

*Risto Niemi-Pynttari*

## Anonyymit masennusblogit

JULKINEN KIRJOITTAMINEN,  
PAREMMAKSI TULEMINEN, PARANEMINEN

Sairastamiseen liittyy yleensä omiin oloihin vetäytyminen: latinaksi *privatus*. Kyse on yksityisyyteen hakeutumisesta, tarpeesta olla pois näkyviltä. *Puplicum* puolestaan tarkoittaa julkista aluetta, jossa ihmisen on mahdollista onnistua ja toimia ihailtavasti. (Arendt 2002, 56.) Julkista onnistumista pidetään usein myös merkinä siitä, että sairautta potanut ihminen on tervehtynyt.

Mielenterveyskuntoutujan kannalta tilanne on vivah-teikkaampi. Pysyvä vetäytyminen voi estää paranemista, toisaalta julkinen esillä oleminen voi olla nöyryyttävää ja johtaa leimautumiseen. Anonyymi mutta julkinen kirjoittaminen verkko-alustoilla tarjoaa kuntoutujalle mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan ja vahvistua. Blogiaan nimimerkillä kirjoittava voi ennen pitkää tulla esiin myös omalla nimellään ja saada tunnustusta. Joissain tapauksissa sairaskomerosta esiin astuminen, julkinen kokemuksista kertominen, voi olla hyvä ratkaisu.

Tarkastelen artikkelissani sitä, millä tavoin kirjoittajat luovat julkista persoonaansa mielialahäiriöihin liittyvissä blogeissa. Sovellan julkisuusteoreettista näkökulmaa terapeutin kirjoittamisen kysymyksiin. Olen valinnut tarkasteltavaksi kaksi avainblogia, joista toinen käsittelee masennusta- ja toinen bipolaarisuuteen liittyvää masennusta.

Terapeuttisessa kirjoittamisessa keskitytään usein itseilmaisuuksiin, tunteen ja kokemuksen esiin tuomiseen. Kirjoittaja ei pyri hyvään tekstiin, hän kirjoittaa itselleen ja tarkastelee itseään tekstissä. Välittömän kirjoitustuokion jälkeen kirjoittaja voi kysyä, että mitä tuo teksti haluaa kertoa hänelle.

Kirjallisuustieteellinen erottelu kirjoittavan henkilön ja tekstistä paljastuvan sisäistekijän välillä on osoittautunut hyödylliseksi myös terapeutisesta näkökulmasta. Aikoinaan sisäistekijä-termi syntyi osoittamaan eroa kirjailijahenkilön ja teoksen kautta hahmottuvan tekijän välillä (www.tieteen termipankki). Yleensä sisäistekijää on pidetty vain lukijan mielikuvana, nytemmin sen katsotaan olevan merkittävä tarkasteltaessa kirjoittajaa. Sisäistekijä-termi on silloin irrotettu puhtaasti tekstiteoreettisesta kehyksestään ja tuotu osaksi tekstin laatimisen prosessia. Vandermeulen (2011) puhuu kirjoittamisesta terapeutisena neuvotteluna ideaaliminän kanssa, korostaen samalla laadukkaan tekstin merkitystä kirjoittajalle. Kuitenkin myös terapeutisesta itseilmaisusta voidaan hahmottaa sisäistekijä. Silloin kun kysytään, mitä teksti haluaa kertoa kirjoittajalle itselleen, kohdataan tekstistä hahmottuva minä. Voidaan ajatella, että hieman samaan tapaan kuin uni esittää jotain vain henkilölle itselleen tarkoitettua, samoin tekee puhdas itseilmaisuuksi.

On kuvaavaa, että esimerkiksi romaanin sisäistekijästä on puhuttu myös kirjoittajan parempana minänä. Siksi julkisen kirjoittamisen voi nähdä terapeuttisena neuvotteluna ideaalin kanssa: kun kirjoittaja panee parastaan, hän käy tätä neuvottelua. Perustan siis käsitykseni julkisen kirjoittamisen hyödyistä oletukseen, että kirjoittaessaan henkilö voi päästä hyvään dialogiin paremman puolensa kanssa.

Kirjoittajan ja sisäistekijän dialogi voi olla, kirjoitusprosessista riippuen, monenlaista. Terapeutin kirjoittamisen kannalta on keskeistä, että kirjoittaja voi tunnistaa siinä itsestään sellaista hyvää, mitä hän ei muuten tietäisi. Tekstiin heijastuu se käsitys hyvästä ja merkityksellisestä, mitä kirjoitettaessa tavoitellaan (Hunt, 2000).

Itseilmaisuun keskittynyttä kirjoittamisterapiaa on jo pitkään avattu myös kulttuuripsykologiseen suuntaan. Gillie Bolton on painottanut sitä, että terapeutisessa prosessissa itseilmaisun tuleekin kehittyä kielellisesti hyväksi ilmaisuksi. Bolton sanoo osuvasti, että kyse on silloin kulttuuristen resurssien käyttöön otosta. Kun pelkän itseilmaisun tilalle tulee persoonallisuus, jossa henkilökohtainen ja julkinen persoona kietoutuvat yhteen. (Bolton 2001, 5–6.)

Kulttuuriset resurssit, kuten luova metaforien käyttö ja narratiivinen kompetenssi, rikastuttavat kirjoittavan henkilön kykyä kuvata ja kokea asioita. Kirjallisuusterapeutisissa harjoitteissa ilmaisu voi olla ohutta ja fraasimaista, vaikka kokemus sen takana olisi hyvinkin merkityksellinen. Tunteettomalle lukijalle tuo kokemus ei kuitenkaan välity. Mutta silloin kun kirjoittaja onnistuu kertomaan kokemuksistaan hyvin, hän käyttää kulttuurisia kerronnan ja kielen resursseja, ja voi näin tulla julkisesti ymmärretyksi. Hyvin ilmaistu ja kerrottu teksti syntyy eräänlaises-

ta neuvottelusta todellisen henkilön ja sisäistekijän, minän ja paremman minän välillä. (Vandermeulen 2011.)

## OIKEUS YKSITYISEN JA JULKISEN SÄÄTELYYN

Ihmisillä tulee olla mahdollisuus sekä julkiseen että yksityiseen elämään, se kuuluu ihmisoikeuksiin. Mielenenterveyden ongelmien kanssa kamppailevat joutuvat vetäytymään usein kohtuuttoman yksityiseen elämänpiiriin, koska julkiset tilat ja näkyvillä oleminen koetaan uhkaavana. Silti ihmisarvoon kuuluu oikeus olla ihmisenä näkyvä. Jokaiselle kuuluu oikeus yksityisyyden suojaan mutta samalla mahdollisuus vapaaseen julkiseen elämään vailla pelkoa. Uudessa julkisuusteoriassa huomion kohteeksi on nousut nimenomaan mahdollisuus säädellä osallistumista julkiseen elämään, keskusteluun ja persoonalliseen näkyvyyteen (Warner 2002).

Julkiset tilat ovat alueita, joissa ihmiset ovat toisilleen näkyviä, vaikka eivät tuntisi toisiaan Näin määritelty julkisuus poikkeaa massamedian luomasta harvojen julkisuudesta ja julkisesta elämästä speaktaakkelina. Aito, demokraattinen julkinen tila, *publicum*, tarkoittaa yleisön jakamaa julkisuutta, jossa kaikkien ei tarvitse olla esillä, vaikka kaikki osalliset kuuluvat siihen. (Arendt 2000.)

Sosiaalisen median myötä julkinen toiminta on tullut vaaralliseksi, taitamaton itsensä alttiiksi laittava kirjoittaja voi joutua kaltoin kohdelluksi. Oikeilla nimillä ja kasvoilla esiintymisen vaatimus on syrjäyttämässä verkon avatar-kulttuurin ja lisäämässä henkilökohtaisten loukkausten vaaroja. Todellisten henkilöiden sosiaalinen media on samalla lisän-

nyt teennäistä julkisuuskuvaa ja parhaiden puolten esittelyä.

Jos vaikeasti masentunut henkilö erehtyy kuvaamaan itseään Facebookissa itsetuhoisana hahmona, hän on vaarassa saada kiusaajia. Esimerkiksi *Hurmaava itsemurha* (2006–2010) blogin aggressiiviset ja itsetuhoiset kirjoitukset keräsivät aikanaan halveksivia ja aggressiivisia kommentteja. Tilanne muuttui, kun itsemurha-fantasioitten sijaan *Hurmaavan itsemurhan* kirjoittaja kehitti itselleen kuvitteellista sosiaalista elämää SIMS pelin avulla. Vaikka hän oli yksinäinen, niin ystävien simulointi onnistui ilmeisen hyvin ja kirjoittaja löysi SIMS -yhteisön kautta itselleen tärkeän vertaisverkoston. (Niemi-Pynttari 2013, 203.)

Heikompien vainoaminen ja kiusaaminen, vihamielisten yleisöjen kasvu ja väheksymisen kulttuurin voimistuminen ovat verkkojulkisuuden ilmiöitä, jotka edistävät yksityiseen tilaan vetäytymistä. Kaikki eivät voi eivätkä uskalla esiintyä noilla alueilla, koska heitä ei huomioida tai heitä loukataan. Kiusaaminen, leimaaminen, näkymättömäksi joutuminen, lisäävät ongelmien taakkaa niillä, joilla on muutenkin vaikeaa. Mielenterveyskuntoutujilla ongelmana ei siis ole vain sairaus, vaan myös sen sosiaaliset seuraukset.

On erehdys luulla, että vain yksityinen elämänpiiri olisi aitojen kokemusten paikka ja kaikki julkinen olisi välttämättä epäaitoa (Warner 2002). Kirjallisuudessa, elokuvassa ja teatterissa esitetyt intiimit tapahtumat eivät ole itsepaljastuksia vaan fiktiota ja julkisesti jaettavia elämyksiä. Ne luovat kulttuurisia resursseja autenttista, omakohtaista kokemistapaa varten. Vaikka kertovat taiteet ammentavat henkilökohtaisista kokemuksista ja puhuvat yksilöiden kautta, ne muuntavat intiimin julkiseksi. (Kristeva 2002.) Taito kirjoittaa ja kuvata yksityisen elämän kokemuksia

aidosti on muuttamassa käsitystämme julkisuudesta. Se mikä aiemmin on kuulunut vain lukemisen ja katsomisen piiriin, on osallisuuden kulttuurin myötä kehittymässä kyvyksi osallistua itse tekemällä tuohon yksityisen julkiseksi muuntamiseen.

Yksityisen ja julkisen säätelyn taidot ovat korostuneet nyt sosiaalisen median aikana. Tarvitaan siis taitoja, joiden avulla kukin voi ottaa haltuunsa julkisen ja yksityisen elämänalueen säätelyn. Taito tuoda yksityinen kokemus esiin muunnetussa muodossa merkitsee mahdollisuutta eräänlaiseen intiimiin julkisuuteen. (Niemi-Pynttari 2007, 367.)

Taito kuvata ja tarinallistaa yksityiset kokemukset siten, että oma persoona ei ole uhattuna, merkitsee myös ilmaisen vapautumista. Julkinen esiin tuleminen ei silloin jää itsepaljastuksen eikä toisaalta vain parhaiden puolten esitelyn tasolle. Esiintyminen tarjoaa mahdollisuuden antaa parastaan ja nauttia kykyjensä mukaisesta toiminnasta.

Julkisuus, tuntemattomien edessä näkyväksi tuleminen, on mielenterveyspotilaan kannalta myös todellisuustesti. Todellisuuden taju vahvistuu ulkopuolisen maailman kohtaamisessa. Julkisessa tilassa mielenterveyspotilas on tuntemattomien ihmisten joukossa, vailla tuttua ja turvallista yksityistilaa. Erilaisuus, jota hän kokee, on hänelle itselleen hyödyllistä. Kuten Hannah Arendt (2002, 58) painottaa: julkinen tila on olemukseltaan moniarvoinen.

Ahdistus toisen edessä on aito kokemus siitä, mitä on olla vieras ja outo. Tämä kääntyy vahvistavaksi kokemukseksi, kun esiintyjä saa ihailua ja arvostusta. Tuntemattomille näyttäytymisen nautinto, itsensä esiin tuominen, on itsensä näkyväksi tekemisestä. Samalla tämä lisää taitoa olla erilaisten ihmisten kanssa tekemisissä.

Ulkopuolisen todistajan kohtaaminen, vieraille ihmisille kertominen, narratiivisessa terapiassa olennainen päätöstahtuma. Terapiassa se ymmärretään sisäisen kokemuksen ulkoistamisena sekä tuntemattomien kohtaamisena. Prosessin lopuksi tapahtuva ulkopuolisten todistajien ryhmälle (outsider-witness team) kertominen on luo uudenlaisen suhteen tarinaan (Duvall and Péres 2011, 29). Sairastaneen kannalta olennaista on oman kokemuksen ulkoistaminen, kontekstin laajentaminen itsen ulkopuolelle. Tällainen kertomisen taito merkitsee taitoa päästää irti tunteista, jotka pidettiin yksityisinä.

Julkinen sfääri on siis tila, jossa erilaisuudestaan huolimatta ihmiset jakavat saman todellisuuden. Siksi mielen-terveyspotilaiden on hyvä kokea turvallisesti tämä julkinen todellisuus. Aiemmin katsottiin, että julkisen sfäärin tulisi olla kaikille samalla tavalla rationaalinen ja looginen todellisuus, toisin sanoen terveen järjen käytön alue. Pitkään vallalla olleessa Habermasin (1962/2004) julkisuusteoriassa julkinen sfääri tarkoitti rationaaliseen päätöksen teon tilaa. Tällainen julkisen alueen ideaali oli valistusrationalismin peruja. Hulluilla ei ollut puheoikeutta, koska heidän ei uskottu ymmärtävän todellisuutta. Heidän kohtalonsa oli olla kummastelun tai rationaalisen analyysin kohteena.

Uusi julkisuusteoria on ollut murtamassa tätä rationalismin ylivaltaa. Jo feminismi kyseenalaisti järjen, joka rationaalisuuden nimissä syrji naisia. Samalla feminismi kyseenalaisti viihdejulkisuuden epärationaalisenä. (Fraser 1990.) Varsinaisesti Michael Warnerin julkisuusteoria *Publics and Counterpublics* (2002) osoitti, kuinka julkinen elämä on laajempaa kuin vain rationaalinen järjen käyttö tai julkisuusviihde. Persoonallinen tyyli ja makumielymykset kertovat

myös julkisen näkymisen, noteeraamisen ja osallisuuden kieltä. Julkisissa tiloissa ilmaistaan usein *ethosta*, sitä mitä pidetään hyvänä ja kauniina. Julkisesti jaetaan siis tunteisiin, arvoihin ja elämänasenteisiin liittyviä kokemuksia.

Toisaalta julkisissa kohtaamisissa ilmenee halveksuntaa, väheksymistä ja leimaamista. Tämä kysymys oli taustalla, kun Michael Warner (2002) tutki queer -kulttuuria ja kehittäi julkisuusteoriaa. Hän kysyi, millaista yksityisen ja julkisen elämän strategioita hegemonisessa julkisuudessa vallinnut halveksunta on herättänyt queer-kulttuurissa. Warner tarkasteli sitä, kuinka suvaitsevaisen vastajulkisuuden oli mahdollista nousta näkyvään asemaan. Hän kysyi, kuinka kaapista ulos tuleminen on ollut mahdollista.

Samalta perustalta on herännyt myös kysymys, voiko eräänlainen mad-pride nousta hulluksi leimaamisen kulttuuria vastaan? Myös mielenterveysongelmaiset ovat kokee neet kaapista ulos tulemisen pelkoja ja houkutusia. Masentunut pitää usein yksityisen puolensa jyrkästi erillään julkisesta puolestaan. Yksityisolloissa podettu lamaannus muuttuu töissä ja maailmalla pakonomaiseksi pirteydeksi: depressio ei ole näkyvillä, mutta se odottaa komerossa.

Warnerin (2002, 53) julkisuusteoriassa on huomioitu ”hankaluudet normaaliuden kanssa”. Huomion kohteena on toisaalta stigma, ongelmaiseksi leimaaminen, ja toisaalta julkisen elämän rakentaminen, sairauden luomien ehtojen rajoissa luotu vapaus ja paraneminen. Depressiota ja bipolaarisuutta potevat henkilöt ovat usein kyvykkäitä kirjoittamaan ja päteviä toimimaan julkisesti, mutta masennus voi estää näistä onnistumisista nauttimisen. Pienikin julkisen väheksymisen merkki voi koetella itsetuntoa ja aiheuttaa vetäytymistä.



## JULKINEN TYÖ JA YKSITYINEN VÄSYMYS

Julkista työtä tekevä toimittaja kirjoittaa depressiostaan blogissa nimeltä *Kuoleman varjon laaksossa*. Anonyyymiys antaa depressiota potevalle toimittajalle mahdollisuuden kertoa mielialoista, joiden ei saa näkyä työssä. *Kuoleman varjon laaksoon* mennessään tämä nainen kuvaa väsymystään, lamaanustaan, tunteetonta harmautta:

Pikku hiljaa huomasin, ettei minua kiinnosta mikään. En innostunut mistään, mistään ei tullut hyvä mieli. En ollut iloinen enkä surullinen, en osannut toivoa mutta en tuntenut epätoivoakaan. (5.11.2015)

Kun blogia tarkastelee terapeutin kirjoittamisen näkökulmasta, voi tunnistaa miltä tuntuu apatia, jolloin mistään ei tule hyvä mieli. Kirjoittaja ilmaisee taitavasti kieltoauseiden avulla, kuinka ilon ja toivon lisäksi elämästä puuttuvat myös suru ja epätoivo. Näin syntyy mielikuva tekijästä, joka ei pelkää surua: blogin sisäistekijä uskaltaa käydä kuoleman varjon laaksoon.

Kun erotetaan depressiota poteva henkilö ja blogin kirjoittaja – eli tekstistä hahmotettava sisäistekijä – voidaan käsitellä sitä, miksi depressiosta kirjoittaminen ei lisää depressiota. Silloin kun depressiosta kärsivä kirjoittaja onnistuu luomaan hyvän ja kiinnostavan tekstin, hän voi tuntea olevansa hieman parempi henkilö.

Sisäistekijän huomiointi auttaa tunnistamaan kirjoittamisprosessia sävykkäämmin, kuin vain keinona hankkia onnistumisen ja voimaantumisen kokemuksia. Matka kuoleman varjon laaksoon voi sisäistekijän kanssa kuljet-

tuna tehdä hyvää kirjoittavalle henkilölle. Kirjoittajan heijastumana sisäistekijä ilmaisee siitä, millainen hän toivoo teoksensa olevan, ja millainen hänestä tulee tämän prosessin seurauksena (Vandermeulen 2011, 57.) Se, millaiseksi kirjoittaja toivoo mielialabloginsa muodostuvan viittaa parempaan kirjoittajaan, sisäistekijään ja paranemiseen. Blogin kirjoittaja on selvästikin valmis ponnistelemaan vaikeiden asioiden kanssa, ja uskoo siis, että vuorovaikutus tekstin minän kanssa on hänelle hyväksi. Voidaan sanoa, että *Kuoleman varjon laakso* -blogin kirjoittaja luo sisäistekijää, jonka tulisi opastaa hänet tuntemaan apatian sijaan edes surua. Muiden tunteiden aika on myöhemmin.

Nainen kertoo potevansa depressiota yksityisoloissaan, hän kirjoittaa siitä anonymisti. Toimittajana hänen nimensä ja kuvansa ovat ilmeisesti myös julkisesti esillä. Näin siis kirjoittajalla on käytössään kahdenlainen tekijyys, ja hän pitää ne erillään säädellössään yksityisen ja julkisen suhdetta.

Blogi keskittyy potemiseen, eikä kirjoittaja kerro mitään elämänsä muista puolista. Tällaisessa depressiolle omistautuneen sisäistekijän luomisessa on vaaransa: *Kuoleman varjon laaksoon* hakeutuminen ja surulle omistautunut sisäistekijä voi vahvistaa masennusta. Nainen kertoo kuitenkin, että blogin nimeen sisältyy lupaus: ”Vaikka minä vaeltaisin kuoleman varjon laaksossa, en minä pelkäisi mitään pahaa ... ” (Psalmi 23). Siksi hän uskaltaa kirjoittaa surusta, pelkäämättä että se veisi hänet.

Sisäistekijän tarkastelu paljastaa myös, kuinka blogin kirjoittaja pyrkii rikkomaan myyttiä depressiivisestä ihmisestä. Eräässä tekstissään hän kertoo, ettei halua pukeutua siten kuin masentuneen uskotaan pukeutuvan. Hän käyttää

mielellään värikkäitä huiveja. Samalla hän kokee, ettei voi silloin olla oma masentunut itsensä: tähän viittaa pukeutumista käsittelevän blogimerkinnän otsikko on ”Kuoren suojassa”. Nainen toteaa, että tyylikkyys on hänelle välttämätön suoja eikä hän nauti siitä.

Työtoverina naista pidetään humoristina. Hän sanoo, että humoristinen asenne auttaa selviämään sosiaalisista tilanteista. Hän korostaa, että vaikka ihmisten seura saa hänestä leikkisän puolen esiin, se ei tarkoita, etteikö hän yksityisesti olisi depressiivinen. Hän kertoo erään ystävänsä ihmetelleen tätä kaksinaisuutta:

Puhelimessa kuulostat reippaalta, tomeralta ja hyväntuuliselta, hyvä ystäväni sanoo. Mutta blogissa lukee aivan muuta mitä ääni kertoo, ja ristiriita hämmentää ystävääni. Olenko niin ahdistunut ja masentunut mitä kirjoitan?

Ystävälleen nainen vakuuttaa, että oikeastaan hän on masentunut. Merkintä päättyy kuvaavasti:

Kun puhumme höpöjä, niin tietysti nauran ja nautin siitä. Oikein väsyneenä ja ahdistuneena en vastaa puhelimeen. En jaksa. (Kuoren suojassa, 22.5.2016)

Näin siis blogin pitäjä tunnustaa, että hänellä on monta roolia. Hän pukeutuu hyvin ja hänet tunnetaan humoristisena ihmisenä. Kirjoittaja pitää yllä myönteistä työroolia, depressio on todellinen, mutta se saa valtaa vain yksityisoloissa. Toimittajan työstä nainen ei kerro muuta, kuin jatkuvan huolen siitä jaksaako hän, selviääkö hän tehtävistään. Kaikesta päätellen työt tulee tehtyä ajallaan, mutta onnis-

tumisen kokemuksia ei ole - eikä menestyksen tuomaa nautintoa. Depressio sekä itsekritiikki ovat vieneet kyvyn iloita onnistumisista. Nainen kokee työpäivien etenevän vailta suurempia iloja tai suruja, tunteettoman tasaisesti. Niinpä se minä, jonka ääntä hän haluaa tehdä kuuluvaksi blogisaan, on väsynyt ja ahdistunut.

*Kuoleman varjon laaksossa* käsittelee nimensä mukaisesti depressiolle omistautumista. Kirjoittaja sanoo, että hän haluaa kirjoittaa masentuneesti silloin kun päivittää blogiaan. On kuitenkin vaikea tehdä eroa sen välille, milloin on kyse kokemuksesta, joka on hyödyllistä ilmaista ja milloin on kyse masentuneen roolista joka olisi syytä hylätä?

... minusta tuntuu, että olen sittenkin terapiassa oppinut jotain. Olen oppinut ymmärtämään, mikä laukaisee masennuspuheen ja ettei sitä tarvitse kuunnella. Sen voi hiljentää. (20.12.2015).

Kirjoittaja tunnistaa, että blogi voi muuttua masennusta ylläpitäväksi tavaksi. Hän pohtiikin sitä, kuinka itsesyytökset – laiskuuteen ja saamattomuuteen viittaaminen – ovat sisäisen masennuspuheen merkkejä:

... masennus se osaa aina vain puhua yhtä rumasti. Ei tarvita kuin pikkuriikkinen syy, niin jo alkaa masennus muistuttaa: senkin saamaton laiskuri.

Minun masennukseni vetee helposti työhön liittyvää köyttä. Nykäisy siitä, ja jo päässä taas soi etten tee tarpeeksi, että olen onneton tunari, olen rasitteeksi työkavereille ja niin edelleen. (18.12.2015.)

Onkin yllättävää, että kuukautta myöhemmin nainen kirjoittaa laiskuudesta ja saamattomuudesta aivan vastakkaisella tavalla. Masennus-kieltä tulee saada käyttää, jos tuntuu siltä.

Terapiassa minulle on opetettu, ettei itsestä saa käyttää adjektiveja saamaton, laiska, veltto, turhanpäiväinen, mitätön ja niin edelleen. Minä en oikein ymmärrä sitä kieltoa. Jos minusta tuntuu, että olen saamaton, miksi en saa sanoa sitä ääneen tai kirjoittaa näkyville? Jos minun täytyy kiertää sitä sanaa, niin silloin minun täytyy kieltää koko tunne. Kun kiellän tunteen, säilön sen itseeni. Ja sisälläni sillä on mahtava kasvualusta.

Sisintä on saatava tuulettaa. Minun on pakko hönkiä saamattomuuden tunne ulos, vaikka se kuinka löyhkäisi muiden nenään. Samalla opettelen tunnistamaan sen pelkäksi tunteeksi, joka on osa masennusta. Silloin se nitistyy vähitellen. (25.1.2016)

Kirjoittaja puolustaa tässä oikeuttaan ilmaista tunteitaan ”saamaton, laiska, veltto, turhanpäiväinen”. Samat sanat liittyivät aikaisemmassa sitaatissa hyödyttömiin itsesyöttöksiin. Nyt hän katsoo juuri noiden sanojen olevan vahvasti hänen omiaan.

Laisuus ja saamattomuus ovat työhön liittyviä sanoja, hänen depressionsa ”vetää työhön liittyvää köyttä”. Vaikuttaa siltä, että henkilön ”saamattomuus” on depressiivisyyteen liittyvää koteloituneisuutta. Masennuksesta johtuva työhön tarttumisen vaikeus tuntuu hänestä saamattomuudelta: ulkoisesti hän näyttää olevan työkykyinen, mutta sisäinen lomaannus jarruttaa työhön tarttumista. Nainen

saa urheasti työnsä tehtyä, mutta ponnistelu on uuvuttaa hänet.

Ajoittain blogin pitäjä kertoo kuitenkin myös iloitsevan-  
sa onnistumisista.

Viimeistely on ollut mukavaa työtä, enemmän käsityötä kuin ajatustyötä. Keskityn niin sommitteluun, etten muista ajatella mitään muuta. Hyvä että syömässä maltan käydä. Työn tuloksen näkee heti ja olen sitä tyytyväisenä katsellutkin. (12.6.2016)

*Kuoleman varjon laaksossa* nimi on myös sikäli osuva, että blogissaan kirjoittaja vetäytyy työn ja sosiaalisen elämän jälkeen varjoisaan yksityisyyteen, väsymykseen, olemassaolon rajoille.

Yksityisen ja julkisen erillään pitäminen voi joskus olla hyvä ratkaisu (Warner 2002,62). Mielenterveyspotilail-  
la tämä saa erityisen merkityksen, koska pelko kasvojen menetyksestä on erityinen uhka, leimatuksi tuleminen on mahdollista. Toisaalta yksityisyyteen vetäytyminen on myös raskasta. Mahdollisuus kirjoittaa anonyymisti, tuoda ilmi aitoja mielipahan tunteita, on eräs ratkaisu tähän.

Blogia aloittaessaan kirjoittaja, ilmeisen toimittajamaisin tavoittein, halusi jakaa kokemuksellista tietoa depressiosta ja tarjosi blogiaan *Mielenterveysseuran* sivuille. Hylkäyksen syyksi kerrottiin se, että julkaisijat eivät halunneet masentavalta kuulostavaa blogia sivuilleen. Debatti siitä, tuleeko depressiota sellaisenaan tuoda julkisuuteen, on kestänyt vuosikymmeniä. Markkinointiviestinnän ideologia on ollut keskeisesti luomassa teennäistä julkisuuskuvaa myös mielenterveyden alueella.

Selviytymistarinat ovat hyväksytyt muoto minkä tahansa mielenterveysongelmasta toipumisen markkinoinnissa. Depression kanssa elämisen sijaan selviytymistarina korostaa vaikeuksien voittamista ja depressiosta eroon pääsyä. Kannustavia esimerkkejä pidetään mielellään esillä. Sankaritarinan kaavaan liittyy kuitenkin ongelmia, koska tarina on helpompi kertoa kuin toteuttaa.

Keväällä 2016 *Kuoleman varjon laaksossa* -blogin pitäjä iloitsi jo parantumisestaan: ”Toipumismatka on ollut pitkä ja raskas, enkä olisi yksin jaksanut sitä paarustaa. Olen saanut uskomattoman paljon apua työterveyslääkäriltä ja terapeutiltani.” (28.3.2016). Halu kertoa selviytymistarina, on kokemus jota tarinan kaari vie jo kirjoittajaa. Masennus kuitenkin palasi. Kun tällainen itselle kirjoitettu mielikuva pettää, se on omiaan lisäämään depressiota. Leo Zimmermann (2007, 466) kritisoi jyrkästi depressiokertomusten genreä näistä selviytymistarinoista. Hän katsoo, että omaelämäkerrallisten romaanien sankaritarinat yleensä vain lisäävät lukijoiden depressiota.

Tarinamallit, jotka pyrkivät depression täydelliseen karkottamiseen johtavat vääränlaiseen taistelun depressiota vastaan. Ne voivat luoda pysyvän kierteen. Depression uusiutuessa, kuvitellun voiton jälkeen, uusi taistelu tuntuu toivottomalta, ja näin toivottomuuden tunne kasvaa.

Depression kanssa elämisen taidosta onkin jo tullut sankaritarinan korvaava malli. Varsinkin tietoisuustaitoihin liittyvä depression hyväksymisen strategia pyrkii johdattamaan henkilön pois niistä noidankehistä, jotka ylläpitävät depressiota (Eisenrath 2016).

Kirjoittamalla tapahtuvaan paremman minän kanssa työskentelyyn voi liittyä erityisiä, depression kanssa elä-

misen strategioita. Ne tarjoavat mahdollisuuden tarkastella omakohtaista kokemusta depressiosta. *Kuoleman varjon laakso* -blogista välittyy sisäistekijä ja teksti puhuttelee lukijaa.

Yleistetyn ja stereotyyppisen kuvan takaa olisikin vaikea löytää henkilökohtaista depression kokemusta, ja sen kanssa elämistä. Kun ihminen esineellistää kokemuksensa, hän menettää persoonallisuuden kertomuksestaan. Potilas voi puhua esimerkiksi välittäjäaineiden puutoksesta aivoissa, ja tukeutua kemialliseen selitykseen. Näin depression kokemus tulkitaan kemiallisena epätasapainona, joka pitää korjata lääkkeillä. Kirjoittaminen puolestaan sanallistaa kokemuksia, jotka ovat aiemmin olleet mykkiä ja itsellekin vieraita, yleistämisen sijaan kirjoittaja voi tunnistaa erityispiirteitä omanlaisesta depressiostaan. (Zimmerman 2007, 467.)

Zimmerman (2007, 468) näkee kirjoittamisen olevan ehdottomasti lukemista parempi tapa käsitellä depressionta. Lukemalla omaksutut depression kuvaukset ja diagnoosit tulevat kovin helpolla sovelletuksi omaan tapaukseen. Zimmerman viittaa vaikeaksi diagnosoitua depressionta käsitteleviin autobiografisiin romaaneihin, ja mitä esimerkiksi keskivaikeaa masennusta poteva lukija niistä saa. Hän katsoo, että lukeminen johtaa yleistysten tekemiseen, kun taas kirjoittaminen etenee kohti erityisyyttä. Siksi Zimmermanın mukaan kirjoittaminen on hyvä keino jatkaa terapiassa alkanutta prosessia. Hän ei käytä sisäistekijä -termiä, mutta viittaa johonkin, joka voi korvata terapeutin hahmon. Kun kirjoittaja on tutustumassa oman depressionsa erityislaatuisuuteen, hän tarvitsee välineen sitä varten.

Keväällä 2018 *Kuoleman varjon laaksossa* -blogin kirjoitta-



jan oma terapia on päättymässä. Tällä kertaa nainen ei jaa kiitoksia kaikille, jotka ovat auttaneet häntä selviytymään. Sen sijaan hän huomaa tuntevansa voimakasta surua ja olevansa usein vihainen ja aggressiivinen:

Viha pitäisi päästää kunnolla ulos, oksentaa se pois sisuskaluja kalvamasta. Mutta niin turvallista paikkaa ei ole, missä uskaltaisiin alkaa yökkimisen. Sillä taas minut hylätään ja petetään, taas tulee toteen näytetyksi se, ettei keneenkään kannata luottaa. Pettymys saa vihani kiehumaan. (4.5.2018)

#### YMMÄRTÄMÄTÖN ASENNE JA IRTISANOMINEN

Michael Warner (2002, 74) huomioi julkisuusteoriassaan suvaitsemattoman leimaamisen kokemukset. Stigmatistoin-ti ja eritasoinen leimaaminen ovat varsin tuttuja masen-nuksesta sekä kaksisuuntaisesta mielialahäiriöistä kärsivillä. Siksi blogeissa, jotka kertovat vaikeuksien kanssa kamppai-lemisesta, tarvitaan taitoa muuntaa yksityiselämää julkisesti ilmaistavaan muotoon. Anonyymiyden ja paikan niminen häivyttämisen lisäksi muutkin keinot ovat tarpeen. Seu-raavassa käsittelen Liisan (nimi muutettu) blogissa kuvaa-maansa irtisanomista, johon liittyy leimaautuminen. Liisa sai kokea, kuinka arvostus työssä ja sosiaalisissa suhteissa katoavat heti, kun henkilö saa hullun leiman.

Blogissaan Liisa palaa jatkuvasti pohtimaan irtisanomis-taan, jonka syynä näyttäisi olevan ennakkoluuloinen suh-tautuminen lievään bipolaarisuuteen, ja joka tuli ilmi hä-nen maanisessa vaiheessaan. Blogissaan kirjoittaja palaa yli vuoden ajan, pohtimaan erästä ”takin kääntöä”. Liisa koki,

että ihminen, johon hän oli turvautunut, kääntyi häntä vastaan. ”Takin kääntö” ilmaisee miltä sosiaalinen romahdus tuntuu. Liisa esittää blogissaan osuvan kuvauksen siitä, miten stigmatisoituminen koetaan. Hän kokee sen väärinkäsityksenä, jonka hän haluaa sitkeästi korjata, mutta ei saa vastakaikua. Liisa saa hullun leiman niin vähäisestä häiriöstä, että hän ei voi pitää sitä mitenkään tärkeänä. Hän itse ei voi ymmärtää yhtäkkistä ja perustelematonta ystävyuden menetystä sekä työhön liittyneen arvostuksen mitätöimistä. Siksi hän pohtii asiaa jatkuvasti.

On arvattavaa, että Liisa itse piti lievää maniajaksoa harmittomana. Hänen on vaikea uskoa, että luottohenkilö firman johdossa olisi ollut niin ennakkoluuloinen. Tilanteessa on kuitenkin tällaiset elementit. Muutamaa kuukautta aikaisemmin terapeutti oli suositellut Liisalle sairauslomaa manian takia. Hän ei malttanut jäädä töistä pois kuin pahimman jakson ajaksi, ilmeisesti työnteko maniassa herätti johdon ennakkoluulot – ja Liisa irtisanottiin.

Blogiteksteistä ilmenee, että Liisa oli erittäin sitoutunut työntekijä, jonka itsekunnioitus liittyi työhön. Lievä toisen asteen bipolaarinen mielialahäiriö ei normaalisti haitannut, ja hän koki olevansa pidetty työntekijä.

Blogissaan Liisa ei valita mitään muuta niin paljon, kuin viimeistä keskustelua työpaikalla – yhtäkkiä kaikki aikaisempi oli turhaa, ja hänet haluttiin potkia pois. Tilanteessa on stigmatisoinnin elementit sikäli, että hänen toiminnallaan ja työpanoksellaan – eli seikoilla joita hän painotti keskustelussa – ei ollut merkitystä koska jokin, hänelle nimeämätön asia, oli muuttanut kaiken.

Liisa oli puhunut luottamalleen henkilölle sairaudestaan, ja nyt se oli käännetty häntä vastaan. Ilmeisesti hänet

leimattiin psyykkisesti epävakaammaksi, kuin mitä hän oli. Lähes viisi kuukautta irtisanomisen jälkeen hän kirjoittaa:

Välillä se tekee vieläkin vihaiseksi, mutta eniten olen kuitenkin surullinen siitä, että ihminen, jonka olisi pitänyt pitää minun puoliani, ei nähnyt minua sen arvoisena, että olisi kohdellut minua niin kuin olisin ansainnut tulla kohdelluksi. Ihminen johon luotin ja jota arvostin. (Liisa, 7.3.).

Firman luottohenkilö tiesi Liisan lievistä bipolaarisuudesta, mutta selvästikin tarkempi tieto sairauden luonteesta puuttui. Bipolaarisuudesta huolimatta, henkilö voi olla hyvä ja pätevä työssään. Liisa itse koki erittäin loukkaavana sen, että häneen ei suhtauduttu vakavasti. Leimaaminen ilmenee näin, stigma vie uskottavuuden kaikesta mitä henkilö tekee.

Liisa kertoo unistaan, joissa irtisanomistilanne toistuu. Ne tuntuvat välittävän Liisalle viestiä siitä, kuinka välipitämättömästi häneen suhtauduttiin irtisanomiskuulemisessa. Tämä kokemus toistuu unissa, aivan kuin ongelman ydin ilmenisi siinä. Vuoden aikana Liisa kertoo samasta unikokemuksesta neljä eri kertaa. Unessa hän ottaa yhteyttä ystävänä pitämäänsä johtohenkilöön, mutta tämä ei vastaa. Unissa on jatkuvasti sama viesti: hän haluaa tulla kuulluksi, haluaa selittää asiaa, haluaa tulla ymmärretyksi. Tilaisuus, jota kutsutaan kuulemiseksi, onkin sellainen missä hänen kuulemisellaan ei ole merkitystä:

Näen tapahtuneesta vieläkin aika usein unta. Esimerkiksi viime yönä. Siinä unessa minä yritin päästä selvittämään asiaa, jotenkin uskoin, että kyseessä on väärinkäsitys. Yritin

juosta rappusia ylös, mutta en päässyt, seinä tuli vastaan.  
(Liisa, 1.3.).

Liisa itse näkee selvästi, että syy ei ole hänen vaan epä-reilun johdon, saman vahvistaa sekä terapeutti että hänen ystävänsä. Liisan tilanne näyttää päinvastaiselta, kuin *Kuoleman varjon laaksossa* bloggaajan, joka poti jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta. Onnistuminen työssä on riippunut tuon johtohenkilön kiitoksesta. Ehkä hän ei uskonut Liisan kykyihin tarpeeksi, ehkä ne puolustukset on esitetty johtoryhmän sisäisissä keskusteluissa, eikä niitä kerrottu Liisalle irtisanomiskuulemisessa.

Liisa ei tunnu onnistuvan käsittelemään asiaa kirjoittamalla. Konkreettisen kuvauksen vähäisyys, yksityiskohtien puuttuminen, sekä julkista kirjoittamista usein haittaava yleistämisen strategia (Niemi-Pynttari 2007, 365) tuntuu estävän Liisaa pääsemästä asiassa eteenpäin.

Ehkä kielen käyttöön liittyvistä rajoituksista johtuen irtisanomiskokemus ei tule käsitellyksi vaan kapseloituu tunteeksi, jota hän jää toistamaan. Pelkkä itseilmaisu ja saman kokemuksen toistaminen samoin sanoin ei muuta kirjoittajan näkökulmaa kokemukseen. Liisa tuntuu aavistavan tämän todetessaan, että hän ei ole tullut kertoneeksi aivan kaikkea edes terapeutilleen. Samalla lienee selvää, että mielessään hän on kehitellyt monia selityksiä irtisanomiselle. Mielikuvitus aktivoituu, kun tapahtuu jotakin vaikeasti ymmärrettävää. Vieras sana, terapeutin vapauttava sana ”sinä et saa syyttää itseäsi tapahtuneesta”, törmää Liisan epäilevään omaan ääneen. ”Ehkä en ole kertonut hänelle kaikkia itsesyytöksiä, joita olen mielessäni hautonut”.

Refleктоiva dialogi, joka on alkanut terapeutin kanssa,

voi jatkaa kirjoittamalla ja korvautua neuvottelulla tekstin kanssa. Toisin sanoen sisäistekijä ja kirjoittamisen aikana syntyvä sisäinen dialogi voi kääntää paikallaan jauhavan tunteen ilmaisun kehittävään suuntaan. Usein tähän tarvotaan kirjoittamisen ohjausta, niin että kirjoittaja oppii sisäistämään dialoginsa tekstin kanssa käytäväksi. (Vandermeulen 2011, 48).

Blogissaan Liisa on toistanut irtisanomiskokemusta jo niin kauan että uni avaa viimein uuden näkökulman. Hän syyttää unessa suoraan tätä johtohenkilöä luottamuksen pettämisestä, mutta sitten hän sanookin, että ”minulla on ollut ikävä sinua”. Unessa tulee esiin kaipuu henkilöön, johon hänellä oli ollut hyvä suhde, tilanteeseen ennen ”takin kääntöä”.

## HÄPEÄLEIMA

Julkiset alueet ovat toisilleen vieraitten ihmisten tiloja, joissa stigmatisointi ja ulkokohtaiset leimat nousevat helposti esiin. Leimaaminen viittaa siihen, kuinka ihminen ei saa arvostusta, koska hänet on arvioitu erilaiseksi. Stigma nousee helpolla dominoivaksi ja kaikkea muuta sosiaalista arvoa määrääväksi tekijäksi. (Wahl 1999, 12.)

Stigmatisoiva ilmaisu on usein kätkeytyä, mutta siihen sisältyy koko ihmisen leimaaminen sairaaksi. ”Jaksaisitko sinä hoitaa tämän asian”, voi työpalaverissa vahvistaa lamaan-tuneisuuden tunnetta. Kun depressiosta kärsivän ihmisen kaikki ajatukset arvioidaan hänen sairautensa mukaisiksi, hänelle ei anneta mahdollisuutta muuttua. Depressiivisistä tunteista vapautuminen vaikeutuu, jos kaikki hänen nega-

tiiviset tunteensa nähdään vain taudin oireina.

Leimaaminen ja ulkopuoliseksi jättäminen merkitsevät depressiossa jotain, mikä varjostaa koko minuutta ja johtaa käsitykseen, että henkilö ei ole muiden veroinen. Leimattu jää vaille täyttä sosiaalista hyväksyntää. (Rantakylä 2016, 46.) Sairastunut joutuu siis käsittelemään myös stigmaan liittyvää syrjintää.

Stigma näivettää myös yksityiselämää. Warner korostaa sitä, että leimautumista ei voi loputtomiin paeta. Pelko julkisesta leimatuksi tulemisesta aiheuttaa onnetonta elämästä vetäytymistä, jossa ihmisellä ole lainkaan julkista elämää rikastamassa yksityiselämää. Kuten Warner sanoo (2002,53) kohtalona on silloin heikko julkinen identiteetti sekä köyhä yksityinen elämä.

Otto Wahl (1999, 176) tuo esiin sen, kuinka mielenterveyden ongelmien julkinen ilmi tuominen sisältää vaaroja, mutta silti se usein kannattaa. Tapaukset, joissa depressiosta kärsinyt tuo julkisesti esiin sairautensa, liittyvät usein kuuluisiin ihmisiin, jotka haluavat antaa depressiolle kasvonsa. He ovat kansan rakastamia, siksi heillä ei ole samanlaista pelkoa kasvojen menetyksestä mitä tavallisilla ihmisillä on. Heidän ulostulonsa haastavat massajulkisuuden ja sen ylläpitämät ennakkoluulot. Esimerkiksi TV-kasvona tunnettu Neil Hardwick, tuodessaan esiin depressionsa haastoi stigmaan, asettaa sen rinnalle oman, erittäin suuren sosiaalisen arvostuksensa.

Helpolla ajatellaan, että henkilön olisi ensin oltava ansioitunut, niin että voi vastustaa leimautumista. Tavalliset ihmiset, pienemmissä julkisissa kuvioissaan, voivat ottaa saman riskin, jos he luottavat siihen, että heillä on sosiaalista arvostusta. Usein henkilöiden sisäiset resurssit ovat

niin vahvat, että he voivat – terapeutin kanssa neuvoteltuaan – tehdä niin sanotusti vahvan ulostulon. Kirjoittaminen on eräs keino säädellä tällaista ulostuloa, niin että vaihtoehtoina ei ole vain julkinen esiin tulo tai yksityisyyteen kätkeytyminen.

Nimimerkin käyttäminen suojaaa yksityisyyden. Omista kokemuksista kirjoittaminen, vaikka anonymisti, tarjoaa mahdollisuuden asettaa oman kokemus ulkopuoliseen arvioon. Julkinen kirjoittaminen ei edellytä omaan nimeen sidottua identiteettiä, kuten Warner (2002,53) korostaa. Kirjoittaja, joka tuo bipolaarisuutensa tai depressionsa esiin asettuu loukkauksille alttiiksi, mutta toisaalta hän voi työskennellä arvostuksen saamiseksi.

Sairauden julkiseen esille tuomiseen liittyy vaaroja, koska yleisö ei aina ole empaattista, siksi depression voi jättää yksityisasiaksi. Eräs taitava kirjoittaja piti runollista depressiopäiväkirjaa verkossa useiden vuosien ajan, mutta päätyi poistamaan sen kun sai runokokoelmansa julki. Hän ei selvästikään halunnut liittää nimeään noihin varhaisiin depressiomerkitöihin. Vaikka depression leimaa on syytä vastustaa, ja puhua siitä julkisesti, kirjoittajan on ennen kaikkea huolehdittava itsestään.

Depressiivinen ihminen saattaa vetäytyä seurasta ja hävetä itseään. Tuo vetäytyminen syntyy pelosta, että oma heikkous tulee arvioiduksi. Mielenterveysbarometrin (2015) mukaan leimautumisen kokemus potilailla ei ole viime vuosina vähentynyt, jopa 39% on kokenut leimautumista sairautensa vuoksi. Omaisten kokemuksen mukaan potilaan leimatuksi joutuminen on tätäkin yleisempää, ulkopuolinen näkee sen itseä helpommin.

Usein häpeäleima on niin lähellä itseä, että sitä ei tie-

toisesti käsitellä. Sen voi kuitenkin tunnistaa arjen kuvauksissa, joissa kerrotaan, kuinka vaativaa on mennä julkiseen tilaan; käydä apteekissa tai kaupassa. Depressiivisellä ihmisellä ei ole sosiaaliseen suosioon tarvittavaa halua osallistua ja antaa huomiotaan toisille.

Stigma saa alkunsa yleensä sosiaalisesta uskomuksesta: depressiivinen ihminen on huonoa ja lannistavaa seuraa, tai bipolaarisessa maniassa olevalla ei ole todellisuudentajuja. Kirjoittamisen kannalta on olennaista huomata, että stigma on aina stereotypia, jolla on taipumus pysyä ihmisen teoista huolimatta (Wahl 1999, 12). Kirjoittaja voi kamppailla myös turhaan luodakseen toisenlaista kuvaa itsestään. Kun sairastunut nähdään tiettyyn diagnoosiin liittyvien ennakkoluulojen kuvana, kirjoittaja voi parhaimmillaan onnistua näyttämään lukijalle toisenlaisen persoonan.

Silloin kun ihminen onnistuu tuomaan persoonallisuutensa esiin, hän on rikkonut sairastamiseen liittyviä stereotypioita. Persoonallisessa minä-tarinassa henkilö osoittaa olevansa muutakin kuin ne oireet, joita diagnoosi esittää. Näin siis ennakkoluuloinen stigma ja asiantunteva diagnoosi ovat molemmat kokevan minän kannalta yksipuolisia ja niiden kumoaminen kirjoittamalla on tervehtymistä ja vahvistumista. (Zimmermann 2007, 486.)

Kaiken kaikkiaan julkinen kirjoittaminen lisää itsetuntemusta ja vahvistaa persoonaa. Jos depressiosta tai bipolaarisuudesta kärsivä pitää tiedon yksityisasianaan, vaarana on, että hän vetäytyy väärällä tavalla yksityisyyteensä. Heikko itsetunto ei kuitenkaan kohene eristymällä, itsensä väheksyminen voi pitkittyä ja tulla osaksi henkilön rutiineja.

Kumpikaan tarkastelemistani bloggaajista ei ole tullut ”kaapista ulos”, vaan on kirjoittanut nimimerkillä. Depres-



sion ja mielialahäiriöiden vaiheiden esiin tuominen on selvästikin ollut heille vapauttava kokemus.

## PÄÄTÄNTÖ

Kaiken kaikkiaan julkinen kirjoittaminen voi lisätä itsetuntemusta ja vahvistaa persoonaa. Tämä on mahdollista prosessissa, jossa teksti vastaa ja kirjoittaja huomaa olevansa dialogissa minuutensa uusien piirteiden kanssa. Julkisesti kirjoittava persoonallisuus syntyy tällaisen vähittäisen neuvottelun myötä. Hän voi pysyä anonyyminä ja kokea silti saavansa rohkeutta sekä onnistumisen kokemuksia kirjoituksistaan.

Kumpikaan tarkastelemistani bloggaajista ei ole tullut kaapista ulos, vaan on kirjoittanut nimimerkillä. Depression ja bipolaarisuuden esiin tuominen on ollut heille osin vapauttava kokemus. Päiväkirjamaisessa kirjoittamisessa prosessi uhkaa kuitenkin myös pysähtyä, ja kirjoittaja voi jäädä toistamaan tunnekokemustaan. Kirjoittaminen ja oman kokemuksen tarinallistaminen voivat myös johtaa ennenaikaisiin parantumistarinoihin. Kirjoittamisen käyttö depression tai bipolaarisuuden nujertamiseen ei ole niin hyödyllistä kuin kirjoittajan pyrkimys dialogiin sairautensa kanssa.

Jos depressiosta tai bipolaarisuudesta kärsivä pitää tiedon yksityisasianaan, vaarana on, että hän vetäytyy väärällä tavalla yksityisyyteensä. Heikko itsetunto ei kuitenkaan kohene eristymällä, itsensä väheksyminen voi pitkittyä ja tulla osaksi henkilön rutiineja.

Julkinen maailma kuuluu myös mielenterveyspotilaille.

Persoonan esiin tuomisen merkitys on korostunut uudella tavalla sosiaalisen median myötä. Julkisen persoonan kehittäminen voidaan nähdä projektiona, sisäistekijänä tekstissä, jonka välityksellä ihminen heijastaa toivomaansa minäkuvaan ympärilleen, ja pyrkii samalla omaksumaan tuota itsensä parempaa puolta. Näin esimerkiksi tyyli ja elämäntavan julkinen esittäminen voi samalla olla persoonallisuuden luomista.

*RISTO NIEMI-PYNTTÄRI on kirjoittamisen dosentti, yliopistonlehtori joka opettaa kirjallisuutta ja kirjoittamista Jyväskylän yliopistossa.*

## LÄHTEET

- Arendt, Hannah (2002). *Vita activa. Ihmisenä olemisen ehdot*. Suom. Riitta Oittinen ja työryhmä. Vastapaino, Tampere.
- Bolton, Gillie (2005). *Reflective practice, Writing and Professional Development*, second edition, SAGE Publications, London.
- Duvcall, Jim and Péres Laura (2011). *Innovations in Narrative Therapy*, W.W. Norton&Company, New York and London.
- Fraser, Nancy (1990). "Rethinking the Public Sphere, A Contribution to the Critique of Actually Existing Democracy" in *Social Text*, No. 25/26 (1990), 56–80.
- Habermas, Jürgen (2004). *Julkisuuden rakennemuutos*, Suom. Veikko Pietilä. Vastapaino, Tampere.
- Hunt, Celia (2009). "Kun luemme itseämme: kuviteltu lukija kirjoittamisprosessissa" teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että boitaisimme*. Terapeuttinen kirjoittaminen Suom. Terhikki Linnainmaa. Helsinki: Duodecim. 99–109.
- Kristeva, Julia (2002). *Intimate revolt, Powers and Limits of Psychoanalysis*, Columbia University Press, New York.
- Kuoleman varjon laaksossa, masennusta sairastavan päiväkirja* (2013 - 2018).  
<http://varjossa.omasivu.fi/> (3.9.2018)
- Mielenterveysbarometri (2015).  
<http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/11/Mielenterveysbarometri-2015.pdf> ( 3.9.2018)
- Niemi-Pynttari, Risto (2007). *Verkkoproosa*, Ntamo, Helsinki. Jyväskylän yliopiston kirjasto <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/21713> ( 3.9.2018)
- Niemi-Pynttari, Risto (2013). "Depression and Expression in Blog Diaries" (191–205) in Camilla Asplund Ingemark (ed.) *Therapeutic uses of Storytelling*, in Nordic Academic Press, Lund.
- Nusselder, André (2009). *Interface Fantasy: A Lacanian Cyborg Ontology*. MIT Press. Cambridge.
- Rantakylä, Outi (2016). *Assosiaatioiden ilotulituksesta koherentiksi*

*kertomukseksi: kaksisuuntainen mielialahäiriö ja omaelämäkerrallisen kirjoittamisen terapeuttiset mahdollisuudet*, Pro Gradu Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/50238> (3.9.2018).

Tieteen termipankki (2018). ”Sisäistekijä”

<http://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:-sis%C3%A4istekij%C3%A4> ( 3.9.2018).

Zimmerman, Lee (2007). “Against Depression: Final Knowledge in Styron, Mairs, and Solomon” in *Biography*, Volume 30, Number 4, Fall 2007, 465–490.

Vandermeulen, Carl (2011). *Negotiating the Personal in Creative Writing*, Multilingual Matters, Bristol.

Wahl, Otto (1999). *Telling is Risky Business*, Rutgers University Press, New Jersey.

Warner, Michael (2005). *Publics and Counterpublics*, Zone Books, New York.