiola kuvasi kokemuksen tai asiantilan muutosta ajan kuluessa kuvataiteen keinoin. Hän oli maalannut näyttelyyn joidenkin keskeisten aikaisemmin tekemiensä teosten toisinnot, ja nämä kävin katsomassa Lahden visuaalisten taiteiden museossa tammikuussa 2023. Toisinnot oli tehty nykyisen tiedon, taidon ja kokemuksen näkökulmasta. Näyttely toi esiin ihmisen elämän kulun ja kokemuksen muuttuvuuden katseen valossa. Näyttely osoitti sen, että suhteemme elämämme asioihin muuntuu ajan kuluessa samankaltaisesti kuin päiväkirjaa myöhemmin tarkastellessa kokemukseni näyttäytyy toisenlaisena.

Tässä tutkimuksessa on esitetty kokemuksessani tapahtunut muutos. Läheiseni sairastuminen muutti elämäni ja elämäntapaani hoivaa painottavaan suuntaan. Kyse oli sopeutumista vaativasta muutostilanteesta, jonka aikana ryhdyin kirjoittamaan päiväkirjaa ymmärtääkseni muutosta ja sen haasteita paremmin. Kokemukseni ja kerrontani olivat aluksi enemmänkin nuhjuisia ja raskaita, mutta hiljalleen katsoessani päiväkirjaani kokonaisuutena kokemukseni muuttui glamouriksi, juhlaiksi.

Tässä tutkielmassa metaforan muodossa esitetty kokemuksen muutos liikkuu paikassa ja tilassa. Kokemuksen muutoksen sanallistaminen näyttää siirtymisen hoivan arkiselta näyttämöltä juhlan yksityiskohtaiseen tilalliseen kuvaukseen. Juhla on jotain erityisempää kuin tyypillisesti samanlaisena toistuvan arki. Juhla saa kuitenkin merkityksensä vain suhteessa arkeen. Uskon, että tämä metaforinen muutos mahdollistui liikkeessä ajatuksissani vahvemmin kokemuksellisen hoivan alueella, ja unohtaessani insitutionaalisen hoivan ja siihen liittyvät valtahierarkioita käsittelevät diskurssit. (vrt. Krappe 2013.)

Lopuksi haluan vielä mainita, että olen kirjoittanut nämä tutkimukseni tulokset tammi- ja helmikuussa 2023 ennen hoivasuhteen päättymistä. Lisään vielä toukuussa 2023 juuri ennen tutkielmani palauttamista huomioni siitä, että juhlan metaforaan kiinnittyvä kokemukseni elää minussa edelleen vahvana, ja siksi metaforien muutosta tuottava voima näyttäytyy minulle merkittävänä.

6. POHDINTA

Tämän tutkielman tuloksena voi pitää henkilökohtaisessa suhtautumisessa ja kokemuksessa tapahtunutta merkittävää muutosta - huolenpidon kokemus sai juhlaa kuvaavan metaforisen muodon miettiessäni kokonaisuudessaan osittain haasteellisen huolenpitojakson aikana kirjoittamaani päiväkirjaa. Yksilöllisen kokemuksen muuntuminen kokonaisvaltaisesti myönteisemmäksi on merkittävä asia (esim. Wan 2014), ja siksi suhde päiväkirjaani -lähestymistavan parissa työskentely olisi perusteltavissa jatkossakin.

Tutkimuksessa en kuitenkaan kuvannut kyseistä elämäni jaksoa yksityiskohtaisesti sisältäen sen ajoittaista raskautta siten kuin olen siitä kirjoittanut joissakin päiväkirjani yksittäisissä teksteissä. Pääpaino tutkielmassa on ollut henkilökohtaisen kokemukseni muutoksen kuvauksessa. Kokemuksen muuntuminen juhlaaksi oli minulle niin merkittävä asia, että päätin antaa sille tutkimuksessa keskeisen tilan. Joku voi miettiä sitä, kuinka todenmukainen tällainen kokemuksellinen ja metaforiseen muotoon puettu muutos on. Tutkielma liikkuukin samalla myös muistamisen alueella, ja muistamista itsessään pidetään monimutkaisena ilmiönä, johon sekoittuu aina aineksia omasta ja muiden elämästä. (Saarenheimo 2012.) Ehkä joku voi myös miettiä, onko tässä kokemuksen muuttuessa juhlaaksi kyse ihmisen tarpeesta muodostaa elämäntapahtumasta positiivinen ja hyvä tarina (Saarenheimo 2012, 46). Kuitenkin ja tästä huolimatta tutkielma osoittaa ennen kaikkea sen, että päiväkirja ja sen kirjoittaminen itsessään saattaa olla vahva muutosväline (Ihanus 2009, 38; Reinilä 2009, 209; Haanpää 2019, 153).

Tämä tutkimus lisäsi ymmärrystä muutoksen luonteesta yhden yksilön näkökulmasta. Näin tutkielma valotti muutoksen tutkimuksessa harvemmin käytössä olutta yksilöllistä lähestymistapaa. Useimmiten muutosta on hahmoteltu tilastollisena ilmiönä (Konu 2009). Tämä tutkielma auttoi kuitenkin ymmärtämään elämää ja muutosta yksityiskohtaisemmin, ja juuri yksilön kertoman kokemuksen näkökulmasta ja metaforisesti. Muutos ei ole aina suoraviivainen, ja vain mitattavissa - ihmisen elämä ei pelkisty ainoastaan mitattavaksi suureksi.

Tässä tutkimuksessa minä muodostin kokijana Bachelardin (1969, 2003) kaltaisesti kokemuksestani metaforisen kuvan. Katsoessa päiväkirjaani kokonaisuutena tuli tuon kokonaisuuden kuvaksi juhla, mitä lähdin avaamaan ja sanoittamaan kirjoittamalla tutkimuksen tuloksissa. Nopea, aistimuksellinen kokemus sai hiljalleen sanallisesti tarkentuneen muodon. Näiden sanallisen muodon saaneiden teemojen, asetelmien ja ydinkysymysten voi ajatella muodostavan yksilöllisen kokonaisuuden (Nevala & Pietiläinen 2018, 220), mutta heijastelevan sosiaalisia ja yhteiskunnallisia diskursseja.

Tutkimuksen tulokset saattoivat vaikuttaa hajanaisille, mutta tuo hajanaisuus on jotakin samankaltaista kuin on ihmisen kokemisen sirpaleisuudessa. Kokemuksessa liikkumista on kuvattu tarkkaavaiseksi maleskeluksi, josta avautuvat todellisuudet ovat visuaalisia, liikkuvia, hauraita ja katoavaisia. Avautuvaa todellisuutta on kuvattu myös huolettomaksi, tavallaan naiiviksi ja omalla kevyellä tapaa syvälli-

seksi, ja tämän on uskottu liittyvän siihen, että kertoja on yksityisellä ja kokemuksellisella alueellaan. (Nevala & Pietiläinen 2018, 220.)

Näitä piirteitä huomaa olevan myös tämän tutkielmani tuloksissa, jotka ensisilmäyksellä vaikuttavat sattumanvaraisilta ja huolettomilta. Kuitenkin kertojana ja kirjoittajana kuvaamani todellisuus on tässä itselleni tosi, ja hyvin merkityksellinen. Kirjoittamassani metaforisessa kuvauksessa itse asiassa piirtyi näkyviin kahden läheisen ihmisen välisen suhteen, vaikkakin huolenpitosuhteen merkityksellisyys. Tämän lisäksi kuvaus tuo esiin sen, että huolenpitosuhde tuo mukanaan esimerkiksi kokijan tarpeita muuttua sekä hänen kokemiaan yksilöllisiä, ja kulttuurisia haasteita. Tässä tutkimustavassa kokijan oma ääni ohjaa tutkimusta vahvasti eteenpäin, vaikka tämä tutkimuksellinen lähestymistapa tarjoaa vasta välähdyksiä tai hahmotelmia kokemuksellisesta todellisuudestani huolenpitäjänä. Lähestymistapa auttaa kuitenkin tunnistamaan oleellista (Nevala & Pietiläinen 2018, 223). Myöhempi tutkimus voi edetä analyttisempaan suuntaan.

Edelleen tulen kysyneeksi tässä tutkimukseni loppuvaiheessa - mitä muutos itse asiassa on ja mikä on merkityksellistä muutosta. Tässä merkityksellistä on kokemukseni muuntuminen myönteisemmäksi. Myönteisyyden lisääntyminen näyttäytyy tärkeänä asiana. Ajatellaan, että jos yksilön elämästä puuttuu merkitys, kyse voi olla masennuksesta, huonovointisuudesta. (Hänninen & Valkonen 1998; Valkonen 2007.) Tässä kuvataan kuitenkin merkityksen ja mielekkyyden kokemuksen lisääntymistä, jopa syntyä. Tämä viittaa hyvinvointini lisääntymiseen suhde päiväkirjaani-lähestymistavan myötä. Yhteenvedon voidaan todeta, että tutkimuksessa kuvattu päiväkirjan kirjoittaminen itsessään, tai päiväkirjaan syntyvän suhteen tarkastelu voi olla tärkeää, koska näiden kautta voi muuttua käsitys itsestä, omasta toiminnasta ja tehdyistä ratkaisuista. (Linnainmaa 2005.) Kyseessä ovat ihmisen elämän kannalta isot asiat. Tässä tutkielmassa ei kuitenkaan tarkasteltu sitä, mikä merkitys päiväkirjan kirjoittamisella itsessään oli muutoksessa, vaikkakin voidaan ajatella, että päiväkirjan kirjoittaminen ja lopullinen päiväkirjatuotos olivat tuottamassa henkilökohtaista kokemuksellista ja metaforista muutosta.

Toisaalta on tärkeää kuitenkin kysyä, mikä muutoksen loppujen lopuksi tuotti - olisiko elämässäni voinut tapahtua samanaikaisesti jotakin muutakin sellaista, mikä olisikin ollut tuottamassa tämän ajattelutavan ja suhtautumistavan muutoksen nuhjuisesta glamouriin? Oivalluksen ja ilon tunteet kytkeytyvät vahvasti tämän tutkimuksen tekemiseen ja tulosten kirjoittamiseen. Nautin suuresti miettiessäni juhla-metaforaa ja eläydyin tuohon ajatukseen, ja siksi muutoksen kokemus kytkeytyy mielessäni vahvasti juurikin ja vain päiväkirjani pohdintaan, suhde päiväkirjaani-lähestymistapaan.

Tiedän haluavani jatkaa autoetnografista tutkimusta päiväkirjani ympärillä, koska tiedän päiväkirjan yksityiskohtaisemman lukemisen tuovan näkyviin päiväkirjastani, suhteestani siihen, elämästäni ja kirjoittamisesta yhä edelleen uusia puolia. Tutkijana, kokijana ja ihmisenä on tällöin mahdollista jatkaa omien kokemusten kanssa työskentelyä edelleen samalla tavalla kuin kuorisi sipulia kerros kerrokselta. Tällainen itsen työstäminen ”sipulinkuorintamenetelmällä” saattaa tuottaa jatkossakin tässä alkuun laitettua voimavarasuuntautunutta työskentelytapaa, joka perustuu päiväkirjan kirjoittamiseen ja päiväkirjasuhteen olemassaoloon.

Päiväkirjani olemassaolo mahdollistaa siis jatkossakin monenlaiset tavat sen kanssa työskentelyyn. Päiväkirjan rikkaus tekee mahdolliseksi sekä tieteellisten tekstien kirjoittamisen, mutta samalla se voi toimia lähtökohtana myös kaunokirjalliselle teokselle. Päiväkirja sisältää yksityiskohtaisia kuvauksia elämästäni jopa niin, että useita tapahtumia ja ajatuksia ei olisi mahdollista muistaa ilman päiväkirjan olemassaoloa. Tutkimusprosessin aikana lukemiani Sara Ehnholm-Hjelmin (2018) ja Deborah Levyn (2022) kirjoja voisi tarkastella hyvinä esimerkkeinä tämän kaltaisesta oman elämän ja arjen kirjoittamisesta ja kaunokirjallisuudesta.

Huomioitavaa on, että tutkielma ei ainoastaan tuottanut myönteistä muutosta kokemuksessani, vaan tutkielman kirjoittaminen itsessään oli jopa iloinen prosessi. Uskalsin heittäytyä kirjoittamaan rohkeasti, ja koin monissa hetkissä ymmärtämisen ja oivaltamisen riemua ja onnellisuutta ja tässä kävi kuin Linnainmaan (2005, 79-89) kuvauksessa, jossa metafora voi kuljettaa kuin silta synkstä valoon. Jatkossa olisi-kin kiinnostavaa ymmärtää paremmin, mikä tässä tutkimusprosessissa kirjoitusprosessina ruokki tuota kokemusta. Tämä muistuttaa minua utilitarismin ajatuksesta, jonka mukaan interventioiden, myös kirjoittamisen interventioiden, voidaan ajatella olevan hyviä tai huonoja sen mukaan, missä määrin ne onnistuvat tuottamaan onnellisuutta (Konu ym. 2009, 285).

Mieleeni palautuu myös logoterapian isältä Franklilta joskus lukemani ajatus siitä, että vaikeinakin aikoina, mikä oli hänen kohdallaan keskitysleirikokemus, voi onnistua säilyttämään elämän merkityksellisyyden kokemuksen, mikä itsessään auttaa selviytymään (Bushkin ym. 2021). Jään miettimään, elääkö ihminen sittenkään vaikeaa aikaa, jos hänen on mahdollista kokea ja kirjoittaa se merkityksellisenä tai jopa kukoistaa tai iloita tilanteessa. Toisaalta harvoin tilanne on edes kokonaisvaltaisesti jonkinlainen, vaan se koostuu vaihtuvista värisävyistä – hallitsevaa on luultavasti tilanteen pääväri.

Muutoksen tavoittaminen tutkimuksen keinoin oli itsessään merkityksellistä, mutta toisaalta elämässä itsessään muutoksia tapahtuu jatkuvasti. Saavutettu hyvinvoinnin tila voi hetkessä muuttua. Tutkielmani liittyi muutosjaksoon elämässäni ja tämä poikkeusjakso kesti hiukan yli viisi vuotta, ja hetkessä tilanteeni muuttui jälleen tutkimusprosessin aikana läheiseni kuoleman myötä. Kirjoitin tammikuussa päiväkirjaani ”Kuuntelen hänen hengityksen rohinaa, ja mietin, elääkö hän niin kauan, että saan tutkielmani valmiiksi.” Hän kuoli helmikuussa. Olen jälleen uudenlaisen elämänvaiheen, ja muutoksen äärellä. Päiväkirjani tulee kulkemaan kanssani varmasti myös tämän muutoksen aikana.

LÄHTEET

- Bachelard, G. 1969. The poetics of reverie. Käänt. Daniel Russell. New York: Orion Press.
- Bachelard, G. 2003. Tilan poetiikka. Suom. Tarja Roinila. Helsinki: Nemo.
- Black, M. 1966: Models and metaphors: studies in language and philosophy. Ithaca, N.Y.: Cornell U. P.
- Bochner, A.P. & Ellis, C.S. 2006. Communication as autoethnography. Searching for meaning in chaos: Viktor Frankl's story. Europe's journal of psychology vol. 17 no 3. <https://doi.org/10.5964/ejop.5439> Luettu 6.5.2023. https://www.researchgate.net/profile/Carolyn-Ellis-3/publication/254703909_Communication_as_Autoethnography/links/56c36c2f08aee3dcd416579a/Communication-as-Autoethnography Luettu 2.3.2023.
- Bochner, A.P. 2016. Introduction: putting learnings into motion autoethnography's existential calling. Teoksessa Holma Jones, Stacy Adams, Tony E. Adams & Carolyn Ellis (toim.) Handbook of auto ethnography. New York: Routledge. 50-56.
- Bushkin, H., van Niekerk, R. & Stroud, L. 2021.
- Bredenberg, M. (2017). Näyttämöllinen kuvittelu (väitöskirja). Acta Sceni- ca 49. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus.
- Deonna, J., & Teroni, F. (2012). The emotions: A philosophical introduction. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203721742> Luettu 5.4.2023
- Ehnholm Hjelm, S. 2018. Ja sydän oli minun. Lukea, kirjoittaa, kaivata ja elää. Esseitä. Teos & Förlaget.
- Fromm, E. 1984. Ihmisen osa. Suom. Turunen, Kari. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Giorgi, A. & Giorgi, B. (2003). Phenomenology. Teoksessa J. A. Smith (toim.) Qualitative research: A practical guide to research methods. Lontoo: SAGE. 25-50.
- Haanpää, P. 2019. Päiväkirja: lukittuja salaisuuksia ja jaettuja kokemuksia. Teoksessa Päivi Haanpää & Terhi Rannela (toim.) Miksi en kirjoittaisi? Helsinki:Avain. 148-164.
- Gubrium, J.F. & Holstein, J.A. 2009. Analyzing narrative reality. Sage.
- Haapala, V. 2003: Kuvien kehässä: tutkielmia kirjallisuudesta, poetiikasta ja retoriikasta. Toim. Vesa Haapala. Helsinki: SKS.
- Haworth, J. & Hart, G. 2007. Well-being. Individual, community and social perspectives. New York: Palgrave Macmillan.
- Hegeman, P. 2018. Kiehtova Arvo Pärt. <https://areena.yle.fi/1-4673570> Katsottu 15.2.2023.
- Hurmerinta, J. 2022. Luovan ja läsnäolevan kirjoittamisen terapeutin potentiaali. Teoksessa Juhani Ihanus (Toim.) Terapeutin kirjoittaminen. Basam Books Oy. 335-361.
- Hänninen, V. & Valkonen, J. 1998. Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa Hänninen, V. & Valkonen, J. (Toim.) Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 59/98. Helsinki: Yliopistopaino. 3-17.
- Hänninen, V. 2003. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Acta Universitatis Tampereensis 696. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.
- Hänninen, V. & Ylijoki, O-H. (toim.) 2004. Muuttuuko ihminen? Tampere: Juvenes Print.

- Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 13-48.
- Killick, S., Curry, V. & Myles, P. 2016. The mighty metaphor: a collection of therapists' favourite metaphors and analogies. The cognitive behaviour therapist, vol. 9. <https://doi.org/10.1017/S1754470X16000210>
- Konu, A., Rissanen, P., Ihantola, M. & Sund, R. 2009. "Vaikuttavuus" suomalaisissa terveydenhuollon tutkimuksissa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2009; 46. 285-297.
- Kouri, J. 2017. Vesi kuljettaa ääntä. Autoetnografinen tutkimus Lypurtin kylän historiantuottamisesta. Turku: Turun yliopisto. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/143714/AnnalesC438Kouri.pdf>? Luettu 6.5.2023.
- Krappe, J. 2013. Raskauden, synnytyksen ja äitiyden suuntametaforat Johanna Venhon runoteoksissa Ilman karttaa ja Yhtä juhlaa. Pro gradu-tutkielma. Turun yliopisto.
- Kukkola, J. 2018. Kokemuksen tutkimuksen metodi: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus 6. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press. 41-63.
- Kähkönen, L. 2018. Kehollinen kokemus, muutos ja sukupuolen moninaisuus. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus 6. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press. 130-148.
- Lahikainen, A.-R.. 2004. Kuinka kauan muutos saa kestää? Psykoanalyysi hoitavan muutoksen instituutiona. Teoksessa Hänninen, V. & Ylijoki, O.-H. (toim.) Muuttuuko ihminen? Tampere: Juvenes Print. 247-274.
- Lakoff, G. & Johnson, M. 1980: Metaphors we live by. Chicago, Illinois: The University of Chicago Press.
- Lankton, C.H. & Lankton, S.R. 1989. Tales of enchantment. Goal-oriented metaphors for adults and children in therapy. Bristol. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=HTZzZd3MuCoC&oi=fnd&pg=PP1&dq=changes+in+metaphors&ots=YmFwxh1xEU&sig=JDJRkcbzijeeqGpKNKD9TEEnmaB0&redir_esc=y#v=onepage&q=changes%20in%20metaphors&f=false Luettu 18.4.2023.
- Leiman, M. 2004. Vaikuttavuustutkimuksen pulmallisuus psykoterapiassa. Duodecim 2004; 120. 2645-2653.
- Levy, D. 2022. Omistuskirjoituksia. Suom. Pauliina Vanhatalo. Helsinki: Kustantamo S & S.
- Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Jyväskylä: Duodecim. 11-25.
- Linnainmaa, T. 2005. Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Jyväskylä: Duodecim. 71-82.
- Mauss, M. 1999. Lahja. Suom. Jyrki Hakapää & Jouko Nurmiainen. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Mertanen, H. 2022. Poeettinen ja metaforinen kieli terapiatyössä. Teoksessa Juhani Ihanus (Toim.) Terapeuttinen kirjoittaminen. Basam Books Oy. 393-432.
- Nevala, J. & Pietiläinen, V. 2018. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus 6. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland university Press.
- Ojanen, M. 2001. Onni ja hyvinvointi. Helsinki: Kirjapaja.
- Onikki, T. 1992: Paljon pystyssä. Teoksessa Lauri Harvilahti (toim.) Metafora: ikkuna kieleen, mieleen ja kulttuuriin. Helsinki: SKS. 33-59.

- Perry, C. & Cooper, M. 2010. Metaphors are good mirrors: reflecting on changes for teacher educators. *Reflective practice. International and multidisciplinary perspectives* vol. 2. 41-52. <https://doi.org/10.1080/14623940120035514>
- Perttula, J. 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen eri-tyistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula, & T. Latomaa (toim.), *Kokemuksen tutkimus: merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia. 115-162.
- Rautajoki, H. 2018. Kokemuksellisuus yhteiskunnallis-poliittisessa mielipiteenmuodostuksessa. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) *Kokemuksen tutkimus 6. Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland University Press. 109-129.
- Reinilä, E. 2009. Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim. 192-211.
- Ricœur, P. 2000. Tulkinnan teoria. Diskurssi ja merkityksen lisä. Heikki Kujansivu. (suom.) Helsinki: Tutkijaliitto.
- Rocco, P. & Thurston, C. 2014. From metaphors to measures : observable indicators of gradual institutional change. *Journal of Public Policy*, vol. 34, issue 1. 35-62. <https://doi.org/10.1017/S0143814X13000305>
- Ryff, C.D. & Singer, B. 1998. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry* 1998; 9. 1-28.
- Saarenheimo, M. 2012. Muistamisen vimma. Tampere: Vastapaino.
- Sirkkilä, H. 2022. Autoetnografia. Teoksessa Outi Fingerroos, Konsta Kajander ja Tiina-Riitta Lappi (toim.) *Kulttuurien tutkimuksen menetelmät*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 259-283.
- Sjö, K. & Leskelä-Kärki, M. 2020. Päiväkirja, minuuks ja historia. Teoksessa Maarit Leskelä-Kärki, Karoliina Sjö & Liisa Lalu (toim.) *Päiväkirjojen jäljillä. Historiantutkimus ja omasta elämästä kirjoittaminen*. Tampere: Vastapaino. 11-38.
- Sjö, K. 2020. Päiväkirjakertomus (sairaasta) itsestä ja elämästä - Kirsti Teräsvuoren vuosien 1916-1918 päiväkirjojen äärellä. Teoksessa Maarit Leskelä-Kärki, Karoliina Sjö & Liisa Lalu (toim.) *Päiväkirjojen jäljillä. Historiantutkimus ja omasta elämästä kirjoittaminen*. Tampere: Vastapaino. 137-152.
- Tökkäri, V. 2018. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen (toim.) *Kokemuksen tutkimus 6. Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland University Press. 64-84.
- Valkonen, J. 2007. Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina. *Kuntoutussäätöön tutkimuksia* 77/2007. Helsinki.
- Vydra, A. 2014. Gaston Bachelard and his reactions to phenomenology. *Continental Philosophy Review*, 47(1), 45-58. <https://doi.org/10.1007/s11007-014-9284-2> Luettu 5.4.2023.
- Viitaniemi, S. 2005. Nuoruus on lahja - vanheneminen taidetta. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Jyväskylä: Duodecim. 83-98.
- Vilkko, A. 1997. Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Wahlström, J. 1993. Kvalitatiivinen analyysi terapatutkimuksessa. *Psykologia* 28. 248-254.
- Wan, W. 2014. Constructing and developing ESL students' beliefs about writing through metaphor: An exploratory study. *Journal of second language writing* vol. 23, 53-73. <https://doi.org/10.1016/j.jslw.2014.01.002>