

**PAPERI ILMAN SANOJA - MISTÄ APU
KIRJOITTAMISEN ESTEISIIN?**

Merja Kukkonen
Kandidaatintutkielma
Kirjoittaminen
Hämeen kesäyliopisto/
Jyväskylän avoin yliopisto
Kevätlukukausi 2022

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

| | |
|--|--|
| Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen | Laitos Jyväskylän avoin yliopisto/Hämeen kesäyliopisto |
| Tekijä Merja Kukkonen | |
| Työn nimi Paperi ilman sanoja - mistä apu kirjoittamisen esteisiin? | |
| Oppiaine Kirjoittaminen | Työn laji Kandidaatintutkielma |
| Aika Huhtikuu 2022 | Sivumäärä 21+liitteet |
| Tiivistelmä Kaikille kirjoittajille tulee päiviä, jolloin tekstiä ei synny. Mitä silloin pitäisi tehdä? Tutkimukseni tavoitteena on selvittää mitkä tekijät aiheuttavat kirjoittamisen esteitä ja minkälaisia työkaluja kirjoituslukon poistamiseksi löytyy. Tutkimusmenetelmänä käytän narratiivista eli kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Se on yksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä ja sen tavoitteena on antaa kokonaisvaltainen kuvaus tutkittavasta aiheesta. Hakuaineisto on pääosin rajattu 2000-luvulle, jotta aineisto olisi mahdollisimman uutta. Esittelen tutkielmassa kuusi yleisintä kirjoittamisen estettä, jotka pohjautuvat Robert Boicen (1993) tekemään tutkimukseen. Niiden lisäksi tuon esiin muitakin esteitä, joita olen havainnut oman kirjoittamisen ympäriltä. Suurin osa kirjoittamisen esteistä johdetaan asenteista ja työskentelytavoista. Muutokseen tarvitaan aikaa, mutta omia tapoja ja asenteita on mahdollista muuttaa. Apua voi saada myös erilaisista kirjoitusharjoituksista, joihin löytyy esimerkkejä tutkielmastani. On tärkeää muistaa, ettei kirjoittamisen esteiden kanssa jää yksin. Niistä on hyvä puhua muiden kirjoittajien kanssa. Vertaistukea löytyy, koska kirjoituslukot ovat tuttuja lähes kaikille. Kirjoittaminen on samanlainen taito kuin mikä muu tahansa. Mitä enemmän sitä harjoittaa, sitä paremmaksi tulee. | |
| Asiasanat kirjoittamisen esteet, tyhjän paperin syndrooma, writer's block | |
| Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto | |
| Muita tietoja | |

KUVIOT

KUVIO 1 Kirjoittamisen tunnetodellisuus (mukaeltu Vilka 2020, 87). 13

SISÄLLYS

| | | |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | TUTKIELMAN TARKOITUS JA MENETELMÄ..... | 3 |
| | 2.1 Tutkimuskysymykset | 3 |
| | 2.2 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus..... | 3 |
| 3 | PROSESSIKIRJOITTAMINEN..... | 5 |
| 4 | KIRJOITTAMISEN LUKOT | 7 |
| | 4.1 Sisäinen sensuuri ja epäonnistumisen pelko..... | 8 |
| | 4.2 Perfektionismi ja negatiiviset kokemukset..... | 9 |
| | 4.3 Kirjoittamisen lykkääminen, mielialan vaihtelu ja mielenterveys..... | 10 |
| | 4.4 Muut kirjoittamisen esteet | 12 |
| | 4.5 Kirjoittamisen tunnetilat | 13 |
| 5 | LUKKOSEPÄN TYÖKALUT | 15 |
| | 5.1 Ajatukset oikeaan asentoon..... | 16 |
| | 5.2 Säännöllisyys | 16 |
| | 5.3 Automatisoituminen..... | 17 |
| | 5.4 Sosiaalinen tuki ja palaute | 18 |
| | 5.5 Lisää työkaluja lukkosepälle | 19 |
| 6 | YHTEENVETO | 20 |
| | LÄHTEET | 22 |

1 JOHDANTO

”Kaikki maailman ilmiöt ovat tyhjyyttä; ilmiöiden puuttuminenkin on tyhjyyttä.” - Buddha

Kirjoittaminen on taito, jonka lähes kaikki suomalaiset osaavat. Kirjoitamme päivittäin erilaisia tekstejä niin töissä kuin vapaa-ajalla. Kirjoittaminen on monelle arkista puuhaa ja harva miettii omia kirjoitustaitojaan. (Svinhufvud 2016, 13.) Kaikilla kirjoittajilla on kuitenkin päiviä, jolloin kirjoittaminen ei suju. Vaikka harrastaisit kirjoittamista tai olisit julkaissut kirjan, kirjoitusblokki voi iskeä. Omalle otsalle on noussut hikikarpaloita kirjoitustehtävien aikana, jos mieleen ei nouse kertakaikkiaan mitään järkevää sanottavaa. Olen tuijotellut tietokoneen ruutua töissä asiatekstien kanssa sekä kirjoittaessani romaanikäsikirjoitusta.

”Kirjoita sinulle tärkeästä asiasta tai esineestä. Aikaa on 10 minuuttia, aika alkaa nyt!” Kirjoittamisen perusopintojen opiskelijoiden kasvoilla käy mielteliäitä ilmeitä mutta pian luokkahuoneen täyttää näppäimistön naputus ja kynän suihkina. Joukossa on myös niitä, jotka vilkuilevat hätäntyneen näköisinä ympärilleen eivätkä pääse otsikkoa pidemmälle. Mitä tehdä kun mieleen ei juolahda yhtä ainoaa asiaa, mistä voisi kirjoittaa? Tai ei kehtaa kirjoittaa, jos vaikka joutuu lukemaan ääneen. Mitä ne muutkin sanoo, jos tällaisesta asiasta kirjoitan? Nämä ajatukset ovat tuttuja suurimmalle osalle kirjoittajista. Suomen kielessä tästä mielentilasta käytetään nimitystä *tyhjän paperin syndrooma* ja englanninkielessä puhutaan *writer's block*. Englanninkielen termi kuvaa ongelmaa hyvin: kirjoittajan tielle on tullut este, jonka yli on päästävä.

Kirjoittamisen esteet eivät johdu pelkästään mielikuvituksen puutteesta. Häpeä, syyllisyys ja pelko kasvojen menettämisestä voivat viedä kirjoittamisen mielekkyyden. Myös stressi, tiukat aikataulut ja ulkoa tuleva paine voivat aiheuttaa kirjoituslukon.

Kun tekstiä ei synny, se ei tarkoita sitä, että olisi huono kirjoittaja. Jokainen kirjoittamisen harrastaja tai ammattilainen on tuijottanut tyhjää tietokoneen ruutua ja papeeriarkkia tietämättä mitä siihen seuraavaksi kirjoittaisi. Hetkellisestä tyhjyyden tunteesta ei kannata säikähtää, mutta jos tila kestää kauemmin, tulee pohtia mistä se voi johtua. Tärkeää on tietää miten lukon saa auki ja minkälaiset kirjoitusharjoitukset siihen auttavat.

Kiinnostuin aiheesta, kun kirjoituslukko sattui omalle kohdalle keväällä 2021. Kirjoittamisen aineopinnoissa työstettiin pitkää genretekstiä, johon sai valita itseään kiinnostavan tekstilajin. Minulle oli alusta saakka selvää, että se olisi romaani. Tekstiä oli jo valmiina muutama liuska ja juonikin suurin piirtein selvillä. Työ lähti hyvin käyntiin ja tekstiä syntyi vauhdikkaasti. Sain tuntea mitä kirjoittamisen flow voi parhaimmillaan olla. Sitten yhtäkkiä kaikki muuttui. En tiennyt miten jatkaisin tarinaa. Päässä ei liikkunut yhtään järkevää ajatusta. Tuijotin tietokoneen ruutua ja tunsin olevani umpikujassa. Olinko haukannut liian ison palan, olisiko minusta oikeasti tähän?

Kirjoitusblokit eivät vaivaa pelkästään harrastelijoita vaan niitä tulee myös ammattilaisille. Katsoin noin kuukausi sitten Netflixistä dokumentin Rahapaja-sarjan tekemisestä (Rahapaja: Tokiosta Berliiniin, 2021). Käsikirjoittajat halusivat kirjoittaa sarjalle hyvän lopun; sellaisen mikä ei pääty kaikkien päähenkilöiden kuolemaan. Juonen käännteitä pyöriteltiin suuntaan, jos toiseen, mutta sopivaa ratkaisua ei tuntunut löytyvän. Näyttelijät kyselivät jo käsikirjoituksen perään ja ihmettelivät ”Ettekö tiedä miten tämä loppuu?” Ratkaisu löytyi viimein, kun käsikirjoittajat keksivät miten ryöstäjät saavat kullat ulos pankista. Oivallus oli nerokas ja sen myötä tarinalle oli helpompi keksiä hyvä lopetus.

Kirjoitusopinnoista olen oppinut, että tyhjän paperin syndrooman selättää vain kirjoittamalla. Kirjoita, kirjoita ja kirjoita! Ei väliä mitä ja mistä aiheesta, kunhan annat mennä. Jos tämä kuulostaa liian heppoisalle ohjeelle, tutkielmastani löytyy lisää työkaluja kirjoituslukkojen avaamiseen.

2 TUTKIELMAN TARKOITUS JA MENETELMÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata minkälaisia kirjoittamisen esteitä on olemassa. Selvitän myös minkälaisia keinoja ja työkaluja kirjoitusblokkien avaamiseen löytyy. Tutkimuksen avainsanoja ovat *kirjoittamisen esteet, tyhjän paperin syndrooma, kirjoitusblokki ja writer's block*.

Tutkimus rajautuu aikuisten kirjoittamisvaikeuksiin. Samoja ongelmia voi olla myös lapsilla ja nuorilla, mutta en käsittele kirjoittamisen esteitä heidän näkökulmastaan. Tutkimuksen ulkopuolelle jäävät myös kirjoittamisen erityisvaikeudet.

2.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimus pyrkii vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitkä tekijät aiheuttavat kirjoittamisen esteitä?
2. Minkälaisia työkaluja kirjoituslukon poistamiseksi löytyy?

Etsin vastauksia näihin kysymyksiin kirjallisuudesta sekä aiemmista tutkimuksista. Kirjoitan myös omakohtaisista kokemuksista ja lähestyn aihetta prosessikirjoittamisen näkökulmasta.

2.2 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Tutkimusmenetelmänä käytän narratiivista eli kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Se on yksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä, jonka tavoitteena on antaa kokonaisvaltainen kuvaus tutkittavasta aiheesta. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus pyrkii kehittämään ja arvioimaan olemassa olevaa teoriaa sekä rakentamaan kokonaiskuva. Se voi tuoda esiin myös ongelmia ja arvioida teoriaa kriittisestä näkökulmasta. (Salminen 2011, 3.) Kirjallisuuskatsaus tuo esiin aiemmin tutkitut näkökulmat ja aiheet sekä miten aikaisemmat tutkimukset liittyvät tekeillä oleva tutkimukseen (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 121).

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen voi tehdä kolmella eri toteuttamistavalla: toimittuksellisenä, kommentoivana tai yleiskatsauksena. Toimituksellisessa katsauksessa

aineisto on suppea ja siitä tehdään lyhyt aihetta käsittelevä kirjallisuuskatsaus. Kommentoivassa katsauksessa ajatus on herättää keskustelua eikä kirjallisuuskatsausta toteuteta tiukasti. Lopputulos ei välttämättä ole aina objektiivinen. Yleiskatsaus on näistä kolmesta toteuttamistavoista laajin. Kun puhutaan narratiivisesta kirjallisuuskatsauksesta, sillä tarkoitetaan yleensä narratiivista yleiskatsausta. Sen tarkoituksena on tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Aineistomateriaali on laajaa eikä sen valintaa rajoita metodiset säännöt. Tutkittavaa asiaa pystytään kuitenkin kuvaamaan laajasti. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus toimii itsenäisenä metodina, mutta se tarjoaa myös uusia tutkittavia asioita, joita voidaan käyttää systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. (Salminen 2011, 6-7.) Tämä tutkielma on tehty yleiskatsauksena.

Kirjallisuuskatsaus aloitetaan tutkimusongelman määrittelyllä, jonka jälkeen täsmennetään tutkimuksen avainsanat, jotka toimivat hakutermeinä. Sen jälkeen on vuorossa asiaankuuluvan kirjallisuuden etsiminen ja lähteiden arvioiminen tieteellisen painoarvon ja luotettavuuden mukaan. Kirjallisuudesta pyritään tunnistamaan aiheeseen liittyvät teemat, mitä asioita niissä korostuu ja jääkö jotain ulkopuolelle. (Hirsjärvi ym. 2009, 258-260.)

Aineistohakuja tein Lahden pääkirjaston sekä Jyväskylän yliopiston kirjaston sivuilla riittävän kattavan kirjallisuushaun aikaan saamiseksi. Hakutermeinä käytin sanoja *kirjoittamisen esteet, tyhjän paperin syndrooma, kirjoitusblokki ja writer's block*. Rajasin hakuaineiston 2000-luvulle, jotta saisin katsaukseen mahdollisimman uutta tietoa, poikkeuksena yksi 90-luvulla aiheesta kirjoitettu kirja. Lisäksi luin kirjoittamisen oppaita, joissa oli yksittäisiä lukuja kirjoittamisen esteistä. Tutkittua aineistoa kertyi yhteensä 20 kirjaa. Jätin lopulta niiden joukosta kuusi kirjaa pois, koska ne eivät sisältäneet merkittävää tietoa tutkielmaani ajatellen.

3 PROSESSIKIRJOITTAMINEN

Kirjoitusprosessiin kuuluu kaksi eri vaihetta; kirjoittamisen työvaiheet sekä erilaiset kognitiiviset prosessit. Kun huomio kiinnittyy enemmän prosessiin kuin kirjoitustyön lopputulokseen, sitä kutsutaan prosessikirjoittamiseksi. (Svinhufvud 2016, 37.) Vilkan (2021, 80) mukaan kirjoitusprosessin tärkeitä tukitoimintoja ovat lukeminen, ajattelevinen, keskustelu ja kirjoittaminen. Nämä liittyvät erityisesti tutkimuksen kirjoitusprosessiin.

Vilka (2020, 126-127) kuvaa prosessikirjoittamisen vaiheita seuraavasti:

1. Suunnittelu ja ideointi: Mikä on tekstin tavoite ja laajuus, päätös mistä aiheesta kirjoitetaan, aiheen rajaaminen
2. Luonnostelu: Hahmottelua ideakartan avulla, mietitään tekstin keskeiset asiat, kirjoitetaan ensimmäiset tekstikappaleet
3. Ensimmäinen versio: Luonnosversiot kootaan tekstiksi
4. Palaute: Pyydetään palautetta opettajalta tai vertaislukijalta, tehdään suunnitelma saadun palautteen pohjalta ja huomioidaan korjausehdotukset
5. Tekstin muokkaus ja viimeistely: Muokataan tekstiä saadun palautteen pohjalta, tarkistetaan lähteet, karsitaan tekstiä, järjestellään kappaleita, korjataan kirjoitusvirheet ja kieliäsu. Teksti oikoluetaan ja jos mahdollista se luetaan ääneen. Se usein helpottaa varsinkin kielenhuollon viimeistelyä.

Kirjoittaminen lähtee liikkeelle suunnittelusta ja ideoinnista. Aihe voi tulla vastaan aamiaisella sanomalehteä lukiessa, keskustelusta naapurin kanssa, yksittäisestä ajatuksesta hiihtolenkillä tai oman alitajunnan syövereistä. Lubart (2009, 151) on nimenmyntänyt ajatusten alkulähteen ohjaavaksi ideaksi (*guiding idea*), joka toimii lähtökohtana tekstin luomiselle. Se voi olla fraasi tai muutama sana, jota työstetään isommaksi ideaksi. Mielestäni idean alkulähde voi olla myös kokemus. Työn alla olevan käsikirjoitukseni aihe sai alkunsa, kun lähdin viikonloppuvierailulta lapsuudenkodistani. Kuu-sikkojen reunustamaa tietä ajaessani, mieleen juolahti ajatus, miltä tuntuisi kulkea tietä viimeistä kertaa. Aihe alkoi elää omaa elämäänsä mielessäni ja pohdin sitä koko kotimatkan ajan. Kotona kirjoitin ideani muistiin ja lopulta se päättyi käsikirjoitukseni aiheeksi.

Jos ideointi tuntuu vaikealta, voi avuksi kokeilla esimerkiksi silmukointi -tai lumihiutalemenetelmiä. Silmukointimenetelmän tavoitteena on kirjoittaa ilman lähteitä ja kritiikkiä jostain valitusta aiheesta. Kirjoittamisen aikana ei kiinnitetä huomiota lauserakenteisiin, kirjoitusvirheisiin tai sanajärjestykseen. Kirjoitusaika määritellään en-

nakkoon. Sen jälkeen luetaan teksti ja silmukoidaan olennainen sana tai lause. Silmukoinnin voi tehdä esimerkiksi alleviivaamalla tai merkitä muulla valitulla tyyllillä. Seuraavaksi kirjoitetaan silmukoidusta sanasta tai lauseesta määrätty aika ja sen jälkeen tehdään taas silmukointi juuri kirjoitetusta tekstistä. Näin jatketaan vähintään kolme kierrosta, jonka aikana silmukat nostavat esille olennaisimmat asiat aiheesta. Jos silmukat toistuvat, se tarkoittaa, että aiheesta on liian vähän tietoa. (Vilkkä 2020, 181-182.)

Lumihiutalemenetelmän ajatuksena on, että teksti laajenee vähitellen yhdestä lauseesta kokonaiseksi tekstiksi. Kirjoittaminen aloitetaan muutamasta lauseesta, jonka jälkeen jokaista lausetta lavennetaan muutamalla virkkeellä. Näin jatketaan, kunnes teksti on valmis. Jos alkuun pääseminen tuntuu hankalalta, voi alkulauseet muotoilla kysymyksiksi. Niihin vastaamalla aiheen kannalta tärkeimmät asiat nousevat esiin ja kirjoittamista voi jatkaa niiden pohjalta. Lumihiutalemenetelmä sopii hyvin, jos kirjoittamisen aloittamisessa on vaikeuksia. (Vilkkä 2020, 194.)

Ensimmäinen tekstiluonnos on yleiskuva kirjoitettavasta asiakokonaisuudesta. Yksityiskohtien kanssa ei tarvitse vielä olla kriittinen, koska teksti hakee vasta muotoaan. Luonnos on lähtökohta versioille, joita työstettäessä teksti muotoutuu lopulliseen muotoonsa. (Hirsjärvi ym. 2009, 47.)

Kirjoitusprosessin hallintaan kuuluu myös kyky ottaa vastaan palautetta (Svinhufvud 2016, 26). Palautetta olisi hyvä saada prosessin eri vaiheissa. Luonnosvaiheessa se painottuu esimerkiksi sisällön näkökulmaan ja rakenteeseen. Muokkausvaiheessa selkeyteen, luettavuuteen ja tieteelliseen kielenkäyttöön. Viimeistelyvaiheessa palaute kiinnittyy muotoseikkojen hiomiseen ja kieliasun toimivuuteen. (Hirsjärvi ym. 2009, 49.)

Kirjoitustyö harvoin etenee suoraviivaisesti, vaan eri vaiheita voidaan työstää päällekkäin ja joskus joudutaan palaamaan takaisin lähtöruutuun. Lubart (2009, 153) mainitsee tiedostamattoman ajattelun, jossa alitajunta tekee taustalla kirjoittamiseen liittyviä erilaisia valintoja ja ratkoo ongelmia. Myös Svinhufvud (2016, 22) kirjoittaa kognitiivisista eli ajatteluun liittyvistä työvaiheista. Ne ovat mielen sisäisiä toimintoja, jotka tapahtuvat osittain samanaikaisesti koko kirjoittamisen prosessin aikana. Kognitiiviset prosessit ja eri työvaiheet liittyvät toisiinsa, mutta eivät ole kuitenkaan täysin sama asia.

4 KIRJOITTAMISEN LUKOT

”Kirjoittamisella on kaksi ääripäätä: blokki ja flow. Blokilla tarkoitan sitä inhottavaa, loputtomalta tuntuva suota, joka kastelee kengät, tekee etenemisestä raskasta ja saa katumaan syvästi, että päätti edes yrittää.” (Haimelin & Rämö 2020, 215.)

Kirjoittamisen lukot ovat usein asenteita tai käsityksiä, jotka aiheuttavat kirjoittamiseen ongelmia. Kirjoitusblokki on tila, jossa kirjoittaja osaa tuottaa tekstiä, mutta jostain syystä kirjoittaminen ei suju. (Svinhufvud 2016, 100, 116.)

Jokainen kirjoittaja törmää jossain vaiheessa kirjoittamisen esteisiin. Jos kirjoittaminen tyrehtyy täysin, on syynä usein kärsimättömyys. Kirjoittaja keskittyy liikaa oikeankielisen tekstin tuottamiseen, kun pääpaino pitäisi olla sisällössä. Kun tekstin yrittää saada kerralla valmiiksi, työstä tulee ylivoimainen. (Tuominen 2013, 30.)

Kirjoittamisen esteet voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Usein esteet ovat sisäsyntyisiä. Kirjoittamista ei halua edes yrittää, jos oma teksti ei yllä haluamalle tasolle. (Haimelin & Rämö 2020, 217.) Svinhufvudin (2016, 101) mukaan esteet voivat johtuvat siitä, että kirjoittaminen on monimutkaista. Kirjoittajan on hallittava oikeankielisyys, tekstilajit, prosessin hallinta ja monia muita taitoja. Tämä kokonaisuus tekee siitä myös herkän ulkoisille häiriöille. Jos kirjoittajalla on stressiä, väsymystä tai ongelmia parisuhteessa, nämä asiat häiritsevät kirjoittamista.

Anderssonin (2004, 52) mielestä kirjoittajien kannattaisi ottaa oppia kättilöiltä. Heidän perussääntönsä on: älä hätäile, älä pakota, odota ja auta kun aika on kypsä. Mutta muista myös keisarinleikkauksen mahdollisuus.

Kirjoittamisen esteet eivät ole pelkästään kirjoittamista harrastavien pulma. Myös ammattilaiset ovat kohdanneet niitä. Pehkonen (2018, 118) haastatteli 11:tä kirjailijaa kirjan kirjoittamisesta ja siellä kävi ilmi, että myös heille kirjoittamisen esteet ovat tuttuja. Kirjailija Sirpa Kähkönen kuvaili uuden kirjan aloittamista ”saatanalliseksi”. Kokemus ei ole helpottanut tuskaa, vaan vuosi vuodelta se on entistä haastavampaa. Näissä tilanteissa Kähkönen rauhoittelee itseään, että on selvinnyt aloittamisen vaikeista hetkistä ennenkin eikä kirjoittamisen taito ole kadonnut minnekään. Usein romaanin aloituksen joutuu kirjoittamaan monta kertaa ennen kuin teksti syttyy henkiin. Joskus se voi olla kiinni vain kertojan vaihtamisesta hänkertojasta minäkertojaan.

Tuominen (2013, 30) puolestaan miettii, onko kirjoittaminen helpompaa aloittelijalle kuin konkarille. Tekstin tuottaminen voi olla aluksi helppoa, koska se pohjautuu tiedon toistamisen strategiaan. Asiat siirtyvät paperille sitä mukaa kun ne tulevat mieleen. Pidempään kirjoittaneet pyrkivät tiedon muokkaamisen strategiaan ja yhdistelevät asioita.

Robert Boice (1993, 25-27) on tutkinut kirjoittamisen esteitä ja hän on tunnistanut kuusi yleisintä syytä, jotka ovat sisäinen sensuuri, epäonnistumisen pelko, perfektionismi, aikaisemmat negatiiviset kokemukset, kirjoittamisen lykkääminen ja mielen-terveys (mielialan vaihtelu). Myös Singer ja Barrios (2009, 228-229) ovat tutkineet kirjoittamisen esteitä ja he tunnistivat samoja syitä kuin Boice. Singer ja Barrios ovat tutkineet myös estyneiden ja tuotteliaiden kirjoittajien välisiä eroja. Tutkimuksissa kävi ilmi, että jokainen kirjoittaja kohtaa joskus kirjoittamisen esteitä, mutta tuotteliaat pystyivät kirjoittamaan ongelmista huolimatta. Estyneet kirjoittajat tunsivat ongelmien lisäksi vähemmän mielihyvää ja iloa työstään. Pitkittynyt kirjoitusblokki aiheutti heissä myös masennusta.

4.1 Sisäinen sensuuri ja epäonnistumisen pelko

Sisäistä sensuuria Boice (1993, 25) kuvaa kirjoittajan sisällä olevaksi kriitikoksi, joka hylkää tekstin ennen kuin kirjoittaminen on pääsyt kunnolla vauhtiin. Kirjoittaja sensuroi ajatuksiaan, jolloin hän ei saa mitään paperille, koska mikään ei tunnu riittävän hyvälle. Hän asettaa itselleen sekä kirjoitukselleen liian korkeat tavoitteet. Kirjoittaja ei ole sisäistänyt, että kirjoittaminen on monivaiheinen prosessi eikä ensimmäinen versio tarkoita samaa kuin valmis versio.

Sisäinen sensuuri estää myös arkaluontoisista asioista kirjoittamisen. Näihin kuuluvat esimerkiksi seksikohtaukset, perheasiat, uskonto ja politiikka. Pelkona on, että lukijat tunnistavat itsensä tekstistä tai lukijat luulevat kirjoittajan kirjoittavan itsestään. (Tuominen 2013, 40-41.)

Epäonnistumisen pelko tulee samoista lähtökohdista kuin sisäinen sensuuri. Kirjoittaminen tuntuu vaikealta ja jopa onnistumisesta saatetaan kokea pelkoa. Kirjoittaja ei halua ottaa minkäänlaisia riskejä, koska pelko epäonnistumisesta on niin suuri.

Moni haaveilee kirjoittamisesta ja oman kirjan julkaisemisesta, mutta työhön ei käydä käsiksi, koska epäonnistuminen pelottaa. Mitä jos kirjaa ei julkaista, sehän on todella noloa. Tai jos julkaistaan, se varmasti haukutaan maan rakoon. Oikeastaan minulla ei

ole edes aikaa ja mitä ne sukulaisetkin sanoo, jos kirjailijaksi ryhdyn. (Tuominen 2013, 30.)

Epäonnistumisen pelko tyrehdyttää luovuuden, koska tekstit toistavat muiden ajatuksia eikä omia uskalleta ilmaista. Se johdattaa kirjoittajan alisuoriutumiseen ja tekstien näyttäminen muille puolestaan estää kehittymistä. (Lonka 2016, 27.)

Epäonnistumisen pelon mittasuhteet kuvitellaan usein kohtuuttomiksi eivätkä ne siten ole realistisia. Kirjoittaja ajattelee, että epäonnistuminen on peruuttamatonta ja se vaikuttaa jopa omaan työuraan sekä ihmisarvoon. Usein muiden käsitys epäonnistumisesta on eri luokkaa eikä heidän mielestään se ole niin iso juttu kuin mitä kirjoittaja on luullut. (Svinhufvud 2016, 118.)

Voiko epäonnistumisen pelko johtua omasta luonteesta? Jos pelkää muiden arvostelua kaikesta muustakin omaan elämään liittyvästä, ei kirjoittaminen tuo siihen poikkeusta. On henkilöitä, jotka kirjoitettuaan kaksi lausetta julistavat kirjoittavansa kirjan. He eivät välttämättä koskaan tee sitä, mutta aiomukset on suuret ja se halutaan julistaa koko maailmalle. Jollain toisella on kirjoituspöydän laatikossa valmis käsikirjoitus, mutta hän ei halua julkaista sitä epäonnistumisen pelon vuoksi. Myös Andersson (2004, 53) kehottaa olemaan hiljaa omista kirjoitussuunnitelmistaan. Jos lavertelee kirjan idean ja toteutuksen ennen kuin on kirjoittanut sanaakaan, aihe ei hetken päästä tunnukaan enää ainutlaatuiselta ja jännittävältä.

Onnistumisen pelko ei ole sen helpompaa kuin epäonnistumisen pelko varsinkaan, jos ei ole tottunut onnistumaan. Onnistuminen voi muuttaa elämän kokonaisvaltaisesti. Sekin vaatii totuttelua. (Svinhufvud 2016, 119.) Kustannussopimuksesta haaveillaan, mutta kun sellaisen saa, se voikin olla shokki.

4.2 Perfektionismi ja negatiiviset kokemukset

Kun kirjoittajan tavoitteet ovat liian korkeat hänen omaan taitotasoonsa nähden, kirjoittamisen esteenä on perfektionismi. Halu kirjoittaa valmista tekstiä pilkkuja myöten on haasteellista ja sen seurauksena kirjoittaja menee lukkoon.

Perfektionismi haittaa kirjoitusprosessissa sekä aloittamista että lopettamista. Alkuun ei pääse, koska tekstille asetetaan liian korkeat tavoitteet. Kun teksti ei ole kirjoittajan mielestä riittävän hyvä eikä hän halua päästää sitä käsistään, on kirjoittamista vaikea

saattaa loppuun. Sitä voi lykätä loputtomiin, teksti ei valmistu ja kirjoitukselle asetetut aikarajat menevät umpeen. (Svinhufvud 2016, 119.)

Täydellisyyden tavoittelijalla on tapana hioa teksti puhki eikä hän siirry eteenpäin ennen kuin se on täydellistä. Perfektionisti näkee vain omat virheensä eikä halua antaa tekstiään muiden luettavaksi, koska pelkää heidän palautettaan. Kirjoittamaan voi kehittyä palautteen kautta. Virheitä ei pitäisi pelätä. Joskus voisi kokeilla tahallaan huonosti kirjoittamista. Parhaimmillaan se vapauttaa ja rentouttaa omaa kirjoittamista. (Tuominen 2013, 32-33.)

Perfektionismi ei aina ole kuitenkaan pahasta. Tietynlainen täydellisyyden tavoittelu on paikallaan. Kun asettaa tavoitteet korkealle ja pyrkii kirjoittamaan laadukasta tekstiä, lopputulos voi olla myös onnistunut. Siitä käytetään nimitystä positiivinen tai kanavoitu perfektonismi. Vaikka perfektonismi voi muodostua kirjoittamisen esteeksi, se on myös osa kirjoittamista. Silloin ei kuitenkaan ole kyse täydellisyyden tavoittelusta vaan hyvästä lopputuloksesta. (Svinhufvud 2016, 120.)

Negatiivisilla kokemuksilla voi olla yhteys perfektonismiin, sisäisiin sensoreihin ja epäonnistumisen pelkoon. Kaikki saamamme palaute vaikuttaa meihin oli se sitten positiivista tai negatiivista. Jos kokemus liittyy lapsuuteen ja ikävää palautetta on antanut vanhempi, opettaja tai muu auktoriteetti, muistamme ne aina. Positiivinen palaute lämmittää mieltä hetken ja sitten se unohtuu. Ikävä kommentti muistetaan vielä vuosienkin jälkeen. (Tuominen 2013, 38.)

Svinhufvud (2016, 121) näkee positiivisen palautteen tärkeäksi osaksi kirjoitusharrastuksen jatkamista. Koulun ainekirjoituksesta saatu kehu voi olla merkittävä tekijä kirjoitusharrastuksen jatkamisessa ja myöhemmässä toiminnassa. Negatiivisten kokemusten vaikutusta sen sijaan on vaikea korjata. Kirjoittaja tarvitsisi rohkaisevaa palautetta ja ohjausta, jotta voisi jatkaa kirjoittamista. Lapsena kohdattujen negatiivisten kokemusten merkitys saattaa muuttua, kun niitä tarkastelee uudestaan aikuisena ja kyseenalaistaa silloisten auktoriteettien sanomiset.

4.3 Kirjoittamisen lykkääminen, mielialan vaihtelu ja mielenterveys

Jos aihe tuntuu liian vaikealta, henkilökohtaiselta tai haasteelliselta, kirjoittamista haluaa lykätä eteenpäin. Silloin kaikki muu tuntuu mielekkäämmältä, jopa siivoaminen.

Väljä aikataulu saa aikaan tunteen, ettei kirjoittamisella ole kiire ja ehtiähän sitä myöhemminkin. Pakko on paras muusa, mutta se voi aiheuttaa myös stressiä, jolloin löytää itsensä tuijottamasta tietokoneen tyhjää ruutua.

Svinhufvud (2016, 122) miettii, onko kirjoittamisen lykkääminen tapa hankkia jännitystä elämään. Jos on tapana jättää opintoihin tai töihin liittyvät tehtävät viime tippaan ja lopputulos on kuitenkin hyvä, teemme siitä itsellemme tavan ja toimimme samalla tavalla jatkossakin. Pidemmän päälle se aiheuttaa ongelmia. Tietyt kirjoitustyöt vaativat pidempiaikaista työskentelyä eikä niitä voi jättää viimeiseen iltaan. Lonka (2006, 27) nimittää sitä vaaralliseksi noidankehäksi. Lykkääminen lyhentää kirjoitusaikaa eikä kiireessä saa hyvää aikaiseksi. Se puolestaan johtaa negatiiviseen palautteeseen ja sen johdosta kirjoittaminen alkaa tuntua epämiellyttävälle ja sitä lykätään vielä enemmän.

Lykkäämiseen saattaa auttaa työtapojen muutos ja lykkäämisen syiden pohtiminen. Helppoa tietä pois ei ole, vaan ongelman kanssa saattaa joutua työskentelemään pitkään. (Svinhufvud 2016, 123.) Oma vinkkini lykkääjille on, että kirjoittaa pieniä osia kerrallaan. Lopputyön kirjoittaminen on usein lyhyiden pätkien kirjoittamista sinne tänne. Kun lopulta yhdistelee tekstejä toisiinsa, niistä saa nopeasti isoja kokonaisuuksia, joiden kirjoittaminen yhtäjaksoisesti olisi ollut työlästä. Tähän sopii sanonta ”pienistä puroista syntyy suuri joki”.

Kirjoittamisen esteitä voivat aiheuttavat myös ongelmat jollain toisella elämänalueella. Ihmissuhteet, taloudelliset huolet ja terveysongelmat ovat isoja asioita ja ne heijastuvat väistämättä myös kirjoittamiseen. Kirjoittamisen ja mielenterveyden yhteyttä on tutkittu paljon ja on jopa väitetty, että pitäisi olla hullu voidakseen olla kirjailija. (Svinhufvud 2016, 123.) Myös Andersson (2004, 53-54) on pohtinut asiaa ja vertaa kirjailijoita Odysseukseen, joka sidottiin laivan mastoon, ettei hän lankeaisi seireenien houkutuksille. Kirjoittaja pelkää antautuvansa niille demoneille, jotka asuvat hänen sisälään. Hän myös epäilee, ettei pysty palaamaan aikuisten maailmaan sen jälkeen, kun on sukeltanut oman mielen syövereihin.

Monella menestyksekkäällä kirjailijalla on ollut henkisiä ongelmia, mutta heidän menestyksensä on tullut vaikeuksista huolimatta ei niiden ansiosta. Kirjoittamisen ongelmien on myös väitetty johtuvan mielenterveysongelmista, mutta sillekään ei ole riittävää näyttöä. (Svinhufvud 2016, 123-124.) Boicen (1993, 27) mielestä mielenterveyden ongelmia kirjoittamisen esteenä on ylikorostettu. Suurin osa kirjoittamisvaikeuksista johtuu ennemminkin vääristä työtavoista ja asenteista kuin mielenterveysongelmista.

4.4 Muut kirjoittamisen esteet

Yksi ajankohtainen kirjoittamisen este koronavuosien aikana on ollut materiaaliresurssit. Kun kirjastot menivät kiinni, ei lähdeaineistoa ollut saatavilla niin laajasti, koska kaikkea materiaalia ei valitettavasti ole sähköisessä muodossa. Minulla on oma-kohtaista kokemusta suosittujen lähdeaineistojen saatavuusongelmissa. Yksi tähän tutkielmaan tarvitsemani kirja oli varattu ja olin varauslistalla vasta sijalla 20. Jono lyheni tuskastuttavan hitaasti ja lopulta käytiin taistelua aikaa vastaan. Tarinalla oli onnellinen loppu ja sain kirjan käsiini viime metreillä.

Kirjoittamisen este voi olla ulkoinen, johon ei itse pysty vaikuttamaan. Tällainen voi olla esimerkiksi huono verkkoyhteys tai meluhaitat. Moni haaveilee vetäytymisestä kesämökin rauhaan kirjoittamaan, mutta keho verkkoyhteys voi katkaista kirjoitushaaveet heti alkuun. Ympäristön meluhaittoja voivat olla remontointi, tietyt, pihalta kuuluvat äänet tai muu sellainen, joka häiritsee omaa keskittymistä. Minulla on tapana sulkea radio ja pyrkiä hiljaiseen tilaan, jos haluan keskittyä kirjoittamiseen. Puhelin on myös hyvä laittaa äänettömälle. Jos erehdyn ”piipahtamaan somessa”, saan kulumaan siellä monta tuntia ja se on aina pois kallisarvoisesta kirjoitusajasta.

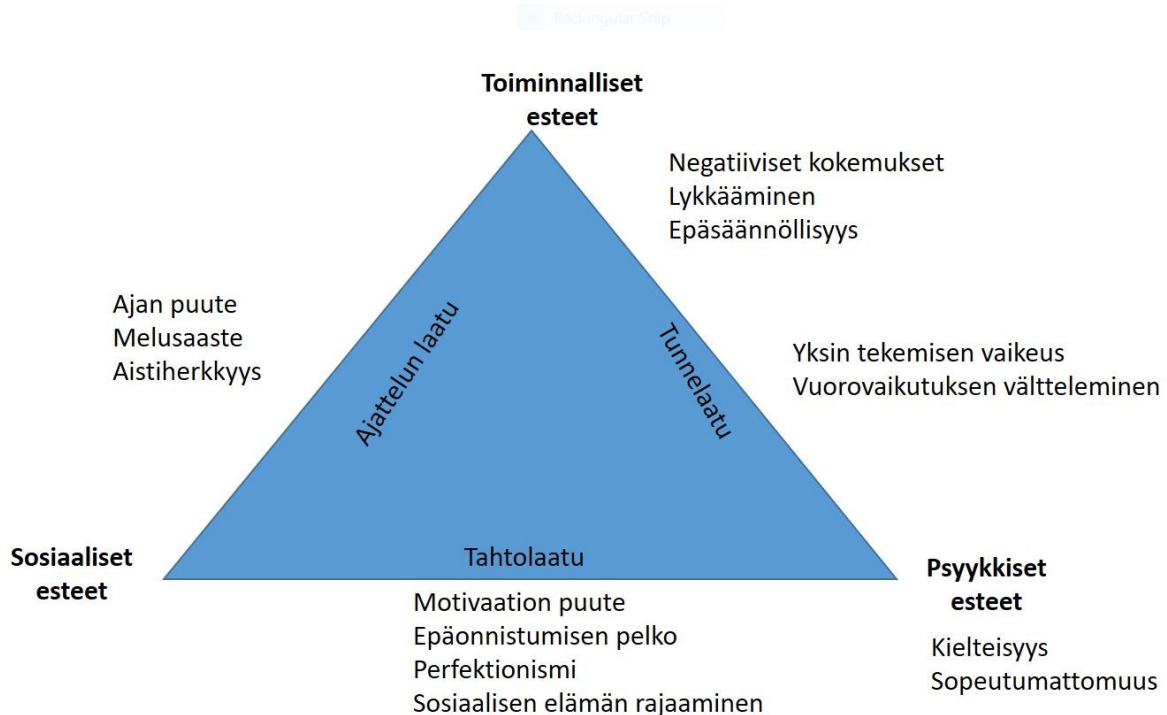
Sairastuminen tai tapaturma voivat myös muodostua kirjoittamisen esteeksi, varsinkin jos toipuminen kestää pitkään. Koronaviruspandemian takia moni on joutunut sängyn pohjalle ja paraneminen on ollut hidasta. Kirjoittamista ei ole jaksanut edes ajatella, saati toteuttaa.

Jos mieltä vaivaa läheisen sairastuminen, työstressi tai kotona on pieniä lapsia, jotka valvottavat öisin, kirjoittamiseen on vaikea keskittyä. (Haimelin & Rämö 2020, 221.) Minulle stressiä ovat aiheuttaneet useat päällekkäiset kirjoitustyöt. Ajatukset ovat harhailleet jo seuraavassa työssä ja on ollut vaikea keskittyä meneillään olevaan. Minä olen saanut apua omien töiden aikatauluttamisesta sekä olen yrittänyt keskittyä vain yhteen työhön kerrallaan.

4.5 Kirjoittamisen tunnetilat

Kirjoittamisen tunnetilat koostuvat esteistä, mahdollisuuksista, henkilön temperamentista ja tyylistä. Yhdessä ne muodostavat kirjoittamiseen ja lukemiseen tunnetodellisuuden, joka painottuu yksilöllisesti kirjoittamisprosessin eri vaiheissa. Monesti epävarmuutta ja muita pelkotiloja koetaan, kun yritetään selviytyä tehtävistä yksin. Ilot, surut ja muutkin kokemukset olisivat moniulotteisempia, jos ne jaettaisiin muiden kanssa. Vilkka (2020, 86-88.)

Kirjoittamiseen liittyvät tunteet ovat pitkälti kiinni siitä, millaisena kirjoittajana itsensä näkee. Suurin este on negatiivinen sisäinen puhe, jotka saattavat juontua menneisyyden huonoista kirjoittamiskokemuksista. Mitä kielteisemmin ajattelee omasta kirjoittamisesta, sitä todennäköisempää on, että kurjan olon lisäksi myös kirjoittamisen esteet lisääntyvät. (Vilkka 2020, 95.)



KUVIO 1 Kirjoittamisen tunnetodellisuus (mukaeltu Vilkka 2020, 87)

Osaamattomuuden ja turhautumisen tunnetila voi muuttua kirjoittamisen iloksi, jos kirjoittamisen ilmapiiri koetaan turvalliseksi (Vilkka 2020, 91). Kirjoittamisen perusopintojen runokurssilla tunsin aluksi turhautumista, koska laji oli minulle vieras. Opettaja rohkaisi meitä sanomalla, ettei runoja voi kirjoittaa väärin. Se helpotti. Hän

myös korosti, että kaikki mitä luokassa sanottiin, jäi luokkahuoneen seinien sisäpuolelle. Tällä luotiin luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa uskallettiin puhua myös kaikkein vaikeimmista aiheista. Havahduin kesken tunnin miettimään, olenko kirjoituskurssilla vai terapiaistunnossa. Kirjoittaminen avasi lukkoja ja sai ihmiset jakamaan arkoja ja vaikeita aiheita. Kyyneliltäkään ei vältytty, mutta siitä huolimatta mietin, että on tämä mahtavaa. Parasta pään tuuletusta ikinä! Lopulta runokurssi oli yksi perusopintojen parhaimmista, kun uskaltauduin sen vietäväksi.

5 LUKKOSEPPÄN TYÖKALUT

Miksi kirjoittamisen aloittaminen on vaikeaa? Yksi vastaus on, että vaihtoehtoja on liikaa. Kirjoittamisen voi aloittaa tarinan alusta, lopusta tai keskeltä. Jokaisen tulee ratkaista se omalla tavallaan. Kirjoittamisen voi aloittaa esimerkiksi päättämällä yhden yksityiskohdan, joka saattaisi kiinnostaa lukijaa. Yksityiskohta ei ole tekstin tärkein asia ja lopulta voi käydä niin, että se poistetaan. Sillä on kuitenkin tärkeä rooli, jotta kirjoittaminen pääsee alkuun. (Haimelin & Rämö 2020, 111.)

Kirjoittamisen ongelmat eivät johdu koskaan yhdestä ainoasta syystä, vaan taustalla on useita eri syitä, jotka kasautuessaan aiheuttavat kirjoituslukon. Koska ongelma ei ole yksittäinen, ei myöskään ratkaisuksi löydy yhtä ainoaa asiaa. (Svinhufvud 2016, 130.)

Ammattikirjoittajilta löytyy paljon erilaisia keinoja kirjoituslukkojen poistamiseen. Kirjailija Anneli Kanto kertoi Pehkosen (2018, 83) haastattelussa uuden romaanin aloituksen olevan raskasta. Hän ei puhu varsinaisesta kirjoituslukosta, vaan aloittamisen vaikeudesta. Alussa täytyy tehdä paljon päätöksiä esimerkiksi minkälainen tyyli, aikamuoto ja kertojat uudessa romaanissa tulee olemaan. Kanto huijaa alussa itseään kuvittelemalla tekevänsä vain pieniä sormiharjoituksia, joista ei tarvitse syntyä valmista tekstiä. Hän myös vannoo hyvän suunnittelun nimeen ja jakaa kirjoitusurakan pieniin osiin. Valmista tekstiä tulee neljä liuskaa päivässä.

Kaikille kirjoittajille taas tietyn liuskamäärän päivätavoite ei sovi. Kirjailija Jasu Rinne totesi Pehkosen (2018, 161) haastattelussa, ettei väkisin pidä pusertaa, vaan tekstiä syntyy, kun oikea mielentila on päällä. Andersson (2004, 56) on myös huomannut oman kokemuksen kautta, että väkisin ei synny mitään, vaikka istuisi kirjoituspöydän ääressä joka päivä kahdeksan tuntia. Hän yritti kirjoittaa ensimmäisen romaaninsa kolmen kuukauden loman aikana. Suurin osa ajasta meni hukkaan, koska kelvollista tekstiä ei syntynyt. Vasta kun hän päätti luopua aikeista, kirjoittaminen alkoi sujua ja romaani valmistui kuukaudessa.

Vaikka kirjoittaminen tilapäisesti tuntuu vaikealta, on erilaisia keinoja, joilla se saadaan taas vauhtiin. Tärkeää on, että kirjoittaminen ei tunnu vain taitojen esittämiseltä vaan myös tietojen ja taitojen kehittämiseltä. Boicen (1993, 30-36) mukaan seuraavat keinot voivat estää kirjoitusblokkien syntymistä; oikeat ajatukset, säännöllisyys, automatisoituminen ja sosiaalinen tuki.

5.1 Ajatukset oikeaan asentoon

Ajatusten suuntaaminen oikeaan asentoon on hyvä aloittaa oman kirjoitusprosessin tutkimisesta. Mikä vaiheista tuottaa hankaluuksia, mitä sille voisi tehdä? (Lonka 2006, 28.) Tekstiä tuottaessa tulisi erottaa toisistaan kirjoittamisvaihe sekä arviointivaihe. Itsekritiikistä pitäisi päästää irti ja kirjoittaa juuri sellaista tekstiä mitä saa sillä hetkellä syntymään. Vasta sen jälkeen tekstiä voi arvioida ja kehittää. Jos oma teksti tuntuu huonolta, on yksi hyvä tapa jättää se hautumaan ja palata sen äärelle myöhemmin. Tekstin hauduttaminen toimii erityisesti sisäisestä sensuurista kärsiville kirjoittajille. (Svinhufvud 2016, 117.)

Usein lyhyt kirjoitustauko riittää, mutta siihen saattaa liittyä myös pelko, ettei tarinaan pääse enää kiinni. Kirjailija Anne Leinonen totesi Pehkosen (2018, 134-135) haastattelussa, että pelko täytyy vain kohdata. Ensimmäinen tunti on kauhea, mutta sen jälkeen kirjoitus alkaa taas luistaa. Tekstin lepäämisen puolesta puhuu myös Tuominen (2013, 30-31). Hän suosittelee kävelyä, elokuvissa käyntiä tai lukemista, jos kirjoitusjumi iskee. Tätä keinoa käytti myös kirjailija Pentti Haanpää. Hän kiersi Saimaata, jotta sai kirjoittamisen sujumaan. Minä olen myös kokeillut tekstin hauduttamista yön yli. Kun tekstin lukee seuraavana päivänä, siitä on helpompi huomata muokattavat kohdat ja kömpelöt sanavalinnat.

On hyvä muistaa, että kirjoittaminen on joskus vaikeaa ja näitä samoja tunnetiloja on kaikilla kirjoittajilla. Sillä ei ole väliä oletko harrastelija vai Finlandia-voittaja, kaikki käyvät läpi samanlaisia tunnetiloja. Vaikeuden tunnistaminen on itse asiassa hyvä merkki. Se tarkoittaa sitä, että kirjoittaminen on kehittymässä. Ongelmien kanssa ei pidä jäädä yksin. Apua ja palautetta tulee pyytää rohkeasti. (Lonka 2006, 28.)

Kokeneet kirjoittajat hyväksyvät kirjoittamisvaikeudet ja he tietävät, että niistä selviytyy vain kirjoittamalla. Kirjat ja muut julkisuuteen tulevat tekstit on kirjoitettu monta kertaa. Harvoin ensimmäinen luonnos kelpaa sellaisenaan, vaan tekstejä hiotaan ja muokataan useaan otteeseen. (Hirsjärvi ym. 2018, 58.)

5.2 Säännöllisyys

Säännöllisyys on tärkeää kirjoittamisessa ja kaikissa muissakin taidoissa, joita haluaa kehittää. Kirjoittamaan oppii parhaiten tuottamalla erityyppisiä tekstejä mielialasta riippumatta. (Lonka 2006, 28.)

Kirjoittamista olisi hyvä tehdä päivittäin. Muutama minuutti alkuun ja sen jälkeen kirjoittamisaikaa voi pidentää esimerkiksi puoleen tuntiin. Sillä ei ole väliä mistä kirjoittaa, kunhan kirjoittaa. Jotkut vannovat aamusivujen nimeen, jossa aamulla heti herättyä kirjoitetaan kolme sivua mitä tahansa. Jos aamusivut eivät tunnu omalta, voi kirjoittaa illalla päivän aikana mielessä vaeltaneita ajatuksia kasaan. (Hirsjärvi ym. 2018, 58.)

Säännöllisyys on auttanut minua kirjoituslukkojen kanssa. Muistan erään illan vuoden takaa, jolloin mikään tietokoneen ruudulle kirjoittamani lause ei kuulostanut hyvälle. Poistin tekstiä sitä mukaa kun sain sitä valmiiksi. Sisäinen sensuuri otti vallan eikä hyväksynyt mitään. Lopulta päätin kirjoitusyritykset siltä illalta ja menin kävelyille. Liikunta usein auttoi ratkaisemaan mielessä pyöriviä ongelmia, mutta tällä kertaa siitäkään ei ollut apua. Tein kuitenkin yhden päätöksen sinä iltana; kirjoitan joka päivä jotain, oli se sitten mitä tahansa. Olin siihen asti kirjoittanut käsikirjoitusta kronologisessa järjestyksessä. Päästäkseni eteenpäin, päätin hyppiä tarinassa kohtauksesta toiseen välittämättä siitä missä järjestyksessä tarina kulkee. Nämä työkalut auttoivat ja tarina alkoi pikkuhiljaa taas kulkea.

5.3 Automatisoituminen

Boicen (1993, 30) mukaan kaikista vanhin ja paras ratkaisu kirjoittamisen esteisiin on automatisointi. Se tarkoittaa mielentilaa, jossa kirjoitetaan vapaasti miettimättä liikoja mitä kirjoitetaan.

Automatisoituminen kehittyy säännöllisen kirjoittamisen kautta. Mitä enemmän kirjoittaa, sitä paremmaksi tulee. Jos kirjoittaja on estyneessä mielentilassa, eikä tekstin tuottaminen suju, avuksi voi ottaa erilaisia kirjoitusharjoituksia. (Lonka 2006, 28.) Boice (1993, 32) kutsuu harjoituksia nimellä *Automatic writing* tai *Free writing*. Niissä kirjoittaja on ikään kuin vaipuneena hypnoottiseen tilaan, jossa hän on tietoinen kirjoittamisesta, mutta ei tekstin sisällöstä. Lonka (2006, 28) puhuu aktivoivista kirjoitusharjoituksista, joissa kirjoitetaan esimerkiksi 5-10 minuuttia mitä mieleen juolahtaa. Tekstiä ei saa muokata, vaan kirjoituksen tulee soljua vapaan assosiaation pohjalta. Tekstin laadun arviointi ja muokkaaminen tehdään myöhemmin.

Goldberg (2004, 22) ohjeistaa kokeilemaan ajastettuja kirjoitusharjoituksia. Niissä kirjoitetaan ennalta päätetty aika, jonka jokainen päättää itse. Ajan pituudella ei lopulta

ole väliä. Idea on syventyä harjoitukseen. Jos Boice puhuu vapaan kirjoittamisen puolesta, on Goldbergin metodille muutama sääntö, joita tulee noudattaa. Säännöt ovat kuitenkin hyvin samantapaiset kuin muissa kirjoitusharjoituksissa ja niiden tarkoitus on antaa luovuudelle valtaa.

1. Kirjoita koko treenikirjoitusharjoitukseen varaama aika. Vaikka mitä tapahtuisi, älä keskeytä.
2. Luovu kontrollista. Älä mieti sanamuotoja tai kielioppia, anna mennä. Älä pysähdy lukemaan kirjoittamaasi, ehdit tehdä sen harjoituksen päätteeksi.
3. Älä ajattele. Kirjoita ja unohda kaikki muu. Pysy alkuajatuksessa.
4. Unohda kielioppi. Nyt ei tarvitse miettiä pilkkusääntöjä tai välimerkkejä. Harjoituksen jälkeen voit muokata tekstiä ja tehdä kielenhuoltoa, mutta harjoituksen aikana niihin ei saa puuttua.
5. Lupa kirjoittaa roskaa. Nyt saa kirjoittaa mitä vaan, ei tarvitse pohtia onko jälki hyvää vai ei. Anna mennä!
6. Mene suoraan asian ytimeen. Kirjoita alkuajatuksen mukanaan tuomista asioista. Tämä voi olla parasta antiasi, vaikka sisäinen sensori sitä kritisoi. (Goldberg 2004, 22-23.)

5.4 Sosiaalinen tuki ja palaute

Usein kirjoittamista luullaan yksinäiseksi puurtamiseksi, mitä se toki myös on, mutta monikaan ei tule ajatelleeksi sosiaalisen tuen ja palautteen merkitystä. Teksti ei koskaan synny tyhjiössä, on tärkeää sekä antaa että saada palautetta. (Lonka 2006, 28.) Palautteen saamiseen kannattaa suhtautua positiivisesti. Sen tarkoitus ei ole arvostella vaan kehittää tekstiä. Palautteella on tärkeä rooli kirjoittamisen tarkkuuden ja oman ajattelun terävöittämisen kehittämisessä. Omalle tekstille sokeutuu, joten on hyvä ottaa opiksi, miten toiset lukevat ja hahmottavat omaa tekstiä. Tulee myös muistaa, että palautteen kautta saadut ehdotukset voi hyväksyä tai hylätä oman mielen mukaan. (Vilka 2020, 208.)

Jos kirjoitusblokki on henkinen, yksi keino on kokeilla puhumista. Kun kertoo rehellisesti kirjoittamisen ongelmista ääneen, tilanne saattaa helpottua omassa päässä ja voit saada neuvoja häneltä, jolle ajatuksistasi kerroit. (Haimelin & Rämö 2020, 218.) Liikkuminen auttaa myös ja olen saanut omat jumittuneet ajatukseni käyntiin kävelyllä tai juoksulenkillä. Oivalluksia saattaa tulla myös keskellä yötä, kun pyörii sängyssä ja odottaa unta. Yöpöydällä kannattaa pitää kynää ja paperia valmiina tällaisia hetkiä varten.

Jos ei ole mahdollista puhua kenenkään kanssa, voi vaihtaa näkökulmaa, tyyliä tai kokeilla kirjoittamista itselle epätyypillisenä vuorokauden aikana. Kun tekstiä sohi samalla tavalla kuin muurahaispesää, sieltä voi löytyä ajatuksen siemen, jota kirkastamalla voi syntyä jotain hyvää. (Haimelin & Rämö 2020, 219.)

5.5 Lisää työkaluja lukkosepälle

Jos ongelmana on arkaluontoisista asioista kirjoittaminen, siihen auttaa etäännytyks. Yksinkertaisinta on vaihtaa henkilöiden tai paikkakunnan nimet. Tuomisen (2013, 42) mukaan paras tapa etäännyttämiseen on ajan kuluminen. Tekstiin on hyvä ottaa niin ajallisesti kuin ajatuksellisesti välimatkaa. Kertojan voi vaihtaa minä-muodosta hän-muotoon. Etäännytyksistä voi tehdä myös lajin kautta. Parhaimmillaan etäännyttäminen vapauttaa kirjoittamisen.

Epäonnistumisen pelkoon ei löydy helppoa tai yksinkertaista ratkaisua. Jos se häiritsee pahoin omaa kirjoittamista, taustalla olevia syitä voidaan työstää pitkäänkin. Kirjoittajan tulisi myös miettiä omia tavoitteita. Jos kirjoittamisella haetaan hyväksyntää, siitä asettaa itsensä alttiiksi arvostelulle eikä se helpota tilannetta. Kirjoittamisesta tulisi saada mielihyvää. Jos tuntee erilaisia paineita ja epäonnistumisen pelkoa, omien tekstien ennenaikainen näyttäminen muille kannattaisi myös unohtaa. (Svinhufvud 2016, 118-119.)

6 YHTEENVETO

Helpotus. Se oli ensimmäinen tunne, jonka huomasin kirjoitusoppaita ja tutkimuksia lukiessa. En ole yksin kirjoittamisen esteiden edessä, vaan siellä vierailee vuorollaan jokainen. Se, jäätkö makaamaan esteen eteen vai kiipeätkö kepeästi sen yli, riippuu pitkälti sinusta itsestäsi. Esteet ovat erilaisia ja jokaiselle löytyy oma tapa ylittää ne.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata erilaisia kirjoittamisen esteitä sekä etsiä keinoja miten niistä voi selvitä. Svinhufvudin (2016, 100) mukaan kirjoittamisen esteet ovat usein asenteita tai käsityksiä, jotka aiheuttavat kirjoittamiseen ongelmia. Ne voivat johtua myös työskentelytavoista ja niitä muuttamalla pahimmista blokeista voi päästä eroon. Omien pinttynneiden tapojen päivittäminen ei kuitenkaan käy käden käänteessä, mutta pienin askelin pääsee kohti rentoa kirjoittamista.

Tutkimusmenetelmänä käytin narratiivista eli kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Aloitin katsauksen tekemisen tutkimusongelman määrittelystä, jonka jälkeen täsmensin hakutermejä. Sen jälkeen valitsin asiaan liittyvää kirjallisuutta. Monissa kirjoittamiseen liittyvissä oppaissa oli käsitelty kirjoittamisen esteitä ja suurin osa niistä pohjautui Boicen tekemään tutkimukseen. Sen pohjalta minäkin kävin kirjoittamisen esteitä tarkemmin läpi.

Boice (1993, 25-27) on tunnistanut kuusi yleisintä kirjoittamisen estettä. Ne ovat sisäinen sensuuri, epäonnistumisen pelko, perfektionismi, aikaisemmat negatiiviset kokemukset, kirjoittamisen lykkääminen ja mielenterveys (mielialan vaihtelu). Sisäinen sensuuri on armoton kriitikko, joka ei hyväksy mitään epätäydellistä. Se rajaa myös kirjoittamisaiheita, koska mikään arkaluontoisista aiheista ei läpäise sensuuria. Epäonnistumisen pelko on kotoisin samoista lähtökohdista kuin sisäinen sensuuri. Epäonnistumista pelätään niin paljon, ettei uskalleta tehdä mitään eikä näyttää omia tekstejä muille. Perfektionisti haluaisi jokaisen lauseen olevan timanttia eikä hän hyväksy mitään mikä ei ole täydellistä. Hän hioo tekstinsä puhki eikä uskalla päästää sitä käsiään. Perfektionistin tavoitteet ovat usein korkeammalla kuin hänen omat taitonsa ja sen vuoksi kirjoittamisen aloittaminen on vaikeaa. Aiemmat negatiiviset kokemukset kumpuavat usein kouluvuosilta, jolloin opettajalta saatu palaute ei ole ollut rakentavaa. Myös myöhemmiltä opiskeluvuosilta on voinut tulla pettymyksiä, jotka ovat heikentäneet omaa uskoa kirjoitustaitoihin. Jos aihe on vaikea tai vieras, kirjoittamista haluaa lykätä niin pitkälle kuin mahdollista. Sanotaan, että viime tippa on paras muusa, mutta liian kiireessä kirjoitettu tekstin laatu valitettavasti kärsii ja siitä ei tule hyvää palautetta. Se taas ajaa harmilliseen kehään, jossa seuraavan kerran on entistä vaikeampi tarttua kirjoittamiseen. Mielenterveys ja mielialan vaihtelut on nähty myös

yhtenä syynä. Boicen (1993, 27) mielestä mielenterveyden ongelmia ylikorostetaan. Toki on totta, että ongelmat parisuhteessa, rahahuolet ja muut vaikuttavat kirjoittamiseen, mutta ne ovat normaaleja mielialan vaihteluita.

Boicen löytämien kirjoittamisen esteiden lisäksi on muitakin esteitä, jotka löytyivät osin omakohtaisesta kokemuksesta. Koronapandemia toi tullessaan materiaaliresursseista. Kun kirjastot menivät kiinni eikä materiaalia ollut saatavilla sähköisessä muodossa, se aiheutti harmaita hiuksia lähdekirjallisuuden kanssa. Myös suosittu materiaalin saaminen kirjastosta ajoissa voi muodostaa esteen.

Kirjoittaminen vaatii ajattelua, tunnetta ja tahtoa. Se on herkkä laji, johon vaikuttavat niin ulkoiset kuin sisäiset seikat. Jos parisuhteessa on ongelmia, ystävän kanssa ollut riitaa, naapuri remontoi seinän takana ja lapset kiljuvat takapihalla, on vaikea keskittyä kirjoittamiseen. Tämä aiheuttaa turhautumista ja stressiä, varsinkin jos aika-tilat painavat päälle. Korvatulpat tai vastamelukuulokkeet auttavat meluhaittoihin, mutta sisällä myrskyäviin tunteisiin niistä ei ole apua.

Boicen (1993, 30-36) mukaan kirjoitusblokkien syntymistä voivat estää oikeat ajatukset, säännöllisyys, automatisoituminen ja sosiaalinen tuki. On hyvä tiedostaa, että kaikilla kirjoittajilla on joskus vaikeuksia. Tämän hyväksyminen ja realistinen ajatusmaailma auttavat vaikeuksien kohdatessa. Harjoitus tekee mestarin, sanotaan. Mitä enemmän kirjoittaa, sen paremmaksi tulee. Kun pitää kiinni säännöllisestä kirjoitusrutiinista, esteitä tulee harvemmin. Boicen (1993, 30) vannoo automatisoinnin nimeen. Se tarkoittaa mielentilaa, jossa kirjoitetaan vapaasti miettimättä liikoja mitä kirjoitetaan. Vapaaseen kirjoittamiseen löytyy runsaasti erilaisia harjoitusmalleja, minkä avulla sitä voi kehittää. Sosiaalinen tuki on tärkeää. Kirjoittamisen esteiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Erilaisia työkaluja on olemassa. Moni kipuilee ongelmien kanssa yksin. Olisi hyvä, jos niistä voisi puhua jonkun kanssa ja saada mahdollisesti vertaistukea. Usein jo asioiden ääneen sanominen helpottaa.

Säännöllisyys auttoi minut takaisin kirjoittamisen pariin. Kun kirjoittaa joka päivä jotain, siihen pysyy tuntuma eikä aloittaminen ole enää niin vaikeaa. Kirjoittaminen on kuin mikä tahansa harrastus ; sitä paremmaksi tulee, mitä enemmän sitä harjoittelee.

LÄHTEET

Andersson, C. 2004. Luova mieli - kirjoittamisen vimma ja vastus. Helsinki: Kirjapaja Oy

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 1.2.2022

Goldberg, N. 2004. Luihin ja ytimiin – kirja kirjoittajalle. Helsinki: Kansanvalistus-seura

Haimelin, M. & Rämö, S. 2020. Kynä – kaikki tärkeä kirjoittamisesta. Jyväskylä: Tuuma.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.painos. Helsinki: Tammi

Lonka, I. & Lonka, K. 2006. Kirjoittamisen taito. Teoksessa Lonka, I., Lonka, K., Karvonen, P. & Leino, P. Taitava kirjoittaja. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus, Palmenia-sarja

Lubart, T. 2009. In Search of the Writer's Creative Process. Teoksessa Kaufman, S. & Kaufman, J. (toim.) The Psychology of Creative Writing. Cambridge University Press, 149-165. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=451934> Luettu 11.2.2022

Pehkonen, K. 2018. Käsikirjoituksesta kirjaksi. Kouvola: Reuna.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisuja 62. Julkisojohtaminen 4. Vaasa: Vaasan Yliopisto. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf Luettu 25.2.2022

Singer, J. & Barrios, M. 2009. Writer's Block and Blocked Writers: Using Natural Imagery to Enhance Creativity. Teoksessa Kaufman, S. & Kaufman, J. (toim.) The Psychology of Creative Writing. Cambridge University Press, 225-246. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=451934> Luettu 11.2.2022

Svinhufvud, K. 2016. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. Helsinki: Art House

Tuominen, T. 2013. Minusta tulee kirjailija. Vantaa: Kansanvalistusseura

Vilkka, H. 2020. Akateemisen lukemisen ja kirjoittamisen opas. Jyväskylä: PS-Kustannus

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

SÄHKÖISET LÄHTEET:

Rahapaja: Tokiosta Berliiniin. 2021. Netflix-suoratoistopalvelu. Viitattu 25.2.2022.