

Risto Niemi-Pynttari

Kirjoittaja on potilaan omainen

KATSAUS

Luovan kirjoittamisen psykologia tarkastelee kirjoittamisterapiaa samasta lähteestä kumpuavana kuin luova kirjoittaminen. Kosketus tiedostamattomaan on keskeistä molemmille, tältä luovuuden ja terapeuttisuuden yhteiseltä alueelta ne erkaantuvat suuntiinsa. Luovuus on inhimillisten kykyjen ydinaluetta, se ei kuulu vain taiteelle, vaan kaikkeen missä kuvitellaan ja hahmotetaan jotain potentiaalista. Teen seuraavassa katsauksen siihen, mitä mahdollisuuksia luovan kirjoittamisen ja terapeuttisen paranemisen välillä olevasta yhteydestä seuraa erilaisissa kirjoittamisryhmissä. Tarkastelen sitä, kuinka luova ihminen on mentaalissa mielessä potilaan läheinen ja siksi huolenpitoon haastava.

Kuvittelukykyyn liittyy uutta luova, uudistava ja hoitava merkitys. Taiteellinen luovuus voidaan myös ymmärtää psyykkisenä prosessina, jossa alitajuinen on produktiivisessa kosketuksessa todelliseen. Samaa voi sanoa terapeuttisuudesta. Molempien lähtökohtana voidaan nähdä se, mitä leikki merkitsee lapselle.

Alitajuisen ja luovuuden suhdetta on käsitteellistetty monella tavalla, näin on tarkennettu sitä, mitä todellisen ja alitajuisen välinen yhteys luovuudessa tarkoittaa. Imeväi-

siä tutkiessaan W. D. Winnicott osoitti kuinka luova leikki mahdollistaa sisäisen maailman esille tuomisen ja todellisuuden koettelon. Ulkoiseen todellisuuteen sijoitettu leikki on sisäisten mielikuvien muuntamista ja todellisuustestiä. Olennaista on, että leikki otetaan ikään kuin (as if) toteena: se tehdään todelliseksi leluihin satsattujen mielikuvien, terapeutin siirtymäobjektin tai kirjailijan tekemän teoksen avulla. Kirjallinen teos on objekti, johon kirjailija tuo sisäistä maailmaansa tuottaen jotain, jonka leikkiin myös lukija voi osallistua. Terapeuttisessa prosessissa on samantlaisia piirteitä, mutta sisäistä puhetta ja alitajuisia aineistoja tuodaan esille vain itseyden kannalta.

Nykyään ymmärretään myös potemisen merkitys, potilas tarvitsee aikaa muuntaakseen haitallista mielikuvastoa. Luova työstäminen, kirjoittajalle tuttu hidas muuntamistyö, on hyväksi myös potilaalle. Pikainen haitallisen mielikuvan oikaiseminen voi palauttaa potilaan toimintakyvyn, mutta muuntamistyö, hitaasti ja perinpohjaisesti etenevä kehittäminen on varsinaista paranemista.

Luovassa kirjoittamisessa ja terapeuttisessa prosessissa tulee parhaimmillaan esille sellaista, mikä yllättää tekijän tietoisin hallinnan. Tämä on yhteistä sekä hyvän tekstin että hoitavan kirjoittamisen välillä. *Scriptum*-lehden ensimmäisessä numerossa Fiona Hamilton (2014) aloitti kirjoittamisterapian tarkastelun viittaamalla alitajuisen aineiston merkitykseen runoilijoiden työssä. Suhde alitajuisuuteen on erilainen kuin terapiassa, kuten Don Paterson Eliot-palkintopuheessaan (2004):

Incidentally, the systematic interrogation of the unconscious, which is part of the serious practice of poetry, is the worst form of

self-help you could possibly devise. There is a reason why poets enjoy the highest statistical incidence of mental illness among all the professions. Your unconscious is your unconscious for an awfully good reason. If you want to help yourself, read a poem but don't write one. (Paterson 2004.)

Omiin kokemuksiin perustuva tietoinen käsittely ei ole keskeistä kirjailijan työssä, eikä se aina ole hyväksi tekstile. Prosessissa heränneiden omien tunteiden ja ajatusten, mielikuvien aineisto ei ole kirjailijan reflektoinnin kohteena. Näin siis terapeutin kirjoittaminen ei ole kirjailijan kiinnostuksen kohteena. (Hamilton 2014, 34.)

Vaikka runoilijan suhde alitajuiseen eroaa itse-hoidosta, runouden ja terapeutin kirjoittamisen on löydettävissä perheyhtäläisyyksiä, ja siinä mielessä ne ovat toistensa omaisia. Monet seikat osoittavat, että luovaa työtä tekevä kirjailija voi tunnistaa itsensä eräänlaisena omaisena ja henkisesti läheisenä potilaan kanssa. Siksi hänellä on myös mahdollisuus tehdä jotain potevan hyväksi. Henkisesti liikkuva ja aktiivinen mieli voi tunnistaa myös tasapainottomuuden. Luova mieli voi tunnistaa millaista on maanisuus ja innostus josta puuttuu kyky tarttua mihinkään. Samankaltaisuus ja sukulaisuus voi toimia myös toiseen suuntaan, paranemisen suunta on tasapainottomuudesta henkiseen liikkuvuuteen ja maanisuudesta luovan työskentelyn kykyyn.

Poteminen ja parantaminen eivät ole termejä, jotka kuuluisivat vain terveydenhuollon instituutioon. Suomen kielen sana parantaminen johdattaa osuvasti kysymykseen luovan opiskelun ja terapian yhteisestä perustasta. Kyse voi olla joko kirjoituksen parantamisesta tai kirjoittajan paran-

tamisesta: hoitaminen ja kehittyminen sekä työn laadun parantaminen liittyvät monin tavoin yhteen. On siis hyvä ajatella ihmisen hoitamista jonain laajempaan kuin pelkästään terveeksi tulemisena. Tervekin ihminen voi parantua jatkuvasti, ja kehittyä kohti mahdollisimman hyvää. Kokeemus on osoittanut, että kirjoituksen kehittyminen on samalla kirjoittajan persoonan kehittymistä. Itseilmaisuun kuuluu myös pyrkimys kehittyä, ja ilmaista itseä paremmin. Luovaa kirjoittamista ja kirjoittamisterapiaa yhdistää siis parantamisen ja paremmaksi tulemisen horisontti.

Philip Gross (2015) korostaa tässä julkaisussa sitä, että luova kirjoittaminen on käytännöllistä ja luovaa opiskelua. Keskeistä siinä on itsen kautta tekemisen oppiminen. Gross (2010) on myös hahmottanut sitä, millä tavalla kirjoittajan identiteettityö tähtää eri suuntaan, kuin mihin terapeutissa kirjoittamisessa tähdätään. Luova kirjoittaminen on erityisen persoonallista opiskelua, henkilökohtaisempaa kuin useimmat muut opiskelun alueet. Gross sanoo, että luova kirjoittaminen antaa käytännöllistä tietoa itsestä; se on itseyden käsittelyä ja kehittämistä. Silti tämä itsen kanssa toimiminen ja opiskelu ei tähtää pelkästään opiskelijan itsensä hyvinvointiin, vaan julkiseen työhön ja toimintaan. Gross esittää selkeästi, että vaikka luova kirjoittaminen on itse-työskentelyä, sen tavoitteet itsen suhteen ovat erilaiset kuin kirjoittamisterapiassa. (Gross 2010,53–54.)

Jyväskylän yliopisto ja Oriveden opisto järjestivät syksyllä 2014 EACWP:n konferenssin, jossa esittelimme kirjoittamisterapiaa eurooppalaisten taidekoulujen ja yliopistojen opettajille. Suomalainen kirjoittamisterapia on alan edelläkävijöitä. Suomessa on Euroopan ensimmäinen ja laajin kirjallisuusterapian verkosto, ja koulutuskin on laajempaa

vain Englannissa. Konferenssissa halusimme tuoda hoitavan kirjoittamisen näkökulman osaksi kirjoittamisen pedagogiaa. Käsitteellinen ero opettamisen ja pedagogian välillä on sikäli selvä, että opettaminen kohdistuu taitoon kun taas pedagogia kohdistuu ihmiseen näiden taitojen käyttäjänä. Yksittäisten tekstien tekemisen taitojen opettamisella on rajatummalla tavoitteella kuin kirjoittamisen pedagogialla, jossa tavoitteena on pätevän kirjoittajan identiteetin kehittyminen.

TYÖPAJAT

Rinnastan seuraavassa luovan kirjoittamisen työpajojen haasteita terapeuttien ryhmien haasteisiin. Rinnastan katsauksessani työpajat (workshops) ja kirjoittamisen kasvuryhmät (developmental groups), mutta ja kuntouttavan kirjoittamisterapian potilasryhmät rajaan pois.

Katsauksen perusteella voi sanoa, että luovan kirjoittamisen pedagogiaan sopisi myös perehtymistä ryhmäterapiaan ja potilaiden kohtaamiseen kasvuryhmissä. Toisaalta luovan työskentelyn menetelmistä terapeutit kasvuryhmät voisivat löytää hyödyllisiä mahdollisuuksia. Artikkelikoelma ”The Psychology of Creative Writing” (Kaufman and Kaufman 2009) osoittaa käytännössä, kuinka suhteellinen on ero luovuuden ja terapeutisuuden välillä.

Työpajaa, luovan kirjoittamisen opiskelussa keskeisintä työskentelytapaa, on hyvä verrata terapeutin kasvuryhmän toimintaan. Työpajoja on kritisoitu ja moitittu tasapäästäviksi konsensuspajoiksi, joissa erilaisuus ei pääse

kukoistamaan. Kritiikki on osuvaa varsinkin sellaista ryhmäyttämistä kohtaan, missä yhteishenkeä luodaan erojen vaijantamisella. Tekstit kehittyvät liikaa samaan suuntaan, jos erot eivät pääse esiin. Ihmisten erilaisista taustoista ja lähtökohdista kumpuava erilaisuus voidaan tuoda osaksi työskentelyä ja samalla myös teksteistä tulee moninaisempia. Voidaan kysyä, kuinka muuten persoonallisuus voi tulla esiin muuten kuin eroina toisiin. Tässäkin mielessä erilaisuutta vahvistavat ryhmät ovat olennaisia, ne muodostavat kokonaisuuden, jota vasten kukin voi esiintyä yksilönä.

Ihmisten kohtaaminen ja sosiaalinen tarkkuus ovat seikkoja, joihin luovat työpajat voisivat saada hyödyllistä mallia terapeutistien ryhmien käytännöistä. Luovan kirjoittamisen ryhmässä on syytä huomioida kirjoittajien tunteet, eri tavoin koetut asiat, sekä osallistujien erilainen ilmaisutapa. Tämä on tärkeää, koska kirjoittajaryhmissä työskennellään myös persoonallisuuden kehittämiseksi.

Tekstipajoihin kuuluu kriittinen pohdiskelu myös itse pajan onnistumisesta. Grossin (2015) mukaan työpajat kehittyvät niin kauan kun niitä kritisoidaan, epäillään – ja niihin liitetään odotuksia. Palautteeseen liittyvät odotukset ovat suuret, usein ne kohdistuvat vain ohjaajan neuvoihin, vaikka käytännön työskentelyssä korostuukin vertaiskommentointi.

Luovan työskentelyn oppiminen ryhmässä voi sopia myös sosiaalisesti varautuneille, vaikka juuri seurasta vetäytyminen voi olla kirjoittamiseen suuntautumisen syy. Kokemus aidoista suhteista ja ennen kaikkea parityöskentely – yksin tai ryhmässä toimimisen välimuoto – voi olla avartava. Se voi tuoda tervehdyttävää vastapainoa yksinäiselle kirjoittamiselle, mielikuvien ja sisäisen äänen kanssa toi-

mimiselle. Toisaalta sosiaalisuuden vääristyneitä käytäntöjä voi muuttaa työparin kanssa – kahdenkeskisyyteen liittyviä erityisiä aitouden mahdollisuuksia. Sosiaalisuuden välttäminen voi joskus johtua yksinkertaisesti epätydyttävästä seurasta, kirjoittamista voi näin käyttää välineenä sosiaalisen elämän parantamiseen.

Ryhmät voivat toimia monella eri tavalla kirjoittamisen parissa: toisinaan painotetaan tekstin valmistamista ja toisinaan kehittymistä persoonana. Termien avulla voi tehdä erottelua ryhmän luonteen mukaan: onko kyseessä kirjoittajaryhmä, kirjoittamiskurssi tai tekstipaja. Kirjoittajaryhmä on termi, joka viittaa vapaaseen ryhmään, jossa keskeistä on kunkin kehittyminen kirjoittajana. Vapaasti yhteen hakeutumisella on olennainen merkitys sitoutumisen kannalta. Kirjoittamiskursseilla ihmiset eivät valitse itse ryhmää, erilaisuudesta voi olla hyötyä tai ristiriidat voivat pilata ryhmän. Joskus kirjoittajat valitsevat ohjaajan, joskus opiskelupaikan; sosiaaliset suhteet muodostuvat vasta näiden ratkaisujen jälkeen. Tekstipajat puolestaan voivat olla joko vapaita piirejä tai kurseja, keskeistä on kuitenkin tekstien lukeminen ryhmässä sekä palautekeskustelut. Arkikielessä kirjoittajaryhmällä ja tekstipajalla ei ole suurta eroa. Kirjoittamista ei voi erottaa kirjoittajasta, eikä kirjoittajan identiteetti kehity muuten kuin kirjoitettujen tekstien myötä.

Kirjoittajien erot ovat suuret sekä kurssien tekstipajoissa että kirjoittamisen kasvuryhmissä. Opiskelijat ovat rakentamassa identiteettiään ja julkisen kirjoittamisen taitoja. Luovan työskentelyn, kerronnan ja sanallistamisen taitojen kehittäminen kuuluu tavoitteelliseen opiskeluun. Kasvuryhmissä puolestaan on kyse persoonan kehittämi-

sestä. Taitoja keskeisemmässä asemassa ovat asiat, joita ilmaistaan ja joista keskustellaan. On kuitenkin selvää, että molempien toiminta kuuluu samankaltaiselle luovuuden alueelle, koska itseilmaisun sisällöt ovat sidoksissa luovan kirjoittamisen taitoihin.

IDEOLOGISET RAJAT

Jyrkässä taiteen ja terapian erottamisessa on ideologisia piirteitä. Jos luovan kirjoittamisen alue vakiintuu liikaa, sen sisällöstä kiistelyn ja dynaamisen kehityksen sijaan nousee alueen rajaaminen. Toteamus, että kirjoittamisen työpajoissa ”ei terapoida ketään” on oikeuttanut joskus epäinhimillisiä loukkauksia ja nöyryyttämisiä. Tällaista hoitavuuden pois sulkemista voi sanoa ideologiseksi. Yleisesti tiedetään silti, että työpajojen ohjaajat tarvitsevat erityisiä ihmissuhdetaitoja ryhmää ohjattaessaan, mutta niitä ei haluta ottaa esille.

Pyrkimys sulkea terapeuttiset aspektit luovan kirjoittamisen ulkopuolelle on ideologinen raja, eikä kirjoittamisen luonteeseen liittyvä. Toisaalta taiteen mukauttaminen hyvinvointia tuottamaan on voimakkaasti laajeneva ideologia. Arkitasolla siihen kuuluu terapiakulttuuri ja itsehoidon lukuisat muodot. Taiteesta hyvinvointia -ohjelmissa siihen kuuluu kapeiden terveyshyötyjen hakeminen, taiteen omista mahdollisuuksista huolimatta. Näin taiteen ja terapian yhteinen alue on vaarassa kadota hyvinvointipuheeseen. Paljon siis menetetään, jos luova kirjoittaminen vetäytyy erityisreviirilleen – tai jos se antautuu hyvinvointi-ideologialle.

Kirjoittajaryhmissä, työpajoissa ja terapeuttisissa kasvu-ryhmissä voidaan lieventää jyrkkiä eroja terveiden ja sairaiden, lahjakkaiden ja ongelmaisten välillä. Luovan kirjoittamisen ideologialle olennainen lahjakkuuksien etsiminen on tapahtunut jossain määrin muiden kirjoittajien itsetunnon kustannuksella. Se on hyväksytty välttämättömänä, ikään kuin luonnollisena karsintana. Tekstien suhteen vaativa ohjaaja voi korostaa tasoeroja kirjoittajien välillä ja suosia tähtioppilaita. Väärin asennoitunut ohjaaja voi pitää saavutuksena sitä, että löytää yhden kyvyn samalla kun loukkaa kymmentä muuta. Sanonta ”if it ain’t hurting, it ain’t working” on haitallinen (Gross 2015).

Hyvä ryhmä voi kuitenkin toimia vain, jos nöyryyttävät käytännöt eivät lamauta ryhmäläisten luovuutta. Kirjoittaminen voi olla osa monenlaista luovaa ja persoonallista toimintaa, ja kirjoittajan ohjaaminen eteenpäin voi myös olla tärkeää. Kaikkien ei tarvitse tehdä runoja tai kertomuksia, kirjoittaminen voi toimia esimerkiksi visuaalisen luovuuden tukena.

Työpajojen ryhmädynamiikkaan liittyvät ongelmat liittyvät ihmisten persoonallisiin taipumuksiin ja heidän suhteisiinsa, siksi esimerkiksi kasvuryhmiin liittyvästä tiedosta on ohjaajille apua. Dominointiin liittyvät ongelmat kertovat huonosta ryhmädynamiikasta: ohjaaja tai tähtioppilas tai suulas kommentoija voi vaientaa muut ryhmäläiset. Kasvuryhmissä korostetaan tasaveroisuutta, sitä että dominoinnin sijaan ryhmä tunnistaa miksi kaikkien panos on tärkeä keskustelussa. Toinen ongelma on päinvastainen dominoinnille: kukaan ei ole halukas antautumaan ryhmän toimintaan eikä ota osaltaan vastuuta keskustelusta.

Ryhmissä voidaan kehittää herkkyyttä toisten ihmis-

ten suhteen ja oppia välttämään persoonaan kohdistuvia loukkauksia. Toisaalta myös minuuden korostuminen ja kyky erottautua kuuluu luovan ja usein kannustavan mutta myös erimielisen ryhmän vahvuuksiin.

Herkkyuden ja vahvuuden, erimielisyyden ja tuen reperтуаari on kohdattavissa myös tekstiin keskittyvissä ryhmissä. Työpajat toimivat parhaiten avoimissa tilanteissa, jossa edes ohjaaja ei vielä tiedä millaiseksi testit kehittyvät. Grossin (2010) mukaan työpaja on parhaimmillaan keskeneräisten tekstiaihoiden (work in progress) parissa. Silloin kirjoittaja on valmis löytämään uusia ratkaisuja tekstiinsä, vapaa hyväksymään ja hylkäämään. Kommentoijat puolestaan tietävät, että keskeneräisten tekstien suhteen heidän huomioillaan on merkitystä; se muodostaa eräänlaisen maaston, jossa kirjoittaja voi tehdä valintojaan.

KOKEMUSTEN JAKAMINEN

Omaelämäkerrallisen kirjoittamisen työpajat asettuvat kiinnostavalla tavalla luovan kirjoittamisen ja terapeutin kasvuryhmän välille. Tämä edellyttää luottamuksellista ja yksityisyyttä kunnioittavaa ryhmää, koska työskentelyn kohteena on kunkin oma elämä. Mary Ellen Bertolini (2010) on nuorten surutyöpajaa ohjatessaan tehnyt huomioita siitä, miten työpajassa voi käsitellä henkilökohtaista surua. Hän perusti ”Writing to heal” -ryhmän opiskelijoille, joiden neljä ystävää oli kuollut auto-onnettomuudessa. Työskentelyä ei voinut aloittaa oitis henkilökohtaisten tarinoiden jakamisella, vaikka se tiedettiin työpajan tavoitteeksi. Aluksi Bertolini kehitti surusta puhumisen kieltä

yhdessä ryhmäläisten kanssa: ”... they needed a familiar discourse for discussing loss” (Bertolini 2010,161). Mene-tyksestä johtuvaa surua käsiteltiin siis ensiksi etäännytetys-ti, tarinoiden kautta.

He lukivat surua käsitteleviä kertomuksia ja keskusteli-vat siitä, miten menetykset vaikuttivat hahmoihin tarinois-sa. Seuraavaksi Bertolini rohkaisi opiskelijoita liittämään henkilökohtaisia kokemuksia lukemiinsa teksteihin. Näi-den vaiheiden myötä luottamus lisääntyi. Vasta työpajan jälkimmäisellä puoliskolla he kirjoittivat omista kokemuk-sistaan. Silloinkaan tekstiä ei tarvinnut lukea toisille jos ei halunnut. Opiskelijoille tarjottiin aina kolme vaihtoehtoa: lukea mitä on kirjoittanut, kuvailla mitä on kirjoittanut – tai kertoa vitsi. Näin Bertolini tarjosi ryhmäläisille mah-dollisuuden säädellä itse sitä, missä määrin he ottivat ko-kemuksiaan esille. Vaikka luottamus syntyi, kommenteille alttiiksi asettuminen oli vaikeaa – joskin palkitsevaa. Kuun-teleminen ja kommentoiminen surupajassa vaatii harjoitte-lua, sitä että välttää tyrkyttämästä omia näkemyksiään vaan rohkaisee jokaista vahvistamaan omaansa.

Kirjoittaminen sopii Bertolinin mukaan surutyön vä-lineeksi koska se edistää reflektoinnin lisäksi myös surun tunneperäistä kohtaamista. Puheessa asia kohdataan pikai-semmin kuin kirjoituksessa. Kun ihminen haluaa puhua traumaattisesta tapahtumasta, hän hyppää nopeasti aja-tuksesta toiseen, usein seuraamatta asioita loppuun saak-ka. Mutta kun tunteet palautetaan mieleen kirjoittamalla, prosessi hidastuu, asiat kohdataan perin pohjin, se auttaa selviytymistä (Bertolini 2010, 167). Kirjoittaminen tuo tunteet kohdattavaksi, koska se hidastaa ilmaisua, tunteet kohdattaviksi. Juratè Suçylaitè (2015) korostaa tämän leh-

den artikkelissa sitä, kuinka psyykkisen trauman kokenut henkilö voi myös puhua liian pian, haudaten negatiiviset tunteet, toistaen samaa, vailla kosketusta varsinaiseen kokemukseen. Tervehdyttävä mieleen palauttaminen rinnastuu kiinnostavalla tavalla myös kerronnalliseen hahmottamiseen, jota lukija tarvitsee. Asiat täytyy tuoda esiin siten, että lukija voi elää ne. Samalla tunnekokemus otetaan erilleen välittömästä sisäisestä puheesta. Kirjoittaminen voi avata kirjoittajalle perinpohjaisesti tunteen, mitä hän käsittelee hahmottaessaan sitä lukijalle.

Ryhmän kommentit voivat tuoda esiin myös alitajuisesti olennaisia seikkoja. Tiukasti tavoitehakuinen, editoiva ja teknisesti tekstiä paranteleva kirjoittaja voi torjua jotain omakohtaisesti tärkeää. Lukija kokee elottomaksi tekstin, joka on liian suunniteltu ja kontrolloitu. Eläväksi koettu teksti puolestaan voi ilmaista jotain, mitä kirjoittaja on tietämättään päästänyt esiin. Kirjoittaja saattaa odottaa ryhmältä vain rationaalisia huomioita, ja torjuu häiritsevinä sellaiset kommentit, jotka koostuvat tulkinnoista joita hän ei ajatellutkaan. Kommentit jotka tuntuvat kirjoittajasta häiritseviltä voivat lisätä itsetuntemusta, siinä mielessä tämän moninaisuuden kuunteleminen voi olla hyödyksi. Luovaan tekstipajaan sopii siis se, mitä Bolton (1999) suosittelee terapeuttisille ryhmille. Teksti voi kertoa tekijälle jotain, kosketus alitajuisen voi tarjota jotain parempaa kuin se mikä on tietoisesti kontrolloitua. Siksi ryhmän kommentit saattavat olla arvokkaita toisella tavalla kuin mitä kirjoittaja odotti.

Kertomuksen fiktiivisyys tuo kuvitteellisuuteen liittyvät mahdollisuudet terapeutisiin ryhmiin, siinä voidaan kehitellä jotain mikä pelkästään keskustelemalla ei onnistu.

Fiktion kirjoittaminen mahdollistaa sen, että teksteistä voidaan keskustella itsestä irrallisina tarinoina. Bolton kirjoittaa:

”It is this last which helps the members to lay bare some of their most secret places to each other. They are not actually exposing themselves, but their writing. This is the vital difference from a group that which relies on talking rather than writing. - - The discussion will then remain relatively safely focused on the writing rather than on the hinterland of the account.” (Bolton 1999, 130.)

Ryhmässä ei siis tarvitse tehdä eroa sille, onko kertomus totta vai fiktiota; se voi jäädä vain kirjoittajan tietoon. Näin fiktio mahdollistaa yksityisten asioiden kertomisen tai kokemusten käsittelyn niitä muuntamalla.

Voimaantuminen (empowerment) fiktion avulla edellyttää oikean laisia harjoituksia. Niina Repo on tutkinut voimaantuttavia kirjoitusharjoituksia kriisipiirissä, sairastumisen jälkeiseen toipumiseen keskittyvässä ryhmässä. Scriptumin (1/2014) artikkelissa hän korostaa kirjoitusharjoituksia, joissa luodaan yhteyttä uniin ja alitajuntaan. Kognitiiviselta kannalta voimaantuminen on kykenevyyden, merkittävyyden ja toiminnallisen vapauden tunne (Repo 2014, 88). Vaikka kyseessä on siis tietoinen ja toiminnallinen kokemus, sen energisyys kumpuaa syvemmältä. Repo pitää unien aluetta voimaantumisen eräänä lähteenä. Kun Niina Revon kriisiryhmässä kirjoitettiin unista, erityisen hyödylliseksi harjoitukseksi osoittautui unien muokkaaminen, ja niiden työstäminen erilaisiin tekstilajeihin. Repo huomasi, että uniaineiston muokkaamisen prosessi voimauttaa

enemmän kuin pelkkä unien kirjaaminen.

LUOVA TILA

Fiktio kirjoittaminen voi tuntua harjaantumattomalta vaikealta. Vaikka kirjoitusterapiassa korostetaan itseilmaisua, myös mielikuvitus ja alitajuisen aineiston luova työstäminen on tärkeää. Traumaattisen kokemuksen jälkeen ihmiset kokevat usein juuri tuon tilan olevan raunioina, kuten Sycilaite (2015) muistuttaa, yhteys sisäiseen maailmaan tuntuu jopa uhkaavalta. Kirjoitusterapiassa voidaan antaa kirjoitustehtäviä, jossa hahmotetaan sekä ulkoista että sisäistä. Termi alexithymia viittaa vammautumiseen, jossa henkilö on menettänyt kyvyn ilmaista verbaalisti sisäistä tilaansa. Ensimmäinen askel kadotetun verbaalisuuden taivoittamiseksi on ympärillä olevien esineiden havainnointi ja sisäiseen maailmaan kuuluvien asioiden nimeäminen.

Rohkaistuminen mielikuvituksen käyttöön edellyttää sopivaa mielentilaa ja ympäristöä, ja leikin kautta tällainen voi löytyä. Luovissa ryhmissä on aina jotain leikin piirteitä, lapsuudesta tuttuja ja leikin kautta jokaisella on suhde luovuuteen. (Sučylaité 2015.)

Toinen parantava seikka on arjesta irrottautumisen mahdollisuus. Arkiminä ja sen roolit voivat olla rajoittavia, mutta ilmapiiri ja tila voi rohkaista kaikkia kuvittelemaan, myös niitä jotka eivät koe normaalisti olevansa erityisen luovia. Huomion kiinnittäminen kuvittelulle olennaiseen vapauden tunteeseen ja henkiseen liikkumatilaan on voimauttavaa.

D. W. Winnicott osoitti jo varhain, että luovan toimin-

nan terapeuttiset vaikutukset perustuvat leikkiin. Viimeaikoina keskeiseksi on noussut hänen huomionsa luovasta mahdollisuuksien tilasta, ja sen suhteesta lapsuuden varhaisiin kokemuksiin. Leikin tarkastelussa hän päätyi painottamaan luovia mentaalisia tiloja, mahdollisuuksien avautumista kuviteltuun tilaan. Näin Winnicott on selkeyttänyt myös taiteen ja terapian suhdetta.

Taideteoksen valmistaminen lähtee kuvittelulle luodusta tilasta, mutta tähtää teokseen toisin kuin terapiaa. Taiteen tekeminen on toimintaa, jossa taiteilija käyttää kuvittelu-kykyään, usein sisäistä ja alitajuista aineistoaan, tuodakseen sen ulkoiseen todellisuuteen taideteoksena. Kirjallinen teos on objekti, jota kirjoittaja luo itsensä kautta. Winnicottin termi siirtymäobjekti viittaa tällaiseen kohteeseen: se on siirtymä subjektiivisesta kohti ulkoista. Teoksessa sisäinen maailma tehdään ulkoiseksi ja toisten omaksuttavaksi.

Tässä prosessissa on periaatteessa myös jotain tervehdyttävää. Sisäisten mielikuvien satsaaminen siirtymäobjektiin kehittää samalla joustavuutta persoonallisuuden rakenteeseen. Luova ihminen on vähemmän eristynyt ympäristöstään, koska minän ja objektien välinen suhde ei ole konventioiden määräämä. Aivotutkimus on osoittanut yhteyksiä luovuuden ja henkisen epätasapainon välille (Kaikkonen and Kähmi 2014). Luovuuden rinnastaminen sairauteen on ennakkoluuloista, mutta jos luovuutta pidetään eräänlaisena jatkuvan paranemisen merkinä, sillä voi olla merkitystä henkisen epävakauden hoidossa.

Winnicottin avulla voidaan ymmärtää kirjoittamisterapian minää eheyttäviä ja voimaannuttavia prosesseja. Kirjoittaen luotu tila fantasian ja todellisuuden välille, voi taidetta ja terapiaa. Potentiaalisen ja mahdollisuuksien

maailman vahvistaminen potilailla tarjoaa mahdollisuuksia muutokseen.

Potentiaalinen tila, Winnicottin tarkoittamassa mielessä, voi kuulua fiktiiviseen maailmaan, mutta se voi olla myös konkreettisen leikkipaikan tapainen tila. Luovien ryhmien tilat voivat olla tällaisia. Sekä työpajassa että kasvuryhmässä voidaan kehittää arkisista rajoitteista vapaita tiloja.

Kun työpajassa on tilaa ilmaisulle, se innostaa kirjoittajaa kokeilemaan jotain sellaista, mistä hän ei ole varma. Ryhmätilanteessa itsessään on siis potentiaalia, yhteistä mentaalista tilaa, joka voi vahvistaa kirjoittajan pyrkimyksiä. Yksinkertaisesti, ilmapiiri edistää rohkeutta luovuuteen, mielikuvien toteuttamiseen ja henkilökohtaisten kokemusten hoitavaan muuntamiseen. Kasvuryhmien kannalta on olennaista, että osallistujat voivat tuoda itsensä esiin arkirooleista eroavalla tavalla. Näin he voivat kokeilla jotain muuta haitallisiksi koettujen arkisten mallien sijaan.

Lopuksi otan esille muutaman uusimman tutkimuksen, jotka korostavat myös potentiaalisen tilan merkitystä. Potentiaalisen kirjoittamisen tilan tutkiminen on tarkentunut rituaalisten tilojen teorian myötä. Emilia Karjula (2015) käsittelee tämän lehden artikkelissa kirjoittamisryhmässä syntyvää tilaa, arkitodellisuudesta erottuvaa subjunktiivista tilaa. Karjulan sanoin:

indikaatiivinen järjestys on siirretty syrjään: sitä ei haluta paikalle, jotta voisimme olla ja kirjoittaa vapaasti, kokeillen, ”kuin hullut kuvataidekerhossa”. Tämä ei välttämättä onnistuisi, jos todellinen maailma tavoitteineen ja pyrintöineen olisi näkyvästi läsnä. (Karjula 2015.)

Kirjoittamisesta ja keskustelusta kehittyvä, sekä ympäristön vaikutuksesta muodostuva tila on leikin tavoin ulkoisen ja sisäisen välillä. Tuossa tilassa ”fyysinen ja mentaalinen, luettu ja tunnettu tila kietoutuvat yhteen” kuten Karjula (2015) kirjoittaa.

Karjulan tavoin konkreettinen tila korostuu myös Graeme Harperin (2013) lanseeraamassa luovan kirjoittamisen habilitaatin käsitteessä. Se on monessakin mielessä paikka, mistä kirjoittaja löytyy. Asumiseen yleensä viittaava habilitaatti merkitsee kirjoittajan kohdalla työhuonetta, kirjoittamisen rutiineja, teksteissä ja ympäristössä olemisen tapaa.

Rebecca Luce-Kapler (2004) puolestaan on painottanut sitä, kuinka itse kirjoitus osallistuu kirjoittajaryhmän mentaalisen tilan luomiseen, sillä keskustelijat osallistuvat kirjoitettuihin teksteihin. Rebecca Luce-Kapler (2004) kiinnitti tutkimuksessaan huomiota siihen, kuinka kirjoittajaryhmän ilmapiiri vaikuttaa siihen miten rohkeita tarinoiden juonen käännteet ovat, ja millaisia ratkaisuja päähenkilöt tekevät. Hän tarkasteli ohjaamansa työttömien naisten kirjoittajaryhmää ja heidän tarinoitaan. Kirjoittajat kertoivat myös niistä mielikuivistaan, joita eivät olleet uskaltaneet kirjoittaa tarinoihinsa. Luce-Kapler kehitti fiktiolle ominaisia rohkaisemisen tapoja, kuinka varjomaisia ja heikosti esiin tuotuja mielikuvia voi vahvistaa. Kirjoittaminen voi auttaa kuvittelulle otollisen tilan saavuttamista, ja fiktion harjoittaminen parantaa kuvittelukykyä.

Fiona Hamilton (2014) tekee olennaisen tarkennuksen ja katsoo, että leikin ja mielikuvien kehittelyn tila edellyttää vastapainokseen reflektiota. Kirjoittamisen vahvaa aluetta oleva reflektio ja mielikuvien käsittely kuuluu terapeuttiseen prosessiin. Hän päätyy korostamaan kirjoittami-

sen työskentelyrytmiä, vaihtelua mielikuviin uppoamisen ja niiden tietoisien työstämisen välillä.

LÄHTEET

- Bertolini, Mary Ellen (2010) "Workshopping Lives" in Donnelly Dianne (ed.), *Does the Writing Workshop Still Work?* Bristol, Tonawanda, North York: Multilingual Matters, 160–168.
- Bolton, Gillie (1999) "Writing and Groups. Laugh and Cry with Each Other" *The Therapeutic Potential of Creative Writing. Writing Myself* (1999)
- Gross, Philip (2010) "What Works in Workshops" in Donnerly Diane (ed.), *Does the Writing Workshop Still Work?* Bristol, Tonawanda, North York: Multilingual Matters, 52–62.
- Gross, Philip (2015) "ROOTS IN THE AIR ... the teaching of Creative Writing in UK universities" in *Scriptum* vol 2, 1/2015, Jyväskylä. Jyväskylä University Library.
- Hamilton, Fiona (2014) "Words and Thresholds, An exploration of writing process and practice" in *Scriptum* vol 1.1/2014, Jyväskylä. Jyväskylä University Library, 32–59.
- Harper, Graeme 2013. "Creative Writing Habitats" in Diane Donnelly & Graeme Harper (ed.) *New Writing Viewpoints: Key Issues in Creative Writing*. Bristol, Tonawanda, North York: Multilingual Matters, 48–60.
- Karjula, Emilia (2015) "Subjunkttiivinen tila kirjoittajaryhmässä" in *Scriptum* vol 2, 1/2015, Jyväskylä. Jyväskylä University Library.
- Kaikkonen, Noora and Kähmi, Karoliina (2014) "Creativity and Mental Disorders – is There a Connection?" in *Scriptum* vol 1.1/2014, Jyväskylä. Jyväskylä University Library, 65–85.
- Kaufman, Scott Barry and Kaufman, James C. (ed.) 2009, *The Psychology of Creative Writing*, New York, Cambridge University Press.
- Luce-Kapler, Rebecca 2004. *Writing with, through, and beyond the text: an ecology of language*. New York & London: Routledge.

Paterson, Don (2004) "The Dark Art of Poetry", <http://www.donpaterson.com/files/arspoetica/1.html>

Repo Niina ja Kuuskorpi Taina (2014) "Sanataidetta kriisipiirille" Scriptum vol 1.1/2014, Jyväskylä. Jyväskylä University Library, 86–120.

Sučylaitė, Jūratė (2015) "Creative Writing as a Tool in Rehabilitation and Educational Work" in Scriptum 1/2015, Jyväskylä. Jyväskylä University Library.

Winnicott, D.W. (1971) *Playing and Reality* London: Tavistock.