

**ERÄÄN KIRJAN HAUTAUSTARINA – MITEN MINUSTA TULI  
KIRJOITTAJA**

Hanna-Mari Mantere  
Kandidaatintutkielma  
Kirjoittaminen  
Jyväskylän yliopisto avoin  
yliopisto  
Kevätlukukausi 2021

## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

<b>Tiedekunta</b> Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	<b>Laitos</b> Jyväskylän yliopisto avoin yliopisto
<b>Tekijä</b> Hanna-Mari Mantere	
<b>Työn nimi</b> Erään kirjan hautaustarina – miten minusta tuli kirjoittaja	
<b>Oppiaine</b> Kirjoittaminen	<b>Työn laji</b> Kandidaatintutkielma
<b>Aika</b> Toukokuu 2021	<b>Sivumäärä</b> 25
<b>Tiivistelmä</b> <p>Sain kustannussopimuksen esikoiskirjalleni ensiyrittämällä. Kolme vuotta myöhemmin purin sopimuksen ja sen tehdessäni tunsin huojennusta. Miksi? Tutkielmassani tarkastelen tätä kirjan kirjoittamisen prosessia, joka toisaalta epäonnistui ja on toisaalta tarina kirjoittajaksi kasvamisesta.</p> <p>Aineiston henkilökohtaisen luonteen vuoksi on autoetnografia luonnollinen valinta tutkimusmenetelmäksi. Olenhan päättänyt tutkia aihetta, josta on vaikea puhua ja josta mieluusti ollaan hiljaa (Tienari &amp; Kiriakos 2020, 283). Pyrkimykseni on mahdollisimman kattavasti esitellä niitä sisäisiä ja kulttuurisia rakenteita, jotka vaikuttivat kirjoittamisprosessin sisäisinä esteinä ja toisaalta kasvun mahdollistajina. Tutkielmani päälähteinä toimivat Edward Decin ja Richard Ryanin (2000) motivaatio- ja itseohjautuvuusteoria sekä Kristin D. Neffin (2003) tutkimukset itsemyötätunnosta. Aineistonani on päiväkirjat vuosien 2013–2016 väliseltä ajalta.</p> <p>Tulkitsen, että kirjoittamisen ongelmieni takana olivat haitalliset uskomukset itsestäni ja kyvyistäni sekä ulkoinen motivaatio toiminnan lähteenä. Sisäisen motivaation löytyminen mahdollistui, kun uskalsin rehellisesti ja myötätuntoisesti kuunnella itseäni ja tunteitani.</p>	
<b>Asiasanat</b> Kirjoittaminen, epäonnistuminen, perfektionismi, motivaatio, itsemyötätunto	
<b>Säilytyspaikka</b> Jyväskylän yliopisto	
<b>Muita tietoja</b>	

## Sisällysluettelo

1	Aluksi.....	1
2	Tutkielman työkalut .....	2
2.1	Kahdenkymmenen vuoden mittainen elämäntapa.....	2
2.2	Omakohmainen ote.....	3
2.3	Aineisto avautuu .....	4
3	Sisäisten esteiden kartoittaminen .....	6
3.1	Kirjoittamisen muurit.....	6
3.2	Kohti täydellisyyttä.....	7
3.3	Toiminnan lähde .....	8
3.4	Työn voimavarat.....	13
4	”Ole oma itsesi, kaikki muut on jo varattu” .....	15
4.1	Gnōthi seauton – Tunne itsesi .....	15
5	Lupa olla kirjoittaja.....	18
	Lähteet.....	22

# 1 ALUKSI

Lähtökohdat näyttävät hyvältä: kustannussopimus ensiyrittämällä siihen kustantaan, johon eniten toivon pääseväni. Olen innokas ja ylpeä, tarmoa täynnä ja varma onnistumisestani; näen kasvoni kovissa kansissa. Krookukset puskevat talon vierellä pintaan; keltaisia ja liiloja kevään juhlapuvussa. Katson ylös kustannustoimittajaan ja käyn polvilleni, olen erityisen taitava tottelemaan, uskollinen, luotettava kumppani. Kivikorttelin yllä haarapääskyt rupattelevat menemään, kun pelko hiipi työhuoneen ovesta sisään ja asettuu kerälle mukavaan asentoon syyliin, häntä kaulani ympärille. Pionit ja punaposkiset tomaatit, horsmankukat käyvät kohti kuolemaa. Ei valmista. Pelko jähmettää sormeni, on vaikea niellä. Martaan loiva valo. Hengitys piirtää reunoja, jäätikuista tippuva vesi. Pirteät peipot ja västäräkit. Ja, ne kirottut krookukset, herneet ja rentun ruusut. Saapuu syvä matala.

Sain kustannussopimuksen esikoiskirjalleni helmikuussa 2014. Olin onnekas, sillä onnistuin saamaan sopimuksen ensimmäisellä tarjotulla käsikirjoituksella enkä joutunut ”yritys” ja ”erehdys” -reitille kielteisten julkaisupäätösten kanssa (vrt. Rautiainen 2013, 25). Eräällä tavalla tämä tarinani muuttui kuitenkin tappiolliseksi tieksi, sillä syyskuussa 2016 lähetin kustantaan viestin, jossa ilmoitin purkavani kustannussopimuksen. Sopimuksen purkaminen tapahtui omasta päätöksestäni eikä siihen liittynyt ihmisten välistä draamaa. Päätöksestä ilmoittamisen jälkeen tunsin onnea ja huojennusta.

Koin tuolloin olevani tekstin kanssa syvässä umpikujassa enkä edelleenkään usko, että olisin saanut tekstiä valmiiksi, vaikka olisin jatkanut kirjoittamisen yrittämistä. Olen kuitenkin usein jälkeinpäin miettinyt, mitkä olivat ne perimmäiset syyt, etten päässyt eteenpäin tekstissä? Mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että päädyin näin yllättävään päätökseen, kun olin kuitenkin kipeästi halunnut tulla kirjailijaksi? Enkö ollut tarpeeksi sinnikäs ja motivoitunut, oliko kirjoitusprosessin hallinnassa puutteita? Ja miten on mahdollista, että yhtä aikaa epäonnistuneen kirjan kirjoittamisen kanssa koen kirjoittajan ammattitaitoni vahvistuneen ja kirjoittamiseni vapautuneen?

Kirjoittaminen ilmiönä kätkee sisäänsä lukuisia onnistumisia ja epäonnistumisia. Kirjoittamisen blokkeja tutkineet Jerome Singer ja Michael Barrios (2009, 229) toteavat, että kirjoittamisen ongelmat koskettavat kaikenlaisia kirjoittajia, ne ilmenevät lukui-

silla eri tavoilla ja niiden syntymiseen ja ylläpitämiseen liittyy lukemattomia erilaisia olosuhteita, tilanteita ja käyttäytymismalleja. Estyneitä ja tuotteliaita kirjoittajia erottaa kuitenkin erityisesti se, että tuotteliaat kirjoittajat pystyvät kirjoittamaan ongelmistaan huolimatta. Tämä on myös minun kokemukseni. Pyrkimykseni on tässä tutkielmassani ymmärtää, mitkä olivat syyt kirjoittamisen ongelmieni takana ja mikä on muuttunut, kun koen muuttuneeni estyneestä kirjoittajasta tuotteliaaksi kirjoittajaksi? Nämä kysymykset mielessäni käyn läpi päiväkirjojani suullisen sopimuksen saamisen eli elokuun 2013 ja sopimuksen päättymiseen 2016 väliltä tavoitteenani ymmärtää, mikä ihme sai minut purkamaan tavoitellun ja halutun kustannussopimuksen, mistä tapahtumasarjassa on kyse?

Viikkoja kestäneistä tietokanta etsinnöistä huolimatta en onnistunut löytämään aiempia tutkimuksia epäonnistuneen kirjan kirjoittamisprosessista. Tämä viittaa siihen, ettei ole löydettävissä helppoja vastauksia, mutta se ei silti tarkoita, etteivätkö kirjoittajat olisi kohdanneet vastaavia ongelmia. Kysymykset, jotka ovat tämän tutkimuksen taustalla, ovat kuitenkin tärkeitä ja tavoitteeni on eritellä mahdollisimman monipuolisesti ne eri osatekijät, jotka vaikuttavat epäonnistumisen ja kirjoittajaksi kasvamisen taustalla.

## **2 TUTKIELMAN TYÖKALUT**

### **2.1 Kahdenkymmenen vuoden mittainen elämäntapa**

Aineiston päiväkirjat – kaikkiaan 15 kappaletta A5 paperikoon käsikirjoitettua muistivihkoa – on kirjoitettu vuosien 2013 ja 2016 välisenä aikana. Päiväkirja-aineistoni luotettavuutta lisää se, että en päiväkirjojen kirjoitusaikana olisi voinut kuvitella julkaisevani niitä, kirjoitin puhtaasti omaan tarpeeseen. Päiväkirjan tuoreimpienkin merkintöjen kirjoittamisen ajankohdasta on yli neljä vuotta, joten aikaa on kulunut tarpeeksi, että pystyn saamaan tapahtumiin riittävän etäisyyden.

Päiväkirja on syvästi henkilökohtainen kirjoittamisen muoto, oman elämän reflektioita (Linnainmaa 2009, 64). Julkaistuja päiväkirjoja kritisoidaan siitä, että ne antavat kirjoittajastaan osittaisen ja vääristyneen kuvan; uskottavan kokonaiskuvan saamiseksi lukijan on tehtävä korjauksia ja lisättävä tietoa. Näin on myös minun aineis-

toni kohdalla, tarkoitukseni ei ole tarjoilla kokonaiskuvaa sisäisestä tai ulkoisesta maailmastani, vaan tarkastella kokemustani kirjoittamiseen vaikuttavasta mentaalisesta puolesta. Päiväkirja on tapa elää, ei kirjoittamisen tapa. En lähde vertaamaan päiväkirjojani muihin päiväkirjoihin tai tutki päiväkirjaa lajityyppinä. Pysyn oletuksessa, että päiväkirjani on ominaispiirteiltään tyypillinen päiväkirja: kirjoitettu paperille tai tietokoneelle, se kuvaa kirjoittajan tunnetilaa, ajatuksia ja tapahtumia, siinä ei ole määriteltyä muotoa tai sisältöä: päiväkirjan kirjoittajalla on vapaat kädet. (Vrt. Lejeune 2009, 147–168.)

Olen kirjoittanut päiväkirjaa melko tarkalleen kaksikymmentäyksi vuotta. Muistan aloitushetken hyvin, sillä kaikki alkoi Julia Cameronin (1999) *Tie luovuuteen* -kirjan aamusivuista. Aamusivujen idea on päästä käsiksi tiedostamattomaan kirjoittamalla käsin heti herättyään kolme sivua sensuroimatonta tajunnan virtaa. Tuolloin kaksikymmentäkaksivuotiaana tämä itsensä kuuntelemisen kokemus mullisti elämäni ja vaikka perhe-elämän vaikutuksesta aamusivut muuttuivat lopulta päivä-, ilta tai joka toinen viikko -sivuiksi, jäi päiväkirjan kirjoittaminen oleelliseksi osaksi elämääni ajatusten, tunteiden ja tekojen selkiyttäjänä. Päiväkirja on toiminut minulle terapeutina ja tukihenkilönä, kaatopaikkana ja valon lähteenä. Minun on helpompi hengittää ja olla parempi äiti, puoliso ja itseni, kun saan kasvaa päiväkirjani kanssa. Yhdyn Kimmo Pietiläisen (2008, 151–175) ajatuksiin päiväkirjasta oman sisäisen äänen, kasvun, tavoitteiden ja toiveiden selkiyttäjänä.

Koska tutkielmani kiinnostus on henkilökohtaisen sisäisen kokemuksen ja kasvun kuvaaminen eikä ulkopuolisten tahojen toiminta, olen häivyttänyt aineiston lainauksissa näkyvät nimitiedot ja muut mahdollisesti tunnistettavat piirteet tunnistamattomaksi. Aineistossa esiintyvään kustantamoon viittaa kirjaimella D ja muihin ihmisiin viittaa kirjaimilla Q, X, Y, Z ja Å sillä koen ne assosiaatiosta vapaiksi suhteessa todellisuuteen.

## 2.2 Omakohtainen ote

Tutkimusmenetelmäni autoetnografian ytimessä on omien kokemusten tarkastelu osana jotakin tiettyä yhteisöä (Tienari & Kiriakos 2020, 282). Autoetnografiassa tutkija tekee oman elämän ilmiöstä tutkimuksen, ja hän on ajatuksineen ja havaintoineen ilmiön keskeinen informantti (Rannikko & Rannikko 2021, 57). Tavoitteenani on tut-

kimalla ja jakamalla oma epäonnistumisen ja kasvun matkani, auttaa mahdollisesti muita pelkojensa ja esteidensä, kirjoittavan minäkuvansa kanssa painivia kirjoittajia. Omakohtainen ote on perusteltavissa määränpäällä, johon ilman oman prosessin avaamista ei pääsisi. Oman kirjoittamisprosessin ja epäonnistumisen avaaminen vaatii rohkeutta ja luottamusta, jota voisi olla vaikea ja jopa mahdotonta toiselta pyytää. (Vrt. Tienari & Kiriakos 2020, 282–234.)

Autoetnografiselle tutkimusotteelle ei ole olemassa yhtä mallia, käytännöt ja painotukset oman ja yleisen kuvauksen välillä ovat jokaisessa tutkimuksessa yksilöllisiä (Chang 2008, 47–48; Uotinen 2010, 178). Tässä tutkielmassani pyrkimykseni on lisätä ymmärrystä tutkimusaiheesta ja osallistua keskusteluun kirjoittamiseen vaikuttavista tekstinulkoisista asioista. Tutkimusotteeni on Van Maanenin (2010) mallin poststruktuurialisen ja strukturaalisen autoetnografian välimaastosta. Strukturaalisessa autoetnografiassa painotus on kontekstissa, tutkijan omat kokemukset kytketään osaksi kulttuurisia rakenteita ja todellisuutta. Poststruktuurialisessa autoetnografiassa kiinnostus on siinäkin oman kokemuksen ja sosiaalisen todellisuuden keskustelussa, mutta tutkimusote lähtee oletuksesta, että mikään ei ole pysyvää ja varmaa, vaan enemmänkin jatkuvassa muutostilassa. Poststruktuurialinen tutkimus on aineistolähtöistä, yksityiskohtaista ja kokeilevaa. Lopputulos on aina jollain tapaa vajaa ja ratkaisematon. (Van Maanen 2010, 247–249.)

### 2.3 Aineisto avautuu

Tutkielmassani haen eri näkökulmista vastausta näihin kahteen kysymykseen: miksi epäonnistuin kirjani kirjoittamisessa ja miksi koen samaan aikaan kasvaneeni kirjoittajaksi? Pelkistettynä analyysini on edennyt seuraavasti: aineiston luku ja päiväkirjamerkinnoistä nousevien kommenttien kirjoittaminen heti aineiston oheen eri värillä ja päivämäärillä, jotta tunnistin merkinnät silmäilemällä. Hyvin pian aineisto jakautui laajempiin aihekokonaisuuksiin: merkintöjä kirjoittamiseen, merkintöjä itse kirjaan, merkintöjä lukkotilaan ja merkintöjä kirjoittajaksi kasvamiseen.

Kirjoittaminen näyttäytyy minulle kaksijakoisena prosessina; mentaalisenä ja kirjoittamisteknisenä suorituksena. Mentaalinen on tässä merkityksessä henkinen tai sielullinen (Jokinen 2010, 76). (Vrt. kognitiivinen prosessi Svinhufvud 2016, 22.) Kirjoittamisen vaikeudet ovat ilmenneet ennen kaikkea mentaalisisina esteinä, ja koska

pyrkimykseni on hakea aineiston piileviä merkityksiä, rajasin ilmeisen sisällön eli helpommin ratkaistavissa olevat käytännölliset ongelmat aineistosta pois (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 140–145).

Aineiston ensimmäisessä vaiheessa analysointi oli puhtaasti aineistolähtöistä, analyysin edetessä käytin aikaisempaa tietoa ja teoriaa apuna (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 103–107). Aineiston luku on edennyt dialogin omaisesti kerros kerrokselta syvemmälle aineiston merkityksiin. Itsereflektiota tukee aineiston lukemisen aikana pitämäni työpäiväkirja, joka on mahdollistanut aikaisempien havaintojen kehittämisen ja pohtimisen.

”Näyttää siltä, että aineistoni puolesta tutkimuksen suurimmassa osassa ovat erilaiset lukkotilat. Alkuvuosina kirjoitan paljon tukoksista, etten pysty kirjoittamaan, vaikka haluan. Näitä lukiessa muistan, miten en tavallaan löytänyt paikkaa mihin kirjoittaa, oli ajatus, että jos kirjoitan, niin sen täytyy olla heti valmista tekstiä itsessään. - - Eräs toistuva piirre on myös positiivisen palautteen kyky saada minulle lukkotila aikaan. Kovasti olen pelännyt epäonnistumista ja sitä seuraavaa hylkäystä.” (Työpäiväkirja 01.10.2020.)

Yhä uudelleen lukemisen, kriittisen tarkastelun ja reflektoinnin tuloksena aineistosta erottui tutkimuskysymykseni kannalta merkitykselliset teemat.

- epäonnistumisen pelko
- perfektionismi
- kirjoittamisen motiivit
- itsensä hyväksyminen

Seuraavissa luvuissa käsittelen näitä teemoja aineistoni ja teorian pohjalta. Valitsen ja yhdistelen eri teorioita sen perusteella, minkä teorian vertaaminen ja keskusteleminen on aineiston kohdalla hedelmällistä, pitäen kuitenkin mielessä oman alani kirjoittamisentutkimuksen kiinnostuksen kohteet. Tiedostan että toisia mahdollisia teorioita olisi ollut tarjolla, nämä valitut näkökulmat kuitenkin palvelevat tutkielmaani kirjoittamisen mentaalisen puolen vaikuttamista. Filosofian tohtori Frank Martelan sisäisen motivaation käsikirja Valonöörillä (2015) oli keskeinen rooli etsiessäni teoriaa aineistoni keskustelukumppaniksi. Motivaatioteoria valikoitui mukaan hänen kirjansa myötävaikutuksesta. Tutkielmani teoriaosuuden pääroolissa ovat motivaatiotutkijoiden Edward Decin ja Richard Ryanin (2000) motivaatio- ja itseohjautuvuusteoria (teorian käsitteen suomennos on Martelan 2015, 61) sekä Kristin D. Neffin (2003) tutkimukset itsemyötätunnosta.



### 3 SISÄISTEN ESTEIDEN KARTOITTAMINEN

#### 3.1 Kirjoittamisen muurit

Olen tässä tutkielmassa kiinnostunut niistä asioista, jotka mahdollistavat tai estävät kirjoittamisen prosessin. Kiinnostukseni on sisäisissä vaikuttimissa kirjoittamisen takana. Siis niissä tukoksien syissä, joihin kirjoittaja mentaalissa puolessaan kohtaa.

”...kirjoittamisen kriisiytymisestä, tökkimisestä, väkinäisyydestä ja tuskaisuudesta. Kirjoittaminen voidaan kokea vaikeana, turhauttavana, jopa menetettynä. Kirjoittaminen on haavoittuvaa ja häiriöille altista. Se voi alkaa, loppua ja jatkua töksähdellen, palasina, jotka sijoittuvat sinne tänne pitkin päivää, eivät intensiiviseksi ja yhtäjaksoiseksi vyöryksi.” (Karjula 2020, 240.)

Tekstitasolla kirjassani ei ole löydettävissä selkeää kohtaa, jossa voisi nähdä, mikä vei minut umpikujaan. Kokemus siitä, etten pääse eteenpäin on enemmänkin mentaalinen; en tiedä miten edetä, koen puutteita kyvyissäni, teksti on minulle tyhjä enkä koe pystyväni kirjoittamaan sitä, mitä minulta odotetaan.

”Rintakehää puristaa, en uskalla käydä toimeen. Tietokone on edessä, nyt jo taas suljettuna. Pelkään aloittaa, kun suunta ei ole selvillä. Pelkään aloittaa, kun pelottaa, etten osaa. - - Mun on pakko pystyä tähän. Pakko. Kukaan ei tee tätä mun puolesta. Jos minä en uskalla, niin kirja ei synny. Mitä mulle jää sitten? Ei mitään. Jos nyt luovutan, se olisi kuin matka jäämerelle, joka loppuisi Häklin montulle. Vesihän sekin. Kuin lintu ilman nokkaa ja siipiä.” (Päiväkirja 9.7.2014.)

Kirjoittamisen esteitä tutkinut Robert Boice (1993, 25–27) (Kts. myös Svinhufvud 2016) nostaa artikkelissaan esiin kuusi yleisintä kirjoittamisen estettä: sisäinen sensuuri, epäonnistumisen pelko, perfektionismi, aikaisemmat negatiiviset kokemukset, lykkääminen ja mielenterveyden ongelmat. Samaisessa artikkelissa Boice (1993, 28–29) kertoo hanketta, jossa tutkittiin tuotteliiden ja estyneiden kirjoittajien sisäistä puhetta ennen kirjoittamaan ryhtymistä. Tutkimuksessa ilmeni, että estyneet kirjoittajat tunsivat työn pelkoa, viivyttelivät työhön ryhtymistä, tunsivat vastenmielisyyttä ja masennusta suhteessa kirjoitustehtävään, olivat kärsimättömiä eli halusivat kiirehtiä kirjoittamisen prosessiaan. Lisäksi estyneiden kirjoittajien vastauksissa näkyi perfektionismia, ahdistusta ja ajatuksia kirjoittamiseen liittyvistä jäykistä säännöistä. Tunnistan kuvauksen estyneestä kirjoittajasta hyvin: merkittävässä osassa tutkielmaani ovatkin päiväkirjojeni sivuilta löytyneet kirjoittamisen esteet.

”Kirjoittamisen pelossani, ennen aloittamista, olen jälleen häkissä, joka ympäröi minua ja jonka ulkopuolella on uhka ja sisäpuolella tieto, etten riitä.” (Päiväkirja 2.3.2016.)

Aineistoni päiväkirjamerkintöjä tutkiessa kirjoittamisen esteistä kirkkaimmin esiin nousevat perfektionismi ja epäonnistumisen pelko. En olisi voinut kuvitella lähettäväni puolivillaista tekstiä kustantamoon. *Yritän ja yritän* eikä ole muuta mahdollisuutta kuin täydellinen suoritus, jossa ei löydy korjattavaa. Perfektionismini lietsoo epäonnistumisen pelkoa ja saa aikaan kirjoittamisen lykkäämisen *alan siis huomenna kirjoittaa*, halvaantumisen *olen edelleen kykenemätön kirjoittamiseen* ja sisäisen sensuurin *on parempi hylätä koko kirja-aihioni nykyisessä muodossaan*.

”Pelkään ja rakastan kirjoittamista. Rakastan sitä tunnetta, kun sisin rauhoittuu ja helpottuu, kun sanat löytävät tiensä paperille. Kirjoittaminen jäsentää ajatukset selviksi itselleni. Ilman kirjoittamista olen rampa ja kuitenkin samalla pelkään kirjoittaa. - - Pelkään, että joku tulee kertomaan, etten saa enää kirjoittaa, että olen tyhmä ja sivistymätön ja sellaisille ihmisille ei kirjoittaminen kuulu, vaan se kuuluu älykkäille ja suurille ihmisille. Eli pelkään etten ole ihailemani ammatin arvoinen. Kirjoittaa minä kuitenkin eniten haluan.” (Päiväkirja 2.3.2016.)

Kirjoittamisen blokeista ja estyneistä kirjoittajista tutkimusta ovat tehneet myös Singer ja Barrios (2009). Heidän huomionsa estyneiden ja tuotteliain kirjoittajien kokemuksista olivat samankaltaiset kuin Boicen löydökset. Korkean itsekritiikin ja työn tason, sekä viivyttelyn lisäksi he huomasivat myös estyneiden kirjoittajien tuntevan tuotteliaita kirjoittajia vähemmän mielihyvää, iloa ja ylpeyttä työstään (Singer & Barrios 2009, 228–229). Heidän löydöksensä muistuttavat omaa kokemustani:

”Joskushan vaan kaiken uuden synnyttäminen on tuskan takana. On kysyttävä kysymys, miksi, ja sitten tulee epäily osaanko vastata. Epäily itsestä, pahinta, kun sitä epäilystä ei voi muu poistaa, joutuu käydä saman rakentamisen uudelleen ja uudelleen, kunnes taas piiloistansa ryntää epäily. Mutta epäilyksen ja rakentamisen välissä on aika, jolloin saa vain luoda. Ihan rauhassa, vailla häiriötä.” (Päiväkirja, päivämäärätön merkintä 1, viikko I/2013.)

Aineiston perusteella viivyttely työhön tarttumiseen oli vakio ja tunteeni kirjoittamista kohtaan olivat lähes poikkeuksetta negatiivisia:

”Levottomuus, ahdistus, ärtyisyys. Olisi pitänyt kirjoittaa jo alkuvuikosta, mutta en ole pystynyt. Pelottaa etten saa itsestäni irti, etten uskalla kirjoittaa kirjaa loppuun.” (Päiväkirja 3.10.2014.)

### 3.2 Kohti täydellisyyttä

Perfektionismitutkijat Flett, Hewit, Blankstein ja O’Brien (1991) käyvät artikkelissaan läpi haitallisen perfektionismin muotoja. Itseen suuntautunut perfektionismi näkyy uskomuksina täydellisen suorituksen ja täydellisenä olemisen tärkeydestä. Sosiaalisesti määräytynyt perfektionismi taas ilmenee uskomuksina, joissa muut odottavat korkeaa suoritusta ja hyväksytyksi tuleminen on näistä suorituksista riippuvaista. Masennusoireissa perfektionismi ilmenee mm. rajuna itsekritiikkinä, oman vastuun

korostamisena ja tilannetekijöiden ohittamisena epäonnistuessa (Wei, Mallinckrodt, Russell & Abraham, 2004). Nämä piirteet ovat myös nähtävissä aineistossani.

”Tuli aivan järkyttävän suuri romahdus toissailtana X:n palautteesta. - - Sillä hetkellä uskoni itseeni romahti. Palasin pikahissillä vanhaan, jossa en pysty mihinkään, olen huono ja tyhmä enkä kertakaikkiaan osaa enkä pysty kirjoittaa niin, että saan kirjani valmiiksi. Palaute sai aikaan järkyttävät mittasuhteet itsesyytökselle ja sitten surulle siitä etten osaa. - - Entä jos se tunne on oikeaa tietoa enkä oikeasti ole kykeneväinen kirjoittamaan, että minussa on jotain niin perustavasti pielessä etten tule koskaan saamaan käsikirjoitusta valmiiksi.” (Päiväkirja 4.12.2015.)

Perfektionismiteorian mukaan näyttäisi siltä, että täydellisyyden tavoitteluni oli itse suuntautunutta, vaikkakin siinä on myös piirteitä sosiaalisesti määräytyneestä perfektionismista (Flett, Hewitt & Heisel 2002).

”Riittämättömyyden tunteeni aktivoituu kirjan kanssa. Pelkään kipua, joka seuraa siitä etten kelpaisi. Ja siksi tunnen ja huomaan kontrollin kirjoittaessani. - - Olen luullut kontrollia ammattitaidoksi, että minun ammattitaitoni kieltää asioita ja kontrolloi sitä miten sanat ja tapahtumat, tunteet ja päässäni pyörivät asiat tulevat ulos. Että kontrolloiva minä on se järkevä minä, jota pitää kuunnella. - - Se tiukkapipo on pelkoni ja häpeäni. Ne kaksi estää minua kirjoittamasta tajunnanvirtaa, sitä mitä haluaisin. Pelko ja häpeä kontrolloivat minua.” (Päiväkirja 18.1.2016.)

Vaativuuden ja uhrautuvuuden avulla pyrin säätelemään hyväksynnän etsimisen ja epäonnistumisen haitallisia skeemoja. Joko välttelin kirjoittamisen aloittamista tai yritin ja yritin, liikaa. Epäsuhta oman suorituksen ja vaatimustason välillä näkyi syylisyyden kokemisena, kun en yltänyt omiin ihanteisiini enkä näin ollen toiminut sisäisten sääntöjeni mukaan (vrt. Valjakka 2011). Kirjani valmiiksi saaminen oli itsearvostuksen mitta.

”Haluaisin päästä eroon kirjasta. Haluaisin päästä eroon tästä vuosien taakasta, tuskasta, joka painaa harteitani. Ja olen vihainen, ettei se onnistu vielääkään. Olen tässä, täysin avoinna ja yritän ja yritän kirjoittaa niin, että kelpaa. - - Minulla on olo, että pidättelen, hallitsen ja rakennan kepeistä itselleni vankilaa, jonka ulkopuolella on kieli, sillä se on kelvannut jo ja siinä en uskalla avata, jos sekään ei kelpaa.” (Päiväkirja 18.1.2016.)

### 3.3 Toiminnan lähde

Työpsykologian alan tutkijat Anne Mäkikangas ja Jari Hakanen (2017, 111–116) näkevät, että perfektonismiin liitetyn työholismin ja työhyvinvointia kuvaavan työn imun keskeinen ero vaikuttaisi olevan motivaatio ja tunnetila työtä tehtäessä. Työn imulla tarkoitetaan työhön liittyvää myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa, joihin liitetään kokemuksia tarmokkuudesta, omistautumisesta ja uppoutumisesta sekä energisyydestä, sitoutuneisuudesta ja pystyvyydestä. Tunnistan kuvauksen hyvin:

”Nautin kirjoittamisesta, se tuo valoa, se on leikkiä, se on iloa. On ilo keksiä tai antaa tulla ihan vaan sitä, mitä on tulossa.” (Päiväkirja 14.9.2016.)

Sama on nähtävissä laajemminkin kirjoittamisen kentällä:

”Leikin ja taiteen yhtäläisyyksien on nähty liittyvän eri kategorioihin kuuluvien asioiden yhdistelyyn, vapauteen toimia reaali maailman sääntöjä vastaan sekä tiettyyn itseriittoisuuteen, jossa työn tekemisestä tulee oma palkintonsa.” (Karjula 2020, 45.)

Luovuutta tutkineen Sternbergin (2006, 2–12) mukaan yksilön sisältä lähtevä motivaatio on olennainen luovuuden edellytys. Eli se, että on kiinnostunut itse tekemisestä eikä ulkoisista palkkioista. Tämä on myös minun kokemukseni. Aineistosta on nähtävissä pyrkimykseni päästä irti ulkoisesta motivaatiosta.

”On mietittävä sitä, miten pääsen eroon valmiin kirjan paineesta.” (Päiväkirja 3.3.2016.)

Motivaatiotutkimuksen uranuurtajat Edward Deci ja Robert Ryan (2000, 232) pitävät sisäistä motivaatiota psykologisen kasvun perustoimintona. He ovat määrittäneet motivaatiotutkimuksen tueksi ihmisen kolme perustarvetta, jotka ovat sisäiselle motivaatiolle ja sitä kautta hyvälle elämälle välttämättömiä: kyvykkyys, läheisyys ja autonomia. Autonomia tarkoittaa vapautta päättää itse tekemisistään, kyvykkyys on kokemusta siitä, että osaa tehdä työnsä ja saa aikaiseksi. Läheisyys on yhteenkuuluvuutta ja tunnetta, että sinut hyväksytään sellaisena, kun olet (Deci & Ryan 2000, 227–268; Martela 2015, 49–53). Tutkielmani kannalta kiinnostavaa olivat heidän löydöksensä siitä, miten motivaatiostrategioiden, kuten palkintojen tai rangaistusten vaikutukset heikensivät luontaisesti autonomian tunnetta ja vaikuttivat sisäiseen motivaatioon kielteisesti; luovuus ja ongelmanratkaisukyky heikkenivät. Tämä näkyy myös aineistossani:

”Romaani piti olla valmis. Ja sama uudelleen ja uudelleen. Valmis, valmis, eikä valmistu. - - En halua luopua kielestä, sillä pelkään ettei sen jälkeen jää mitään ja yhtä aikaa olen kertonut tarinan sillä kielellä, miten voisin kertoa sen muuttamalla kaiken? En jaksa, liian raskasta sanoa sisimpäni. Ei kustannustoimittaja pyytänyt muuttamaan kieltä, hänkin haluaa sisällön, tunteen mukaan, eikä pelkkää kuorta. Mikä siinä sitten tökkii, miksi en osaa kirjoittaa tunteita? Olenko yrittänyt? Olen kai, mutta jumitun enkä taaskaan muista mitä kirjoitan ja kenelle kirjoitan. Ennen kaikkea mitä!” (Päiväkirja 2.3.2016.)

Deci ja Ryan (2000) huomasivat, että positiivisen palautteen myönteiset vaikutukset sisäiseen motivaatioon todentuivat silloin, kun ihminen tuntee olevansa vastuussa omasta suorituksestaan, toisin sanoen kokemus autonomiasta toteutuu. Myös pätevyyden eli osaamisen tunne sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus vaikuttaa positiivisesti sisäiseen motivaatioon. Ulkoisen motivaation vaikutukset suorituskykyyn eivät ole yksiselitteisiä, mutta ulkoisen, kontrolloivan motivaation on huomattu joh-

tavan lisääntyneeseen ahdistukseen, epäonnistumisen pelkoon ja laskeneeseen hyvinvointiin (Howard, Gagne, Morin & Van den Broeck, 2016; Deci & Ryan 2000).

”Ongelma: - - Teksti ei ole aitoa. Se on edelleen kirjoitettu tavalla, jonka olen uskonut miellyttävän muita, ei tavalla, jolla kirjoitan. Eikä se muuksi muutu, jos en sitä uusiksi kirjoita. Nyt mietin, kuinka paljon ja mistä muutos tulisi aloittaa? Tekstissä puhuu kahlittu minä. Vierastan minä-sanana käyttöä, sillä se viittaa liikaa itseäni, persoonaani, vaikka haluaisin puhua kirjani minästä, joka haluaa kertoa tarinansa. Ja en uskalla aloittaa nyt kirjoittamista, jos siitä tuleekin taas yksi terapiasessio koneella, joka ei edistä kirjaa millään tavalla. Siispä hiljennän itseni. Todella viisasta.” (Päiväkirja 24.5.2016.)

Läheisyyden kokemus ja yhteenkuuluvuuden tunne vaikuttaa sisäiseen motivaatioon positiivisesti. Näin varmasti on, jos vastaanottaja pystyy ottamaan vastaan tunteen siitä, että joku välittää. (Vrt. Deci & Ryan 2000, 235.) Aineistoni perusteella minä en tuntenut yhteenkuuluvuutta, vaan erillisyyttä ja kyvyttömyyttä:

”X kysyi eilisessä meilissä miten tekstillä ja mulla menee. En tiedä mitä vastata. Että luovutan? Etten usko kässäriini enää? Ei sekään ole totta. Mutta en tiedä, mitä sanoa. En osaa sanoa mitään. Kirjani seisoo. Ei edisty enkä ole varma tuleeko koskaan edistymään. Viimeksi viime viikolla, kun kirjoitin, olin enemmän läsnä tekstissä, kirjoitin tytön kautta. Mutta en tiedä onko se suunta oikea. En jaksa enää pohtia.” (Päiväkirja 11.6.2016.)

Merkinnöistä käy ilmi, että minulla on vahva kokemus siitä, että olen yksin taakkani kanssa:

”- - tuntuu, että jauhan samaa rataa vuodesta toiseen. Ei valmistu ja voi kun valmistuisi ja ei tästä tule mitään ja haluan niin kovasti, että tulee. Mikä estää muutoksen? Minä. Ja tiedän senkin. Idioottimaista tässä kaikessa on just se, että tiedän minun olevan este itselleni, mutta en edelleenkään näe ratkaisun avaimia missään. Yritän, yritän, yritän, mutta aina törmään kalliin.” (Päiväkirja 21.6.2016.)

Deci ja Ryan (2000, 233–234) huomasivat, että valintojen tarjoaminen ja tunteiden tunnustaminen lisäsivät autonomian tunnetta ja johtivat parempiin tuloksiin. Tässä mielessä se, että sain kustannussopimuksen ja käsikirjoituksen julkaisulle näytettiin ”vihreää valoa” toimi itseasiassa sisäistä motivaatiotani vastaan, kun taas tunteiden tunnustaminen ja tietoisuus siitä, että voin valita jatkanko vai lopetanko kirjan kirjoittamisen lisäsi tunnetta autonomiasta ja sai minut kokemaan onnellisuutta.

”Saunassa olen miettinyt kirjan kohtaloa. Tunnustelin miltä tuntuisi luovuttaa kokonaan, antaa vaan mennä. Se on mahdollisuus, muttei mieluinen sellainen. Paremmalta tuntuisi suhtautua tekstiin kuin mihin tahansa tekstiin; ammattimaisesti. Kirjoittaa hyvä teksti, ei sen kummempaa. Keskittyä kirjallisiin ominaisuuksiin, siihen mitä teksti kaipaa.” (Päiväkirja 13.7.2016)

Sisäinen motivaatio siis johtaa luovuuteen, ymmärryksen laajentumiseen ja parantuneeseen ongelmanratkaisukykyyn. Ulkoinen motiivi taas johtaa epäonnistumisen pelkoon, ahdistuneisuuteen, itsetunnon ja suorituskyvyn laskuun. Samankaltainen kokemus on nähtävissä myös aineistossa:

” - - kirjani kanssa olen lukossa, olen juuttunut muotoon ja sisällön tuottaminen on ollut jo pitkään lähes mahdotonta. K. Svinhufvud puhuu kirjassaan liian vaativasta lukijakunnasta. Tιλanteeni on juuri se, en voi kirjoittaa, kun ajattelen kustannustoimittajiani. En voi kirjoittaa, sillä he lukevat oikeiden kirjailijoiden tekstejä, eivätkä halua lukea köpöä kakkaa.” (Päiväkirja 2.3.2016.)

Martela (2015, 214–215) listaa sisäisen motivaation viisi vihollista: hyväksyntä ja status, turvallisuus ja resurssien turvaaminen, yksilön palvonta, onnen tavoittelu ja väärät unelmat. Häpeän välttely ja statuksen sekä hyväksynnän hakeminen ovat ihmisille kovin tuttuja ja kahlitsevia piirteitä. Miksi minä halusin kirjailijaksi? Koska sisäinen uskoni oli, että pääsemällä arvostettuun asemaan, minut vihdoinkin hyväksytään. (Vrt. Martela 2015, 190–191.)

”Koen suurta tarvetta olla kirjailija. Tähän tarpeeseen liittyy juuri se, että koin olevani onneton entisessä ammatti-identiteetissäni, jossa olin kuitenkin arvostettu ja johon edelleen -- minua töihin pyydetään. Kirjailijastatuksen saaminen helpottaisi kieltäytymistä vanhoista töistä ja antaisi minulle vapauden olla se, jonka tunnen sisimmässäni olevan.” (Päiväkirja 8.1.2014.)

”Egoni on kasvanut muiden suistutuksesta, tittelit tulleet tärkeiksi. Siksikö en toimi, pelkään saavutetun menetystä?” (Päiväkirja 11.7.2014.)

Tässä on nähtävissä selvä muutos merkinnöissäni alun kirjoittamisessa kehittymiseen ja itse tekstin luomiseen tähtäävistä merkinnöistä niihin loppupuolen merkintöihin, joissa keskityn vain ulkoiseen motivaatioon, kirjan valmiiksi saamiseen. Itse kirjoittaminen tuntui tällöin todella raskaalta ja vastenmieliseltä.

”Olen niin väsynyt yrittämään päästä yli, niin väsynyt, että tekee mieli huutaa. Z:lle on turha puhua aiheesta, hän on liian väsynyt tähän, niin kuin minäkin. Y kysyi johtuuko loppuun saattamisen ongelmani onnistumisen pelosta, Å esitti teorian äiti-lapsi suhteesta, jossa miellyttämisen halusta haluaa tuottaa tekstiä, joka kelpaa sille äidille, jolta on kerran saanut kiitosta ja haluaa sitä uudelleen. Kumpikin analyysi tuntuu vaikealta ja oikealta. Epäonnistumisen pelko, etten täytä odotuksia, siitä on kyse. Päästä jo tuskastasi irti! ”Your own personal Jesus” laulaa Johnny Cash. Ota usko omiin käsiin. - - Sitä tarvitsisin nyt.” (Päiväkirja 19.3.2016.)

Sitten syksyn jälkeen, jolloin kuvittelin, että käsikirjoitukseni oli hyväksytty tulevan kevään kustannusohjelmaan ja kuvitelmani murenivat, sen jälkeen en pystynyt luomaan kirjaan mitään uutta.

”Käsiksen kirjoittaminen tuntuu hyvältä, mutta kirjaa en ole halunnut ajatella. En ole halunnut myöntää, että syksy meni, taas.” (Päiväkirja 23.1.2016.)

Olin saanut palkkion, joka vietiin pois. Ulkoinen motiivi oli kasvanut sisäistä motiivia suuremmaksi, en ollut enää kiinnostunut itse tekemisestä.

Olemme laumaeläimiä, kuten Martela (2015, 42–45) kertoo, kaipaamme hyväksyntää ja pelkäämme hylätyksi tulemistä. Häpeän pelosta ja hyväksynnän tarpeesta en pyytänyt apua kustannustoimittajalta kirjoittamisen ongelmiini. Minut oli toivotettu

lämpimästi kustantamo D:n kirjailijaksi saatesanoilla, joissa toivottiin pitkäaikaista ja hyvää työsuhdetta. Samaan aikaan en kuitenkaan kokenut olevani kirjoittajana kustannussopimuksen arvoinen ja pelkäsin laumasta erottamista.

”Olen yrittänyt kirjoittaa huijaamalla, niin etten jäisi kiinni siitä, miten huono kirjoittaja olen. Olen kirjoittanut itseäni vastaan. Olen kirjaa pyörittelemällä vahvistanut oletustani, tietoa siitä etten osaa. Kun jotain tekstejä on keuhuttu ja kun olen saanut kustannussopimuksen, en ole uskaltanut muuttaa mitään, sillä olen pelännyt kiinnijäämistä. Olen kokenut, että olen saanut huijattua, että osaisin jotain, kun todellisuudessa en, ja sen huijauksen samankaltaisena jatkaminen on ollut niin vaikeaa, mahdotonta, etten ole oikeasti päässyt tekstissä, tarinassa eteenpäin.” (Päiväkirja 11.8.2016.)

En pyytänyt apua, kun seinä nousi vastaan, en esimerkiksi lähettänyt tekstiä kustannustoimittajalle, vaan deletoin eri versioita ja märehdin niitä yksin.

”En pysty heittävä romukoppaan vanhaa tekstiä ja antaa tulla mitä tulee. Koska se mitä on olemassa on minulle aitoa ja jotenkin oikeaa. -- Ja joka kerta, kun kirjoitan uusiksi jotain, sen uuden seuraavalla viikolla deletoin. Uusi tuntuu aina huonolta tekstiltä ja teennäiseltä, tekstiin kuulumattomalta ja väkisin synnytettyltä. Mummun tekstit uutena tulokkaana ovat ensimmäistä kertaa jotain, joka viikkojenkin jälkeen tuntuu hyvältä. - - Ehkä -taas tuo pirun ehkä - ne mummun tekstit on ulospääsy tästä tuskasta ja kirjasta. Valmistuisi jo!” (Päiväkirja 21.6.2016.)

En myöskään kysynyt mielipiteitä tutuilta tai lähettänyt tekstiä arviointipalveluun. Olin yksin tekstini kanssa enkä osannut ja kokenut olevan mahdollista pyytää apua. Avun pyytäminen olisi heikkouden osoitus, jota en voinut itselleni sallia. Kuitenkin avun saaminen ja yhteisöllisyyden tunne olisi voinut vahvistaa sisäistä motivaatiota ja saada minut kirjoittamaan vapaammin. Aineistoni merkinnöistä käy myös ilmi se, että samaan aikaan kollegojen kanssa yhdessä kirjoittaminen toimi ja tuntui hyvältä.

”- - menin Q:n kanssa käsistä rakentamaan. Tuntuu ihanalta, kun en pelkää.” (Päiväkirja 30.12.2015.)

Päiväkirjamerkinnöistäni on huomattavissa pyrkimykseni muuttaa motivaation suuntaa; ymmärsin etten halua tehdä asioita päämäärän vuoksi vaan siksi, että rakastan itse tekemistä, kirjoittamista.

”Kynällä ei ole pelkoja, sitä ei paina maailman asiat, ei häpeä, ei miellyttämisen halu. Se on kynä, joka kirjoittaa mitä vaan ilman paineita. Luota kynään!” (Päiväkirja 8.4.2016.)

Ulkoisen motivaation vaikutus näkyy vastentahtoisuutena suunnata tarkkaavaisuus käsillä olevaan kirjoitustyöhön (vrt. Martela 2015; Csikszentmihalyi 2005, 232). Aineistoni merkinnöistä käy ilmi, miten tunnen, kuin jokin ulkopuolinen pakottaisi minut tekemään jotain, jota en tunne osaavani tai haluavani tehdä.

”Siksi X palaute on tuntunut käsittämättömän kamalalta. En ole insinöörikirjoittaja. En voi kirjoittaa niin kuin hän pyytää. En voi kirjoittaa niin, että tiedän lopputuloksen.” (Päiväkirja 8.4.2016.)

### 3.4 Työn voimavarat

Arnold Bakkerin ja Evangelia Demeroutin (2017) työn vaatimusten ja voimavarojen teorian mukaan ammatista riippumatta kaikissa töissä on työhön liittyviä voimavaroja ja vaatimuksia. Näitä ovat työn fyysiset voimavarat eli työtila (oma tila kirjoittaa, työtuoli, kynä, tietokone jne.), työn psykologiset voimavarat (kyky vaikuttaa omaan työhön), sosiaaliset voimavarat (yhteisön tuki) tai organisatoriset voimavarat (työn varmuus). Päiväkirja-aineiston perusteella eniten voimavaroja vei kolme viimeisintä kohtaa: työn psykologiset voimavarat eli usko siitä, että minun täytyy kirjoittaa tietyllä tavalla enkä koe voivani kirjoittaa vapaasti:

*”Olen peloissani, että tämä on ainoa tapani kirjoittaa, joka kelpaa, olen jumittunut keuhuihin ja sillä leikannut luovuudeltani, virtaukselta siivet. Kirjan täytyy antaa elää ja hengittää. - - On puhuttava vapaasti omalla äänellä.” (Päiväkirja 9.12.2015.)*

Sosiaaliset voimavarat eli haitallinen uskoni siitä, etten voi pyytää apua:

*”Haluaisin keskittyä hetkeksi kirjaan, että näen pystynkö tekemään sille jotain. En ole vastannut X:lle, koska en tiedä mitä vastata. Vai vastaanko kenties: ”Moi, ei ole sujunut, en tiedä mitä sille teen, heitänkö kenties roskeen tai unohdan koko p:n ainakin tuleviksi neljäksi vuodeksi?” Kuulostaa tosi hyvältä.” (Päiväkirja 18.6.2016.)*

Ja organisatoriset voimavarat: epävarmuus julkaisusta vahvasti uskomustani siitä, että positioni on heiluva penkki, jatkoa ei ole luvassa, jos en tee parasta ja vieläkin parempaa:

*”Kirjasta. Kyllä mua harmittaa ihan älyttömästi tunnustaa, että eipä se tulekaan. Että ei se kelvannut toiselle kustikselle, kun toiselle kelpasi. Mitä se herättää mussa? Eksyneen olon, levottomuuden ja suuntaa etsivän. En tiedä. - - ”en tiedä” sai aikaan paniikin ja vimmaisen yrittämisen ihan mihin suuntaan vaan, koska epävarmuutta en osannut kestää.” (Päiväkirja 25.5.2016.)*

Flowta tutkinut Mihaly Csikszentmihalyi (1990) näkee työn olevan otollista flown kokemiseen, kun seuraavat ominaisuudet täyttyvät: työ on vaihtelevaa, tavoitteet tarkkaan määriteltäviä, työstä saa välitöntä ja jatkuvaa palautetta ja se on sopivan haasteellista. Tämän lisäksi työn tekemisen tapa, valmisteluiden rutiinit ja rituaalit auttavat torjumaan häiriötekijät ja keskittämään tarkkaavaisuuden itse prosessiin (Csikszentmihalyi 2005, 225–227). Omassa prosessissani flown epäonnistumisen voisi nähdä perustuvan ainakin välittömän palautteen puuttumiseen, mutta ehkä suurimaksi nousee vaikeus keskittyä itse prosessiin. Fokukseni vaikuttaa merkintöjen perusteella olevan enemmän lopputuloksessa kuin hetkessä tapahtuvassa prosessissa.

*”Eniten painaa kirja. Se ettei se valmistu. On luuseri olo, luovuttaja. Enkä halua olla sitä. Unessa jäin väärään kerrokseen ja toiset kulkee samalla tuhatta ja sataa.” (Päiväkirja 23.7.2014.)*



”Tämä pettymyksen tunne liittyy kirjaan. Pettymys siitä, ettei sitä melko todennäköisesti tule syksyllä.” (Päiväkirja 24.1.2016.)

Nora Ekström (2011, 224) pohtii väitöskirjassaan kirjoittajan samaistumista tekstiinsä. Kirjoittajan kokemuksessa teksti ei ole tekijästään irrallinen kokonaisuus sanoja paperilla, vaan toisinaan kirjoittaja jopa kokee tekstin merkityksen nousevan tarkoittamaan kirjoittajaa itseään. Ekström esittää kirjoittajan ja tekstin tiiviin yhteyden johtuvan mahdollisesti siitä, että teksti heijastaa tekijänsä sisäisiä malleja ja skeemoja. Tämän piirteen – tekstin ja kirjoittajan vahvan yhteyden – ongelmallisuus piilee siinä, että näin tekstin hyväksyminen tai hyväksymättä jättäminen on kirjoittajan kokemuksessa myös kirjoittajan itsensä hyväksymistä tai hylkäämistä. (Ekström 2011, 224; Elbow 2000, 19, 326.) Merkintöjen perusteella vaikuttaa siltä, että myös minä koin tekstin mittaavaan arvoani ja pyrin pääsemään tästä haitallisesta ajatuksesta irti.

”En uskalla irrottautua, antaa mennä, koska ajattelen olevani ja tekstini olevan heille pettymys. En voi kirjoittaa, kun kuvittelen kirjoittamiseni olevan pettymys!” (Päiväkirja 2.3.2016.)

”Z puhui viisaasti siitä, kuinka olen nostanut kirjan itseni arvostuksen, identiteettini mittariksi. Eihän mikään ulkoinen voi määrittää sisimpäämme. Mä en ole = kirjani. Mä olen mä ja kirja on kirja.” (Päiväkirja 14.9.2014.)

Peter Elbow (2000, 19, 284) näkee kirjoittamisen ongelmien tiivistyvän siihen hetkeen, kun yritämme kirjoittaa niin kuin vastaanottaja haluaa, ei niin kuin itse haluaisimme. Hän selittää ongelmaa paineettoman, vapaan kirjoittamisen harjoitusten kautta; kun ei tarvitse miellyttää ketään ja voi vain kirjoittaa, ei ongelmia ole. Tämä on jaettu kokemus kirjoittajien piirissä:

”Sitä kirjoittaminen pitkälti on: antautumista omille mielijohteille, kontrollista luopumista, periksi antamista.” (Salmenniemi 2020, 79.)

Myös minulla on sama kokemus. Kirjaan liittyvien kirjoittamisen ongelmien rinnalla kirjoitin samaan aikaan ongelmitta päiväkirjaa ja muita käsillä olevia tekstejä niin opiskelussa kuin työssäni. Kirjoittamista estävät vaikeudet liittyivät siis ainoastaan kirjan edistämiseen:

”- - minä olen suorittanut sitä [kirjaani], että tuntisin itseni hyväksytyksi. Olen tuntenut käsikirjoitustani kohtaan vain häpeää ja riittämättömyyttä. Oma tekstiä lukiessa tulee olo, että pidättelen itseäni. Että olen survonut tekstin liian ahtaaseen muottiin, jossa se ei hengitä vapaasti. Tekstin muoto on puristava tekijä, joka ei auta tarinaa hengittämään.” (Päiväkirja 9.12.2015.)

Merkittävä ero näiden kirjoituskokemusten kanssa oli tunne tekemisen takana: kirjan kirjoittaminen aiheutti tuskaa ja ahdistusta, muussa kirjoittamisessa koin iloa ja ylpeyttäkin teksteistä ja niiden edistymisestä.

## 4 "OLE OMA ITSESI, KAIKKI MUUT ON JO VARATTU"

Kirjoittajaksi kasvaminen pitää sisällään käsityksiä minuudesta. Minuus on terminä kuitenkin varsin monitulkintainen ja saa eri merkityksiä eri aloilla ja suuntauksissa. Ajatus otsikossa olevan Oscar Wilden tunnetun lainauksen takana on hieno ja tavoiteltava. Carl Gustav Jungin (1985) mukaan ihminen käy läpi koko elämänsä ajan itse-tiedostamisen kehitystä; pyrkimys on tulla omaksi itsekseen. Elämänkaaripsykologiasta kirjoittanut psykologi Tony Dunderfelt (2011) näkee ihmisen persoonallisuuden koostuvan kahdesta koko ajan yhteisesti vaikuttavasta tasosta: opitusta ja yksilöllisestä minästä. Opittu minä pitää sisällään elämän aikana opitut toimintamallit, tunteenomaiset reaktiotavat, ajatukset, arvot ja asenteet, ihanteet ja päämäärät. Yksilöllinen minä puolestaan on ollut ihmisessä läsnä syntymästä saakka ja se tulee esiin ja aktivoituu elämänsä aikana. Opitun minän eri puoliin tutustutaan ja tarpeen mukaan niitä myös muokataan yksilöllisestä minästä käsin (Dunderfelt 2011, 19–21). Kirjoittajaksi kasvamisen voisi siis ajatella olevan yksilöllisen minän puuttumista opitun minän käsityksiin kirjoittavasta itsestä.

Mutta mikä minän käsityksissäni sitten muuttui, kun koen kasvaneeni estyneestä kirjoittajasta tuotteliaaksi kirjoittajaksi?

### 4.1 Gnōthi seauton – Tunne itsesi

Muinaiskreikkalainen aforismi "tunne itsesi" oli kirjoitettu Apollonin temppelin etupihalle. Jo Antiikin kreikassa itsetuntemusta pidettiin suuressa arvossa. Filosofiasa itsetuntemuksen pääasiallinen argumentaation kohde on tämänhetkisiä ajatuksia ja mielentiloja koskeva tieto (Vaaja, 2017). Michel Foucault (1997, 177–178) käytti sanaa itsetekniikat kuvaamaan sitä, kun ihminen asettaa itsensä kehittämisen ja muokkaamisen kohteeksi. Foucaultin mukaan nämä tekniikat auttavat ihmistä vaikuttamaan ajatteluunsa, sieluunsa, kehoonsa ja käytökseensä – ja muuttamaan sitä. Itsetekniikan esimerkkinä Foucault (1997, 177–178) mainitsee velvollisuuden tunnustaa ja tutkia itseään. Aineiston perusteella tutkin vaikuttimiani ja pyrin muuttamaan ajatteluani:

"- - kenelle kirjaa kirjoitan? - - en varmaan ole uskaltanut kirjoittaa sitä kenellekään. Se on kaikille ihan sama. - - Niin, en ole koskaan ajatellut, että voisin todella kirjoittaa itselleni, itsekäistä syistä minulle. Muiden tarpeiden täyttäjänä, täytyy kirjakin olla kirjoitettu jonkun muun tarpeisiin. - - Tästä on kyse. En ole saanut kirjoitettua, kun en ole uskaltanut kirjoittaa vain rehellisesti minulle. Minä minulle, ei kenellekään muulle." (Päiväkirja 9.10.2014.)

Pyrin myös löytämään vastausta itsetuntemuksen perimmäisiin kysymyksiin: Kuka olen? Mitä haluan? Miksi haluan?

” - - vanhoja, kolme vuotta sitten kirjoitettuja versioita lukiessani herää kysymys: miksi? Miksi kirjoittaisin? - - Onko tämä kaikki ollut yksinkertaisesti yritystä kirjoittaa itseni näkyväksi, kelvata, tulla hyväksytyksi? - - Kärsisinkö loppuelämäni, jos lopettaisin kirjoittamisen tähän? Kärsisin, mutta nyt tämän kyseisen tekstin pohtiminen vuodesta toiseen, ja sen paikallaan junaaminen aiheuttaa vielä enemmän kärsimystä. Nautin kirjoittamisesta, se tuo valoa, se on leikkiä, se on iloa. On ilo keksiä tai antaa tulla ihan vaan sitä, mitä on tulossa. Nämä määreet koskevat nyt kaikkea muuta kirjoittamista. Sisin sanoo just nyt, että on aika irrottautua. On aika kirjoittaa X:lle meili, kiittää yhteistyöstä ja toivottaa hänelle kaikkea hyvää ja kertoa, että jätän kirjan työstämisen.” (Päiväkirja 14.9.2016.)

Psykologiassa kiinnostus on alkanut kääntyä viime vuosituuhannella vallinneesta ihmisen psyykkisten vahinkojen korjaamisesta ihmisen kukoistukseen ja positiivisten ominaispiirteiden kehittämiseen (Meyers, van Woerkom & Bakker 2011). Lukuisat tutkimukset osoittavat positiivisen psykologian (Meyers ym. 2011) ja itsemyötätunnon (Neff, Tóth-Király, Knox, Kuchar & Davidson 2020) olevan yhteydessä hyvinvointiin. Myötätuntoisen suhtautumisen itseen on havaittu mm. lievittävän haitallista perfektionismia (Valjakka 2011). Aineiston perusteella näin kävi myös minulle. Suhtautumistavassa tapahtuneen muutoksen myötä huomasin itseäni rajoittaneen jäykän ja negatiivisen ajatusmallini siitä, millaista on hyvä kirjoittaminen.

”Koen pelastumisen kirjan painolastin alta. Fyysisen pelastumisen kuin tonneja painava elementtitalon seinä olisi kaatanut minut alleen eikä minulla olisi ollut sieltä ulospääsyä. Ei, koska olen yrittänyt kaikkeni olla ”oikeanlainen” romaani kirjoittaja. Siis oikea kirjailija, vakavasti otettava eikä mikä huuhaa hepsukka. - - Tätä pusertamista olen yrittänyt, tuntenut sen fyysisen pukon lapaluissani, kun sisin on huutanut vastaan. Se joka kättäni liikuttaa ei tarvitse ulkoa tulevaa normia miten olla ja käyttäytyä. Vain pistämällä läskiksi, voin saada joskus valmista! Nyt se on varmaa! Ehkä tytön äiti on muuttunut kalaksi, kuka tietää? Yritin olla vakava, kaikki nämä vuodet. On parempi hylätä koko kirja-aihioni nykyisessä muodossaan.” (Päiväkirja 8.4.2016.)

Tunteiden vaikutus työssä suoriutumiseen on noussut työelämä tutkimuksen kiinnostuksen kohteeksi viime vuosikymmeninä. Yrity maailmassa myötätunto- ja myönteisyys harjoitteiden on havaittu lisäävän mm. työmotivaatiota ja -tehokkuutta, vähentävän stressiä, vahvistavan myönteisiä tunteita ja sisäistä motivaatiota sekä kirkastavan työn tavoitteita. (Meyers ym. 2011.) Kokemukseni kirjoittamisesta on samankaltainen:

”En tarvitse palkintoja ollakseni hyväksytty. Olen edelleen kirjan kanssa matkalla. Minä kirjoitan, ja kirjoitan vaikka seuraavat 7 vuotta, sillä joskus matka on tärkeämpi kuin itse määränpää. Mikä ihmeen tapa kirjoittaa kirjaa on ajatella jatkuvasti ”20 sivua.” Eihän sisältö voi syntyä niin. Käy fyysisesti kipeää ymmärtää, missä henkisessä loukussa olen ollut. Suorittamisen loukussa, jolla ei ole mitään tekemistä luovuuden, kirjoittamisen kanssa, sillä olen ollut ainoastaan kahlittu. Kahlittu ajatukseen valmiista kirjasta ja valmiista itsestäni. Että kirjan julkaistua minusta tulee jotakin. Olen olemassa. Elämälleni syntyy oikeutus. Että kelpaisin, riittäisin ja minua rakastettaisiin. Melkoiset vaatimukset kirjalle.” (Päiväkirja 15.8.2016.)

Itsemyötätunto on isossa roolissa siinä, kuinka mukautuvasti ihmiset reagoivat elämän vaikeuksiin. Itsemyötätunnon eduiksi luetaan mm. alhaisempi ahdistuneisuus ja masennus sekä psykologinen hyvinvointi (Dunne 2018). Itsemyötätunnon on tullut kehittävästä subjektiivisesta aitouden tunteesta ja sen on nähty edistävän kokemusta itselleen uskollisena olosta (Zhang ym. 2019). Tämä on nähtävissä myös aineistosani:

”Itsevarmuus, usko itseen ja omaan tekemiseen. Ne hetket, kun olen uskonut, olen lentänyt. Kirjaimellisesti sanat ovat liidelleet paperille, teksti on ryöpyynyt ulos villinä virtana vailla pakottamista. - - Tärkeää on kuitenkin vain, että uskoisi itseensä. Uskoisi, että minä riitän, minä osaan ja saan nauttia tästä. Tärkeää on nauttia työstä. Nauttia myös siitä, että toisinaan se epävarmuus valtaa tilaa. Mutta jos haluaa valmista ja omanlaista, on uskallettava kirjoittaa just sillä tavalla, kun kuka ja mikä olen.” (Päiväkirja 7.10.2016.)

Aineistoni perusteella näyttäisi siltä, että tunnetaitojen opettelu ja itsemyötätunnon kasvu ovat avainasemassa kirjoittamisen esteiden selättämisessä ja motivaation suunnan kääntämisessä. Kokemukseni kirjoittajaksi kasvamisesta linkittyikin näihin kohtiin.

”Häpeää ja syyllisyyttä siitä, että olen, mitä? Ei, en aio enää uskoa siihen. Sen olen luvannut ennenkaikkea itselleni. Minä en aio hävetä tai syyttää itseäni. Minä aion olla ylpeä itsestäni. Haluan päästä irti itsevihastani. Ja sen olen tehnyt. Tämä oli hyvä muistutus siitä, miten helposti liukuu takaisin vanhaan, jos ei ole tarkkana. Ja tämä on vissi muistutus siitä, että vaikka kuinka raskaalta tuntuisi eikä millään jaksaisi käydä kirjoittamaan tai miettimään tunteitaan niin se on rakkaudellisin asia, mitä voi itselleen tehdä. Se osoittaa, että minulla on väliä.” (Päiväkirja 4.12.2015.)

Itsemyötätuntoa on tutkittu 2000-luvulla runsaasti. Alan pioneerin Kristin Neffin (2003) mukaan itsemyötätunto jakautuu kolmeen elementtiin: *ystävällisyys, inhimillisyys ja tietoinen läsnäolo*. *Ystävällisyys* tarkoittaa, että kohtelet ja puhuttelet itseäsi lempeydellä ja ymmärtäväisesti, eikä vähättelevällä tai tuomitsevalla asenteella kriittisesti sättien. Päiväkirjamerkinnoissa nousee esiin tietoinen päätökseni hylätä itsekritiikki ja vaihtaa itseni kohtelun myötätuntoisempaan suuntaan. Sisäisen puheen sävy muuttui kielteisestä ja kriittisestä myönteiseksi:

”Voi miten onnellinen olen! Muotoilin meilin X:lle ja tuntuu kuin alas painanut viitta, kaapu, verkko olisi nyt poissa päältäni. Tämä on oikein. Niin oikein! En tarvitse kirjaa ollakseni itselteni hyväksytty ja kokonainen. - - Tästä tekstistä on ollut aika päästä irti jo kauan aikaa sitten. Sanon heippa menneisyydelleni, elämäni on tässä ja nyt. - -Tuntuu, että olen astunut pois vanhasta ja saapumaisillani uuteen.” (Päiväkirja 14.9.2016.)

Vaikeina aikoina koettu itsemyötätunto vaikuttaa positiivisesti mm. koettuun itsekritiikkiin ja kokemukseen inhimillisyydestä. *Inhimillisyys* tarkoittaa sen ymmärrystä, että erehtyminen on inhimillistä ja me kaikki teemme virheitä (Neff ym. 2020). Aineistostani löytyy samaa:

” - - En voi kuvitella jättäväni kirjoittamista. Sehän pitää minut elossa! Miksi pitäisi lopettaa? Siksikö, ettei ole tullut menestystä? Siksikö tätä mukamas teen? En. Tiedän itse, jokainen vuosi on tuonut lisää, ei suinkaan vähentänyt ymmärrystäni ja kykyjäni kirjoittajana. Miksi siis säitin itseäni vuosista, jotka ovat kouluttaneet minua ammattiin? Kyllä, olisi voinut olla nopeammin valmista, mutta ei ollut. Entä sitten? Nämä vuodet ovat olleet minun kehittymiselle tärkeitä. Ne ovat kasvattaneet kirjoittavaa minua. Nyt viimeistään on lakattava tuijottamasta maaliin. Nyt viimeistään on nautittava matkasta. Nauttia kirjoittamisesta. (Päiväkirja 15.8.2016.)

Itsemyötätuntoon liittyvä *tietoinen läsnäolo* on sitä, että ei työnnä pois epämiellyttäviäkin tunteita, vaan on läsnä ja tunnistaa tarpeen lohduttaa itseään vaikeassa tilanteessa (Neff ym. 2020). Tämä tulee esiin myös aineistossani:

”Huomaan, että valan uskoa itseeni näillä kirjoituksilla. Ja hyvä niin, uskoa tarvitaan, kun kaikki on epävarmaa. Mitä oikeastaan muuta jää, kun varmuudelta viedään pohja? On pakko vain uskoa, että kaikki järjestyy. Että vaikka ympärillä puut kaatuu ja tie romahtaa, niin jotenkin onnistuu väistämään ja hyppäämään yli. Jumalaton tuuli ulkona. Puista lähtee lehdet, kun sataisi. Vaahtera ja koivunlehtisade, hyvin metaforainen näky sisimmälleni. Sain vastattua X:lle, että allekirjoitan kyllä irtisanomispaperin. Vei tosin 3 pvä, että pystyin siihen. Kirjailijaidentiteettini on sopimuksen myötä viimeistään poissa. Ja se on itkettänyt ihan hirveästi. (Päiväkirja 7.10.2016.)

## 5 LUPA OLLA KIRJOITTAJA

” - - painoin lähetä nappia. Olo on haikea, mutta vakaa. On aika siirtyä eteenpäin. -- Se on minun kirjani ja olen siitä ylpeä. Olen oppinut paljon itsestäni ja kirjoittamisestani sen ja näiden vuosien aikana. - - Kirjan aika tulee sitten joskus, jos tulee. Jos ei, niin opetus jäi. Huomenna keskityn uuteen. - - Raskas taakka on poissa. Helpotus, haikeus, suru ja ilo, keveys on läsnä samaan aikaan. Tämä oli oikein.” (Päiväkirja 14.9.2016.)

Päiväkirjojen läpikäyminen oli yllättävä tapahtuma. Toki minulla oli oletus, mitä sivujen sisältä saattaisin löytää, mutta merkintöjä lukiessani astuin uudesta ovesta vanhaan maailmaan. Olin unohtanut monia asioita ja aineistoa lukiessani huomasin toisinaan mieltäväni, miten voisin julkaista tällaisia, syvästi henkilökohtaisia ja itseni ”hölmöksi” tekeviä merkintöjä. Halusin kuitenkin jatkaa prosessia, sillä uskon etten ole yksin näiden kyseenalaisten mielteiden kanssa ja kun koen päässeeni näistä vaikeuksista eteenpäin, miksi en jakaisi tätä matkaa ja mahdollisuutta myös muille. En muistanut suuriakaan asioita, kuten sitä, että käsikirjoitukseni sai ”vihreää valoa” kustannustoimittajalta, joka jäi kuitenkin äitiyslomalle. Ja että hänen seuraajansa näki tekstin yhä keskeneräisenä ja palautti käsikirjoituksen prosessiin. Tämän jälkeen haluttomuus käsikirjoituksen muokkaamiseen suureni enkä enää palauttanut uutta versiota kustannustoimittajalle, vaan päädyin lopulta purkamaan sopimuksen. Olin muistanut myös sopimuksen saamisen ajankohdan väärin: muistin saaneeni sen elokuussa 2013, mutta todellisuudessa tämä oli ensimmäinen kerta, kun tapasin kustannustoimittajan. Hän ilmaisi syvän kiinnostuksensa käsikirjoitukseen, halusi suostu-

muksellani pyytää dramaturgin palautteen tekstistä ja sovimme, että emme tee vielä sopimusta, ettei paine kasva liian suureksi. Itse kustannussopimus allekirjoitettiin helmikuussa 2014.

Epäonnistumisen tarinani voisi vaikuttaa myös luovuttamiselta, että annoin periksi peloilleni, kun purin kustannussopimuksen. Tämäkin tulkinta on mahdollinen, mutta tutkielmani ja kokemukseni mukaan päädyn toiseen tulkintaan. Toisenlainen tulkintani perustuu aineiston kirjoitusajakohtana muuttuneeseen minäkuvaan, työskentelyn prosessiin ja tunnetaitoihin. Opin kuuntelemaan pelkoani, olemaan läsnä tunteilleni ja itselleni. Kykenin erottamaan minuuden kirjoittamisen lopputuloksesta ja nauttimaan tekemisestä. Epäonnistumisen tarina osoittautui itsetuntemuksen tieksi.

Yllätyin, että analyysissäni nousi merkittäväksi aiheeksi motivaation käsite. Olen aina ajatellut olevani motivoitunut kirjoittajana, olihan tavoitteeni tulla kirjailijaksi. Päiväkirjamerkintöjen perusteella näyttäisi kuitenkin, että kyse oli juuri siitä: ulkoisen ja sisäisen motivaation erosta kirjoittamisen prosessissa. Aineiston perusteella vaikuttaisi, että ulkoisen motiivin taustalla olivat haitalliset uskomukset itsestäni ja kyvyistäni ja sen kokemus, etten kelpaa muuten kuin onnistujana. Nämä uskomukset ja ulkoinen motiivi toimivat toisiaan ruokkivana kehänä. Kokemukseeni kyvykkyydestäni vaikutti se, että kirjoitin kelvatakseni muille. Hain siis hyväksyntää sen sijaan, että olisin nauttinut kirjoittamisesta. Kirjoittaminen tuntui raskaalta, koska lähtökohta ei ollut kirjoittaminen vaan toisten määrittelemänä ansaittava status, kirjailijuus. Motivaation suuntani oli siis ulkopuolella, kustannustoimittajassa ja valmiissa kirjassa. En ottanut vastuuta itsestäni ja toiveistani enkä kokenut olevani oman tekstini herra, vapaa toteuttamaan itseäni. Jossain vaiheessa ymmärsin, että katse pitää kääntää pois lopputuloksesta. Haitallinen perfektionismi toimi kuitenkin lamaavana asiana enkä päässyt eteenpäin sisäisestä tarpeestani huolimatta.

Sisäisen motivaation merkitys luovalle työlle on korvaamaton. Päiväkirjamerkintöjen pohjalta näyttäisi siltä, että motivaation suunnan kääntäminen tarvitsi rehellistä omiin tunteisiin tutustumista ja itsensä hyväksymistä sellaisena, kun on. Aineistossa nähtävä muutos koskeekin juuri tunteiden kohtaamista niiden väistämisen sijaan ja lisääntyntä myötätuntoa itseä kohtaan. Kirjan kirjoittamisen prosessissa päästin irti oman edun tavoittelusta ja valitsin autonomian, tunteen, että teen asiat ilman ulkoista tai sisäistettyä pakkoa, kirjoitan tavalla, joka on lähtöisin itsestäni.

Ennakkoon arvelin yhteiskuntaluokan kokemuksen nousevan esiin yhtenä esteitä muodostavana elementtinä, mutta päiväkirjamerkinnöissä en ollut juurikaan käsitellyt aihetta, vaikka olen kokenut työläisluokkaisen taustani vaikuttaneen itsetuntoon ja valintoihin niin, että lähdän alempiarvoisena tilanteisiin. Myös sukupuolella on merkitys siihen, miten asioita kohdataan (Käyhkö 2011, 111). Minäkin olen käynyt kouluni positiosta, jossa tyttöjen onnistumista selitettiin naissukupuolelle ominaisiksi oletetuilla tavoilla, kuten ahkeruudella, kun taas epäonnistumiset selitettiin pysyvillä, sisäisillä syillä, kuten kykyjen puutteella (vrt. Tarmo 1992, 291–292). Sama kääntäen: menestyksen puute on johtunut epä-älyllisyydestä ja passiivisuudesta.

”He voivat oppia vähättelemään itseään ja tuntemaan jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta. Tytöt voivat kokea, etteivät ole ansainneet menestystään ja ovat vain vahingossa pärjänneet erinomaisesti.” (Käyhkö 2011, 102.)

Yhteiskuntaluokan ja sukupuolen kokemus on jotain, joka tuntuu ihon alla, koen sen olevan kuin alasävel, jonka päälle voi kirjoittaa oman elämänsä melodiana. Tämän sävelen vaikutusta on vaikea nähdä, mutta sen tuntee valinnoissa ja lähtökohdissa, asenteessa ja oman arvon kokemuksessa. Kandidutkielman laajuus rajasi pois laajemman yhteiskunnallisen näkökulman tutkielmasta. Tulevia tutkimuksia ajatellen tämä tutkimussuunta lisäisi mahdollisesti syvempää ymmärrystä mentaalisen kokemuksen taustavaikuttajista.

Entäpä tämä kokemukseni kirjoittajaksi kasvamisesta? Enkö ollut kirjoittaja silloin, kun minulla oli kustannussopimus? Elina Jokinen (2010, 77) toteaa oman kirjoittamisprosessin hallinnan olevan kirjoittajan ammattitaitoa. Prosessin hallinta on ymmärrystä kirjoittamisen työskentelytavoista ja kykyä toteuttaa työvaiheet tietyssä aikataulussa. Tässä mielessä en voi väittää olleeni ammattimainen kirjoittaja. Kulu- neet vuodet kirjan kirjoittamisen kanssa kuitenkin kasvattivat minut ammatilaiseksi, työni päämäärät ja motiivit ovat selkeät ja saan työni valmiiksi sovitussa aikataulussa. Jokisen (2010, 143–187) identiteettityyppi- jaottelussa lukeudun moderniksi kirjoittajasubjektiksi; minulla on tarve identiteettityöhön, oman itsen rakentamiseen ja muokkaamiseen. Psykkisten prosessien läpikäyminen pitää kirjoittamiseni käynnissä ja itse kirjoittamisprosessi on minulle lopputulosta tärkeämpi.

Yksi aineistosta selvimmin noussut eroavaisuus menneen ja nykyisyyden välillä on siinä, miten nykyään ajattelen kirjoittamisesta verrattuna aineiston päiväkirjamerkin-

töihin: kirjoittaminen on ilo ja työ, se hetki, kun lasken sormet näppäimistölle ja annan tulla. Ajattelen Mihail Csikszentmihalyin (1990) flown käsitteen eräänlaisena elämäntapana: en asiana, jota odotan, vaan asiana, johon käyn, kun alan kirjoittamaan.

”Ajattelen (luovan) kirjoittamisen prosessin olevan parhaimmillaan uimaan hyppäämistä, siinä hetkessä olemista, jossa ei epäröi, kropan ja mielen odotus tapahtumalta on miellyttävään, lämpöiseen virtaan menemistä, sitä hetkeä, kun sormen päät liukuvat veden pinnan läpi ja rystyset, kämmenet, ranteet kulkevat mukana liikkeessä, olkavarret ja koko loppuvartalo ojentuneena liikkeeseen, ajatuksista vapaana sujahdan pinnan läpi. Siitä hetkestä, liikkeestä, tekemisestä, tilanteesta, jossa ei voi eikä halua peruuttaa, vaan ryhtyy toimeen, siitä on minulle kyse kirjoittamisen prosessista.” (Päiväkirja 27.8.2016.)

Sopimuksen saamisen aikaan kokemukseni oli, että en ole oikea kirjoittaja. Sopimuksen saaminen oli mielestäni vahinko ja yritin tehdä kaikkeni, ettei kustannustoimittaja huomaisi kyvyttömyyttäni ja lahjattomuuttani kirjoittaa. Koin, etten ansaitse positiotani kustannussopimuksen saaneena kirjoittajana. Aineistoni päiväkirjamerkintöjen lopussa tämä kokemus on muuttunut, koen ansainneeni kirjoittajaposition. En ole kirjailija, mutta kirjoittaja henkeen ja vereen. Kuten Pauliina Vanhatalo toteaa:

”--kuka tahansa voi olla kirjoittaja – jos vain antaa itselleen siihen luvan.”  
(Vanhatalo 2008, 31.)

Ehkä joskus tulevaisuudessa kaivan tekstin haudasta ja kirjoitan sen loppuun tavalla, joka on lähtöisin minusta itsestäni.



## LÄHTEET

- Bakker, A. & Demerouti, E. 2017. Job Demands-Resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology* 22(3), 273-285. <https://web-a-ebSCOhost-com.ezproxy.jyu.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=d4102125-39f0-42c1-b2ad-1250990bde7d%40sdc-v-sessmgr02> Luettu 1.3.2021.
- Boice, R. 1993. Writing Blocks and Tacit Knowledge. *The Journal of Higher Education* Vol. 64, No. 1. 19-54. Taylor & Francis, Ltd. <https://www-jstor-org.ezproxy.jyu.fi/stable/pdf/2959976.pdf?refreqid=excelsior%3A90f8d1d3ee27b52f9079f8b6d2f17d97> Luettu 15.1.2021.
- Cameron, J. 1999. Tie luovuuteen. suom. Pekka Pakkala. Helsinki: Like.
- Csikszentmihályi, M. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Innovation*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihályi, M. 2005. *Flow-elämän virta*. suom. Ritva Hellsten. Helsinki: Rasalas Kustannus, 225–227.
- Chang, H. 2008. *Autoethnography as Method*. Walnut Creek: Left Coast Press, 47-48.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11(4) 227-268. [https://www-jstor-org.ezproxy.jyu.fi/stable/1449618?seq=1#metadata\\_info\\_tab\\_contents](https://www-jstor-org.ezproxy.jyu.fi/stable/1449618?seq=1#metadata_info_tab_contents) Luettu 20.1.2021.
- Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. Helsinki: WSOYpro OY.
- Dunne, S., Sheffield, D., & Chilcot, J. 2018. Brief report: Self-compassion, physical health and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of Health Psychology*, 23:7, 993–999. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jyu.fi/doi/10.1177/1359105316643377>. Luettu 6.3.2021.
- Elbow, P. 2000. *Everyone can write: Essays toward a hopeful theory of writing and teaching writing*. New York: Oxford University Press. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=271426> Haettu 22.2.2021.
- Ekström, N. 2011. Kirjoittamisen opettajan kertomus – Kirjoittamisen opettamisesta kognitiiviselta pohjalta. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36783/9789513944438.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Haettu 14.3.2021.
- Flett, G., Madorsky, D., Hewitt, P. & Heisel, M. 2002. Perfectionism Cognitions, Rumination, and Psychological Distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47. <https://search-proquest-com.ezproxy.jyu.fi/docview/220273568?pq-origsite=primo> Luettu 4.3.2021.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. & O'Brien, S. 1991. Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and individual differences*, 12(1), 61-68.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/019188699190132U>

Luettu 4.3.2021.

Foucault, M. 1997. *Sexuality and Solitude*. Teoksessa Paul Rabinow (toim.) Michel Foucault. *Ethics: Subjectivity and Truth*. Käännös Robert Hurley ym. New York: The New Press, 175–184.

Howard, J., Gagné, M., Morin, A. J.S. & Van den Broeck, A. 2016. Motivation profiles at work: A self-determination theory approach. *Journal of Vocational Behavior* 95–96, 74–89. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879116300409>

Luettu 5.3.2021.

Jokinen, E. 2010. *Vallan kirjailijat*. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Jung, C. G. 1985. *Unia, ajatuksia, mielikuvia*. Porvoo: WSOY.

Karjula, E. 2020. *Sommitellut muusat – rituaali ja leikki luovan kirjoittamisen prosessissa ja kirjoittajaryhmän toimissa*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Helsinki: Ntamo. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/73468/Karjula\\_Emilija.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/73468/Karjula_Emilija.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Haettu 27.3.2021.

Käyhkö, E. 2011. Koulu tyttötutkimuksen näyttämönä. Teoksessa Karoliina Ojanen, Heta Mulari ja Sanna Aaltonen (toim.) *Entäs tytöt. Johdatus tyttötutkimukseen*. Jyväskylä: Bookwell Oy, 89–134.

Lejeune, P. 2009. *The Diary on Trial*. Teoksessa Popkin, J. & Rak, J. (toim.) *On Diary*. University of Hawai'i Press, 147–167. <https://web-b-ebsohost-com.ezproxy.jyu.fi/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzI4NTk1OV9fQU41?sid=149acab6-19ac-4e42-beed-2a087fb62ff8@sessionmgr101&vid=0&format=EB&rid=1> Haettu 20.3.2021.

Linnainmaa, T. 2009. *Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa*. Teoksessa Ihanus, J. *Sanat että hoitaisimme: terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 49–69.

Martela, F. 2015. *Valonöörit -sisäisen motivaation käsikirja*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Meyers, C. M., van Woerkom, M. & Bakker, A. B. 2013. The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22:5, 618-632.

<https://www-tandfonline-com.ezproxy.jyu.fi/doi/full/10.1080/1359432X.2012.694689>

Luettu 4.4.2021.

Mäkikangas, A. & Hakanen, J. 2017. Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Työhyvinvoinnin monet kuvaajat. Teoksessa Mäkikangas, A., Mauno, S. & Feldt, T., *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 103-126.

- Neff, K. D. 2003. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2:3, 223–250. <https://www-tandfonline-com.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1080/15298860309027?needAccess=true>. Luettu 6.3.2021.
- Neff, K.D., Tóth-Király, I., Knox, M.C., Kuchar, A. & Davidson, O. 2020. The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form). *Mindfulness* 12, 121–140. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1007/s12671-020-01505-4> Luettu 2.3.2021.
- Pietiläinen, K. 2008. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisuuden kasvun välineenä. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) *Hoivasanat, opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim.
- Rannikko, A. & Rannikko, P. 2021. Autoetnografia ja vaikenemisen kulttuuri. Teoksessa Ryynänen, S. & Rannikko, A. *Tutkiva mielikuvitus*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Rautiainen, P. 2013. *Esikoiskirjailijasta kirjailijaksi*. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://search-proquest-com.ezproxy.jyu.fi/scholarly-journals/self-determination-theory-facilitation-intrinsic/docview/57772155/se-2?accountid=11774> Luettu 31.1.2021.
- Salmenniemi, H. 2020. Salainen ovi. Teoksessa Alén-Savikko, A., Kurjenmiekka, V., Nyqvist, S. & Oja, O. (toim.) *Muuttuva tekijä – kirjoituksia tekijänoikeudesta ja taiteesta*. Helsingin yliopisto. Helda Open Books, 79. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/320864/Muuttuva%20tekijä.pdf?sequence=8&isAllowed=y> Luettu 3.4.2021.
- Singer, J & Barrios, M. 2009. Writer's Block and Blocked Writers: Using Natural Imagery to Enhance Creativity Teoksessa Kaufman, S. B., Kaufman, J. C. (toim.) *The Psychology of Creative Writing*, 225-246. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=451934> Luettu 20.1.2021.
- Sternberg, R. J. 2006. Creating a vision of creativity: The first 25 years. *Julkaisussa Psychology of Aesthetics, Crativity, and the Arts* 1, 2–12. <https://web-b-ebsohost-com.ezproxy.jyu.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=4a17644b-1363-4b49-814a-76567075280d%40pdc-v-sessmgr03> Luettu 12.2.2021.
- Svinhufvud, K. 2016. *Kokonaisvaltainen kirjoittaminen*. Helsinki: Tammi.
- Tarmo, M. 1992. Tytöt ne mutisee mekkoosa. Opettajien käsityksiä tytöistä. Teoksessa S. Näre ja J. Lähteenmaa (toim.) *Letit liehumaan. Tyttökulttuuri murroksessa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 284–300.
- Tienari, J. & Kiriakos C. 2020. Autoetnografia. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 282–295.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Uotinen, J. 2010. Kokemuksia autoetnografiasta. Teoksessa J. Pöysä, H. Järviluoma & S. Vakimo (toim.): Vaeltavat metodit. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.
- Vaaja, T. 2017. Itsetuntemus, ekspressivismi ja Wittgenstein. Ajatus: filosofisen yhdistyksen vuosikirja, 74(1), 9–40.  
<https://journal.fi/ajatus/article/view/74500/36086> Luettu 3.4.2021.
- Valjakka, R. 2011. Haitallinen perfektionismi kahden aiemmin työuupuneen naisen psykoterapiassa. Numero 1 / 2011. Kognitiivinen psykoterapia – verkkolehti.  
<https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/sites/kognitiivinenpsykoterapia.fi/files/inline-files/kognitiivinen-psykoterapia-2011-1-valjakka.pdf>. Luettu 28.2.2021.
- Vanhatalo, P. 2008. Minä! Kirjoittaja! Kirjoittajaidentiteetin haave ja haaste. Teoksessa Juri Joensuu (toim.) Luova laji. Näkökulmia kirjoittamisen tutkimukseen. Jyväskylä: Atena kustannus.
- Van Maanen, J. 2010. A Song for My Supper: More Tales of the Field. *Organizational Research Methods*. England: Sage Publications, 13:2, 240-255.  
<https://journals-sagepub-com.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1177/1094428109343968> Luettu 15.3.2021.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W. & Abraham, W. T. 2004. Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator Between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212. <https://web-b-ebshost-com.ezproxy.jyu.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=810720a7-d7d1-47c5-b4d6-fb603ca0f0be%40pdc-v-sessmgr01> Luettu 7.3.2021.
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., Shaban-Azad, H. Razavi, P. Nutankumar, T. & Manukyan, A. 2019. A Compassionate Self Is a True Self? Self-Compassion Promotes Subjective Authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1323-1337. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1177/0146167218820914> Luettu 11.3.2021.