

*Johanna Holopainen*

ARVIO:

Sandra Marinella (2017) *The Story You Need to Tell. Writing to Heal from Trauma, Illness, or Loss*, New World Library. ISBN 978-1-60868-484-7 (eBook)

Jokainen ihminen kohtaa elämässään myrskyjä, jotka repivät ja riepottelevat jättäen jälkeensä sirpaleisia hetkiä osaksi elämää. Yhdysvaltalaisen kirjoittamisen opettaja Sandra Marinellan teos opastaa kirjoittamaan elämässä kohdattuista vastoinkäymisistä. Kirjan keskeisin sanoma on, että kirjoittamalla elämäsi sirpaleisista hetkistä tarinasi, voit hyväksyä elämäsi kohdanneiden myrskyjen seuraukset osaksi elämäsi, oppia tuntemaan itsesi paremmin ja jatkaa eteenpäin. ”Löydä tarinasi, joka sinun täytyy kertoa”, Marinella kehottaa. Esipuheen kirjoittajan Christina Baldwinin sanoin Marinellan teos esittää lupauksen:

It promises that by understanding the power of story, you can change the way you carry your life circumstances, no matter what has happened to you. It promises that you have power to shift your perspective from victim to victor, from survivor to thriver, from loser to winner. It promises to show you the story you have to tell. (Baldwin, xiii).

Marinellan teos rakentuu erilaisten narratiivien varaan, joihin kirjoittaja itse osallistuu kertomalla omaa elämäänsä kohdanneista haasteista. Samalla teos on myös Marinellan tutkimus siitä, kuinka kirjoittaminen hoitaa ja auttaa selviytymään elämän kriiseistä ja vastoinkäymisistä. Marinellan oman elämän lisäksi teoksen narratiivit koostuvat kirjoittamisen oppilaiden kertomuksista, sotaveteraanien kertomasta, syöpää sairastavien kertomuksista ja läheisensä äkillisesti menettäneiden kertomuksista. Marinellan ääni kuuluu päällimmäisenä, mutta hänen henkilökohtaisen elämänsä tapahtumat antavat hienosti tilaa edellä mainittujen kertomuksille.

Teos opastaa edellä mainittujen tarinoiden myötä kohti oman elämän vaikeiden asioiden käsittelyä kirjoittamisen avulla. Teokseen voi tarttua kuka tahansa, joka on kiinnostunut kirjoittamaan itseään kohdanneista traumaista, sairauksista ja menetyksistä. *The Story You Need to Tell* lukeutuukin (itsehoidollisiin) kirjoittamisen oppaisiin ja samalla täydentää terapeuttisen kirjoittamisen kenttää tällä saralla.

Tarttuessani kirjaan aiheen mielenkiintoisuus motivoi. En kuitenkaan ryhtynyt lukemaan kirjaa, jotta saisin työkaluja oman elämäni haasteiden käsittelyyn, vaan ensisijaisesti tiedollisesta intressistä käsin. Paljon lupaava esipuhe aiheutti hienouden epäilyksen siitä, kuinka kirja onnistuukaan vakuuttamaan lukijansa kirjoittamisen voimakkaasta vaikutuksesta elämän vaikeimpien asioiden käsittelyssä. Johdannon lukiessani mielenkiintoni kasvoi jälleen ja sai voimakkailla sanankänteillä vakuuttumaan, että teos on tutustumisen arvoinen. Heti johdannosta alkaen teoksen kerronta on vahvasti omaan kokemukseen perustuvaa. Marinella kuvaa sairastumistaan rintasyöpään ja kertoo kirjoit-

tamisellaan olevan valtava merkitys sairauden kohtaamisessa ja läpikäymisessä. Samalla hän esittelee teoksen raamit, joiden kautta edetään kohti kirjoittamista ja ymmärryksen saavuttamista, mitä kirjoittamaan uskaltautuva saattaa parhaimmillaan saavuttaa.

Marinellan teos rakentuu kuudesta osiosta, alkaen oman itsen tutkiskelusta ja päätöksestä käsitellä oman elämän haastavia vaiheita. Marinella kehottaakin lempeästi lukijaansa kohtaamaan ja kokemaan tuskan ja surun, joka usein on hiljaisuuden ympäröimänä. Sitten lukijan tulee rohkaistua murtamaan tämä hiljaisuus ja löytää oma ääni, jolla kokemusta tai tapahtumaa voidaan sanallistaa. Kysymyksessä on oman ilmaisutavan ja sanojen löytäminen erilaisten kirjoitusharjoitusten kautta, ja niitä on koottu jokaisen luvun loppuun.

Marinellan opastama prosessi etenee kohti hyväksymistä ja vaikean tai rikkinäisen tarinan koostamista eli sanallistamista. Terapeuttisen kirjoittamisen hengessä Marinella muistuttaa useaan otteeseen, että jos asia on liian vaikea kohdattavaksi, ei kannata ryhtyä kirjoittamaan siitä. Toisaalta hän myös korostaa, että asiaa voi käsitellä yhdessä terapeutin kanssa, mikäli kokee tarvitsevansa tukea. Marinella esittelee sanojensa takeeksi kirjoittamisen hyvinvointivaikutuksia todentaneen alan pioneerin Pennebakerin metodin, joka tarjoaa skeptisellekin lukijalle hieman tieteellistä näyttöä kirjoittamisen vaikutuksista oman elämän haasteiden käsittelyssä.

Marinellan prosessi ei kuitenkaan pysähdy siihen, että traumaattinen kokemus tai tapahtuma saadaan sanallistettua. Hän pyytää palaamaan kirjoitettuun, usein kirjoitusharjoituksen viimeisenä kehotuksena. Tarinaan pitää pyr-

kiä saamaan merkitys ja se pitää järkeistää, jotta voidaan saavuttaa syvempi ymmärtämys ja sen merkitys itselle ja omalle elämälle. Jälleen tieteellisempää näyttöä kaipaavalle lukijalle Marinella tarjoaa katsauksen aivotutkimukseen, jonka kautta pyritään selvittämään ihmisen luontainen kyky tarinallistaa elämäänsä ja toisaalta tehdä tarinoista kokonaisuuksia, vaikka kaikkea informaatiota ei muistettaisikaan. Aivotutkimuksen esittely neurotieteilijöiden Antonio Damasion ja Michael Gazzanigan näkökulmista ja sen avaaminen tarinan kerronnan näkökulmasta onkin mielenkiintoista, joskin se on kenties teoksen luonteen vuoksi tarjottu lukijalle pintaraapaisuna suhteellisen suppeasti. Toisaalta, ehkäpä Marinellan tarkoitus onkin tarjota lukijalle tarttumapintaa, mikäli tämä haluaa syventää tietämystään lisää. Päättökäytöshän on kuitenkin kirjoittaa oman elämän tarinoita.

Lopulta lukija päätyy Marinellan ohjeistamana tilanteeseen, jossa tulisi astua vielä yksi askel. On aika uudelleen kirjoittaa tarina ja asettua reflektiiviseen asemaan, jotta kirjoittaja kykenisi näkemään tarinan merkityksen ja tarkoituksen laajemmin oman ja ehkäpä jopa ympäristön hyvinvoinnin kannalta. Tässä kohtaa prosessia ollaan jo varsin pitkällä ja oletuksena on, että vaikeaa kokemusta tai tapahtumaa pystytään katsomaan jo etäisyyden päästä ja huomaamaan, että sanallistaminen on tuottanut paitsi merkityksen kokemukselle, myös oivalluksia sen vaikutuksesta itseän.

Teoksen parasta antia ovat ehdottomasti todellisten ihmisten kertomukset omista haastavista kokemuksista ja niiden käsittelystä kirjoittamalla. Marinella on saanut katettavan joukon ihmisiä kasaan, joita kaikkia yhdistää kirjoitta-

minen ja kertominen tavalla tai toisella. Erilaisten ihmisten erilaiset tarinat kuljettavat lukijaa kohti omaa kirjoittamista ja uskallusta ryhtyä kirjoittamaan. Tarkalle lukijalle tarinat esittävät myös keinoja, kuinka lähestyä ja käsitellä vaikeita asioita. Ne antavat vinkkejä siitä, kuinka kokemusta voi reflektoida sen sanallistamisen jälkeen. Ennen kaikkea ne rohkaisevat kirjoittamaan ja osoittavat sen hyödyllisyyden ja hoitavuuden.

Kanssakertojilla on taustallaan varsin traumaattisia tapahtumia. Teokseen on koottu kertomuksia niistä ja niiden sanallistamisesta. Esimerkiksi Barbaran kokemasta raiskauksesta vuosikymmenen takaa, koulutoverien selviytymisestä koulutoverinsa Lucasin murhasta, Emman kohtaamasta tapaturmaisesta aviomiehensä kuolemasta, Markin ja Jacquelinin seitseen vuotiaan pojan menetyksestä kouluammuskelun seurauksena, Jeremyn, Toddin ja Goldien kertomuksia sotatraumoista ja Jenin sairastumisesta laajasti levinneeseen syöpään. Marinellan teos ei arvota, väheksy tai sen enempää nosta esiin, mikä on kenellekin se vaikein asia kirjoittaa. Jokainen päättää itse, mikä on tarina, joka tarvitsee kertoa. Itselleni ei tullut teoksen lukemisen aikana missään vaiheessa sellaista oloa, että tarvitsee olla tietynlainen kokemus tai tapahtuma, jotta siitä voisi kyseisen teoksen opastuksella kirjoittaa. Samaan tapaan kirjoitusharjoitukset johdattelevat varsin yleisesti löytämään oman haastavan kokemuksen tai tapahtuman, josta ryhtyä kirjoittamaan.

Marinellan teos lunastaa lupauksensa sen suhteen, että kertojiensa avulla se todistaa kirjoittamisen voiman ja siitä saatavan hyödyn, joka ulottuu laajemmallekin kuin kirjoittajansa omaan sisäiseen maailmaan. Teos lukeutuu niin

terapeuttisen kirjoittamisen alueelle kuin itsehoidollisten oppaiden maailmaan. Se puhuttelee lukijaansa vakavien aiheiden inhimillistämällä ja autenttisuudella. Marinellan teos ottaa paikkansa kirjoittamisen kentällä vahvasti tarjoamalla paljon, sopivan helppoja ja selkeästi ohjeistettuja kirjoitusharjoituksia. Oman kertomista vaativan tarinansa voi löytää mm. ohjeistettujen listojen tekemisellä, vapaan kirjoittamisen (*freewriting*) kautta, näkökulmien vaihtamiseen opastavilla harjoitteilla ja dialogin tekemisellä. Päiväkirjat, blogit, kirjeet, esseet ja runot metaforineen tulevat esiteltyä harjoituksissa ja autenttisina kertomuksina. Lisäksi teos huomioi tieteellisen näkökulman, mutta myös viittaa tunnettuihin kirjoitusoppaisiin sopivassa suhteessa.

Kaiken kaikkiaan Marinellan teos on mielenkiintoista luettavaa, vaikka ei olisikaan aikomusta ryhtyä kirjoittamaan vaikeista asioista. Monipuoliset tarinat kuvaavat kirjoittamisen monimuotoisuutta myös omaelämäkerrallisessa kontekstissa ja toisaalta sen vaikutusta ihmisten selviytymiseen, jaksamiseen ja itsetuntemukseen.

Marinellan teos on kirjoittamisen opas, johon voi tarttua aiheesta kiinnostunut lukija, sanataiteen ohjaaja, työkaluja oman elämän haasteisiin tarvitseva kirjoittaja ja lähes kuka tahansa. Kuka ties lukiessa syttyy halu kirjoittaa, vaikka aiemukset teoksen suhteen olisivatkin olleet muut. Itselleni kävi niin, että joitakin kirjoitusharjoituksia teki mieli kokeilla ja toisaalta jakaa muillekin, jotka niistä voisivat hyötyä. Lukemallakin selviää, että kirjoittamisessa on voimaa.

*SCRIPTUM Publications of Writing Research is a refereed, open access publisher of scholarly articles in Creative Writing Studies. Articles or monographs will be published in Finnish or in English. The Publisher is Jyväskylä University Department of Arts and Culture Studies.*

THE EDITORIAL BOARD OF SCRIPTUM

**Juhani Ihanus**, Docent, University of Helsinki, poetry therapy

**Orhan Kipcak**, Prof. FH Joanneum, University of Applied Sciences, Garz. Media studies

**Päivi Kosonen**, Docent, University of Turku, autobiographical studies

**Johanna Pentikäinen**, PhD. University of Helsinki, pedagogy of creative writing, artistic research of literature

**Vasilis Papageorgiou**, Prof. Linneus University Comparative Literature, Creative Writing and theory

**Jarmo Valkola**, Prof. University of Tallin, Media writing and adaptation studies

Editor-in-Chief:

**Risto Niemi-Pynttari**, Docent, University of Jyväskylä  
Poetics and social media writing

[creativewritingstudies@jyu.fi](mailto:creativewritingstudies@jyu.fi)

**Jyväskylä University Digital Archive JYX**

EBSCO