

**LUOVUUTTA RUOKKIMALLA EROON
KIRJOITUSBLOKISTA**

Anne Lampakka
Kandidaatintutkielma
Kirjoittaminen
Jyväskylän yliopiston avoin
yliopisto
Kevät 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto
Tekijä Anne Lampakka	
Työn nimi Luovuutta ruokkimalla eroon kirjoitusblokista	
Oppiaine Kirjoittaminen	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Kevät 2024	Sivumäärä 20
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kirjoitusblokki voi iskeä kenelle tahansa riippumatta kirjoittajan ammattitaidosta tai kokemuksesta. Syyt ovat usein henkisiä, mutta blokki voi johtua myös ajanpuutteesta sekä vääränlaisesta kirjoitusympäristöstä. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten romaanikäsitteistä kirjoitusta on mahdollista edistää arjen haasteiden viedessä huomiota pois kirjoittamisesta. Etsin tutkimusongelmaan vastausta kysymällä, miten kirjoittamisen esteitä voidaan tunnistaa ja ennaltaehkäistä sekä miten kirjoitusblokista voi päästä yli. Tarkoitukseni on kirjoittamisen esteiden kanssa kamppailevien henkilöiden ohella lisätä muiden ihmisten tietoisuutta kirjoittamisen ongelmista. Kohderyhmänä ovat kirjoittajien lisäksi kirjoitusprosessista kiinnostuneet ja sitä sivusta seuraavat henkilöt. Valitsin tutkimusmenetelmäksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, jossa hyödynsin poikkitieteellisenä lähestymistapana myös psykologian tieteenalaa. Hakuprosessissa käytin apuna Boolean-logiikkaa, jolla pystyin rajaamaan tutkittavan aineiston määrää. Haut tuottivat kaikkiaan 229 tulosta, joista lopulliseen aineistoon päätyi 5 tutkimusta. Aineisto muodostui kirjoittamisen pro gradu -tutkielmien lisäksi vertaisarvioituista artikkeleista, joiden laatua arvioin tuoreuskriteerien sekä tutkimusten tarjoamien ratkaisuvaihtoehtojen perusteella. Selvitettyäni blokin yleisimmät aiheuttajat ja niiden kestot, jaoin ratkaisuvaihtoehdot teemoittain neljään eri ryhmään. Tulosten mukaan kirjoittamista ei kannata jatkaa väkisin, vaan antaa luovuudelle mahdollisuus muun tekemisen kautta. Blokkiin voi auttaa esimerkiksi lukeminen, liikkuminen, lepääminen tai luopuminen liian korkealle asetetuista tavoitteista. Mikäli blokkia on kestänyt jo pidempään, voi kirjoittamista kokeilla jatkaa eri kohdasta tai vaihtaa kirjoitusprojektia.</p>	
Asiasanat Kirjoittamisen esteet, motivaatio, prokrastinaatio, kirjoittamisen tilat	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 TUTKIMUKSEN KESKEISIMMÄT KÄSITTEET.....	3
2.1 Kirjoittamisen esteet.....	3
2.2 Motivaatio.....	4
2.3 Prokrastinaatio.....	5
2.4 Kirjoittamisen tilat ja ympäristöt.....	6
3 KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ.....	8
3.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	8
3.2 Tutkimusaineisto.....	9
3.3 Lähteiden hakuprosessi.....	9
3.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	11
4 KATSAUKSEN ANTI.....	12
4.1 Tutkimusten haku.....	12
4.2 Tutkimustulokset.....	13
4.2.1 Blokin yleisimmät aiheuttajat ja blokin keskimääräinen kesto.....	14
4.2.2 Ratkaisu 1: Lue.....	15
4.2.3 Ratkaisu 2: Liiku.....	16
4.2.4 Ratkaisu 3: Lepää.....	16
4.2.5 Ratkaisu 4: Luovu.....	17
5 LOPPUPÖHDINTA.....	18
LÄHTEET.....	21
LIITE 1: KATSAUSMÄTRIISI.....	23

1 JOHDANTO

Romaanikäsikirjoituksen kirjoittaminen on pitkäkestoinen ja työläs prosessi, joka vaatii tekijältään yllättävän paljon voimavaroja. Hyvästä suunnitelmasta huolimatta voi kirjoittaja joutua kohtaamaan monenlaisia kirjoittamisen esteitä. Näistä osa on tullut tutuiksi myös minulle. Ehdin suunnitella oman kaunokirjallisen teoksen kirjoittamisesta pitkään ennen kuin aloin työstää ensimmäistä romaaniani. Ensin puuttui koulutus, sitten rohkeus ja lopulta tarpeeksi hyvä aihe.

Kun kaipaamani idea sitten alkoi vihdoinkin muhia mielessäni, syntyi sanoja nopeammin kuin ehdin kirjoittaa niitä ylös. Huomasin päässeeni siihen kuuluisaan flow-tilaan, jossa kaikki tuntuu helpolta ja palaset loksatelevat paikoilleen kuin itsestään. Olin juuri päässyt kesäloman viettoon, ja jollen ollut tietokoneen äärellä kirjoittamassa, kehitteletin tarinan juonta ajatuksen tasolla ollessani lenkillä. Vauhti oli niin lupaava, että kuvittelin ensimmäisen version olevan valmis syksyyn mennessä.

Toisin kuitenkin kävi, sillä töihinpaluun yhteydessä flow tyssäsi kuin seinään. Kirjoitusvauhti alkoi hiipua, ja huomasin syyttäväni itseäni laiskuudesta, vaikka todellinen syy kirjoittamattomuuteen oli töistä johtuva väsymys. En halunnut, että itselle mieluisa asia muuttuisi vastenmieliseksi vain siksi, ettei työpäivän jälkeinen vireystila ollut parhaimmillaan enää illalla. En silti luopunut ajatuksesta kokonaan, sillä kirjoittamista koskeva tahtotila oli edelleen olemassa.

Koska valmiille käsikirjoitukselle asettamani deadline mahdollisti lyhyet tauot kirjoittamisesta, yritin olla itseäni kohtaan lempeä. Annoin itselleni luvan arkiseen laiskotteluun, kunhan jatkaisin kirjoittamista viikonloppuisin. Aluksi tämä toimikin, mutta ennen pitkää päivien kirjoittamattomuus muuttui viikoiksi ja viikot edelleen kuukausiksi. Huomasin joulun lähestyvän, eivätkä liuskamäärät olleet lisääntyneet kesästä. Tilanteen seurauksena päädyin varaamaan itselleni lomamatkan, koska olin todennut kirjoittamisen sujuneen parhaiten juuri lomalla ollessa.

Kun viimein pääsin matkakohteeseen, ei odottamani flow tullutkaan takaisin. Avasin tietokoneen vain piiskatakseni itseäni siitä, kuinka keskinkertaista tekstiä olin siihen mennessä kirjoittanut. Sisäinen kriitikko otti minusta vallan, ja huomasin,

että oli mukavampi maata auringossa kuin tuijottaa tietokoneen ruutua – molempia kun ei tietenkään voinut tehdä yhtä aikaa.

Sittemmin sama kuvio on toistunut kahteen otteeseen. Kirjoittamattomuuteen ovat päivätyön ohella johtaneet sivutoimiset opinnot, mutta myös omat valinnat niinä hetkinä, jolloin kirjoittamiselle olisi järjestynyt aikaa. Tästä syystä päädyin opinnäytetyössäni tutkimaan, miten kirjoitusprosessia on mahdollista edisää, kun elämässä niin moni muukin asia kilpailee huomiosta. Tutkimuksen tavoitteena onkin löytää vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten kirjoittamisen esteitä voidaan tunnistaa ja ennaltaehkäistä?
2. Millaisin keinoin kirjoitusblokista voi päästä yli?

Koska tiedostan yleisimmät kirjoittamisen esteet, tarkoitan tunnistamisella sellaisten hälyttävien merkkien tunnistamista, jolloin kirjoittamattomuudesta pitää huolestua. Samalla haluan selvittää, piilekö pintaa syvemmillä kenties sellaisia syitä, joiden läsnäoloon en joko halua tai ymmärrä kiinnittää huomiota. Aivan kuten polveen sattuessa, voi todellinen kivun aiheuttaja ollakin nilkassa.

Kirjoittamisen esteiden ennaltaehkäisyllä tarkoitan asioita, joita kirjoittamisen eteen voi opetella tekemään ennen kuin tilanne äityy blokiksi. Kirjoitusvireen tulisi siis pysyä yllä, mutta ei oman jaksamisen kustannuksella.

Kirjoitusblokin selättämiseen toivoisin löytäväni keinoja, joiden avulla saisin palautettua kirjoitusintoni. Siroisin (2021, 3840) tutkimus on hyvä esimerkki siitä, kuinka ihmiset tiettyjä asioita tavoitellessaan toimivat omien aikeidensa vastaisesti. Vaikka tutkimuksessa käsitelläänkin ihmisten terveystottumuksia ja sitä, millaisessa kunnossa he näkevät mahdollisen tulevaisuuden minänsä, pystyn samaistumaan omien kirjoitustavoitteideni ja niiden kariutumisen osalta vastaavan tyyppiseen tilanteeseen. Siroisin mukaan uuden minän tavoittelu vaatii elämäntapamuutoksia. Vaikka viivytelyllä tiedetään olevan negatiivisia vaikutuksia, saattaa uusien tapojen omaksuminen tuottaa kuitenkin ongelmia. Tämän on ajateltu johtuvan siitä, etteivät ihmiset näe nykyhetken ja tulevaisuuden yhteyttä, vaan pitävät tulevaisuutta asiana, joka tapahtuu joskus myöhemmin. (Sirois 2021, 3840-3841.)

Vastaavasti minä kuvittelen tällä hetkellä, että uusi elämäni alkaa heti kun olen saanut opintoni päätökseen. Sitten minulla on varmasti aikaa kirjoittaa. Kokemus on kuitenkin opettanut, ettei lisääntynyt vapaa-aika anna takeita siitä, että käyttäisin tuon ajan kirjoittamiseen. Vaikka jatkaisinkin kesken jäänyttä kirjoitusprojektia, saattaa prosessi tyssätä siihen, etten näe tuloksia tarpeeksi nopeasti. Samoin kuin laihduttaja voi jättää lenkin tai kuntosalikäynnin väliin, saatan minäkin jättää yhden kirjoitustuokion väliin, jonka jälkeen kynitys tehdä sama asia uudelleen madaltuu.

Siksipä päätinkin uhmata kohtaloa ja katsoa, miten opinnäytetyöni käy, kun lähdän työstämään sitä etelän aurinkoon. Tähän mennessä ulkomaille suuntautuneet kirjoitusmatkani ovat epäonnistuneet, koska henkilöahmot ovat tulleet kuiskimaan minulle, että heillä olisi pääni menoksi parempiakin ideoita tarjolla.

2 TUTKIMUKSEN KESKEISIMMÄT KÄSITTEET

2.1 Kirjoittamisen esteet

Kirjoittamisen esteillä tarkoitetaan tilaa, jossa kirjoittaminen lakkaa syystä tai toisesta sujumasta. Ilmiöstä käytetään toisinaan myös nimitystä kirjoitusblokki sekä tyhjän paperin kammo. Yhdysvaltalainen psykologi Robert Boice on erikoistunut kirjoitusongelmien tutkimiseen, ja esimerkiksi suomalainen tietokirjailija Kimmo Svinhufvud käyttää Boicen kehittämää teoriaa edelleen. Boicen (1993, 25-26) mukaan kirjoittamattomuuden taustalla vaikuttavat tavanomaisimmin seuraavat tekijät:

- 1) Sisäinen sensuuri
- 2) Epäonnistumisen pelko
- 3) Perfektionismi
- 4) Aikaisemmat traumaattiset kokemukset
- 5) Prokrastinaatio eli viivyttely
- 6) Mielenterveyteen liittyvät tekijät (Boice 1993, 25-26.)

Sisäisen sensuurin kohdalla Boice (1993, 25) viittaa niin sanottuihin kuviteltuihin portinvartijoihin, jotka toimivat kirjoittamista estävinä tekijöinä. Hänen mukaansa nämä portinvartijat pitävät huolen siitä, että kirjoittaja muistaa kaikki kuulemansa varoitukset liioitellen niitä mielessään tai hän hylkää tekstinsä ennen kuin pääsee kirjoittamisessa kunnolla edes vauhtiin. Alemmuuden tunne ja arvostelun kohteeksi joutuminen puolestaan saattavat johtaa epäonnistumisen pelkoon. Edellä mainitun liittyessä ulkopuolisten odotuksiin, kokee Boice täydellisyyden tavoittelun johtuvan kirjoittajan omista epärealistisista odotuksista tekstiään kohtaan. Myös taustalla kummittelevat negatiiviset kokemukset voivat aiheuttaa traumoja ja estää omalta osaltaan kirjoittamista. (Boice 1993, 25-26.)

Prokrastinaatiolla Boice (1993, 26) viittaa viivytelyyn, joka johtuu usein siitä, ettei kirjoittaja tiedä, miten aloitettu tehtävä tulisi saattaa loppuun. Mielenterveyteen liittyviä ongelmia hän puolestaan pitää kaksipiippuisina. Toisinaan kirjoittamista voidaan pitää luonteeltaan epäterveellisenä, jolloin se itsessään aiheuttaa esteitä. Toisinaan taas kirjoittaminen vetää puoleensa epätasapainoisia luonteita, joilla on taipumusta kirjoitusblokkiin. Asia ei Boicen mielestä kuitenkaan ole ihan näin mustavalkoinen, vaikka masennus ja mania liitetäänkin usein kirjailijoihin. Taustalla saattaa esimerkiksi olla se, että kirjoittamista pidetään maratonin kaltaisena sessiona tai että kirjailijat kertovat sairauksistaan muita herkemmin, vaikka samankaltaisia mielialahäiriöitä esiintyisi myös muilla aloilla. (Boice 1993, 26-27.)

Ymmärrän Boicen (1993, 26-27) ajatuksen kirjoittamisen epäterveellisyydestä siten, ettei hän suinkaan pidä kirjoittamista huonona asiana, vaan kuten muillakin elämän osa-alueilla, niin myös kirjoittamisessa pitäisi muistaa kohtuus. Tilannetta voitaisiin verrata tutkijatohtori Kirsi Sjöblomin (2017, 223) kuvaamaan dualistiseen malliin, jonka mukaan intohimo jotakin asiaa kohtaan voi olla joko pakkomielteistä tai harmonista. Vaikka molemmissa tapauksissa tekemistä kohtaan koetaan vahvaa kiinnostusta, vaikuttavat ne hyvinvointiin eri tavalla. Pakkomielteinen intohimo on hallitsematonta ja siitä on vaikea irrottautua, vaikka se koettaisiin kuluttavana ja vaikeuttaisi palautumista. Harmonisen intohimon sen sijaan nähdään toimivan päin vastoin ja lisäävän energisyyttä ja hyvinvointia. (Sjöblom 2017, 223-224.)

2.2 Motivaatio

Kirjailija Satu Rämön (2020, 17) mukaan kirjoittamiseen tarvitaan motivaatiota, joka voi olla luonteeltaan joko ulkoista tai sisäistä. Ulkoisella motivaatiotekijällä hän tarkoittaa esimerkiksi tekstin deadlinea tai tekstistä saatavaa palkkiota. Ulkoinen motivaatio voi Rämön mukaan olla myös lähtöisin kirjoittajasta itsestään, jos hän asettaa tiettyjä tavoitteita tekstinsä edistymiselle. Ulkoinen motivaatio ei Rämön mukaan kuitenkaan riitä kokonaisen kirjan kirjoittamiseen, vaan siihen vaaditaan lisäksi sisäistä motivaatiota. Sisäisellä motivaatiolla hän tarkoittaa kirjoittajan omaa tahtotilaa, jolloin kirjoittaminen itsessään voi tuottaa hyvää oloa ja motivoida tuottamaan tekstiä. Kirjoittamisen merkityksellisyys ja itselle hyväksi havaittu tapa lisäävät kirjoitusintoa ja edistävät siten kirjoitusprosessia. (Rämö 2020, 17.)

Vaikka sisäistä motivaatiota pidetäänkin ulkoista motivaatiotekijää parempana vaihtoehtona, on motivaation tila Hubleyn ym. (2024, 26) mukaan riippuvainen myös suoritettavasta tehtävästä. Rämön (2020, 17) tavoin Hubley ym. korostavat, että sisäistä motivaatiota tarvitaan luovan kirjoittamisen kaltaisiin tehtäviin, joiden sisältöä arvioidaan laadullisesta näkökulmasta. Sen sijaan ulkoisen motivaation he näkevät edistävän työn loppuun saattamista paremmin määrällistä suorituskykyä vaativissa tehtävissä. (Hubley ym. 2024, 26.)

Ero sisäisen ja ulkoisen motivaation välillä näkyy yleensä parhaiten silloin, kun tiedetään, mistä tehtävän suorittamiseen tarvittava voima on lähtöisin. Jos tehtävän suorittamiseen liittyy ulkopuolisia odotuksia, voi paine muodostua suuremmaksi kuin tarpeen lähtiessä tekijästä itsestään. Kun tehtävästä nauttii ja se perustuu vapaaehtoisuuteen, on myös sitoutuminen sitä kohtaan suurempaa. Siksi pitäisikin oppia tunnistamaan, mitkä seikat vahingoittavat sisäistä motivaatiota ja mitkä edistävät sitä. Esimerkiksi tehtävän vaatimusten lisäksi kiusaukset voivat hidastaa päämäärän saavuttamista. Jos maltaa kuitenkin käyttää aikaa pohtiakseen, miten haasteiden edessä tulisi toimia, voi pohdinta maksaa itsensä myöhemmin takaisin. Itsesäätelykykyä pidetäänkin motivaation kannalta tärkeänä tekijänä, sillä ihmiset, jotka osaavat säädellä omaa toimintaansa, ovat tietyllä mittapuulla myös muita tyytyväisempiä ja menestyneempiä. (Hubley ym. 2024, 26-29.)

2.3 Prokrastinaatio

Vaikka kirjoittamista kohtaan löytyisikin motivaatiota, saaattaa prokrastinaatio vaikeuttaa kirjoitustavoitteiden saavuttamista. Psykologi ja kirjailija Minna Miao (2023, 13) käyttää Boicen (1993, 26) esiin nostamasta prokrastinaation käsitteestä nimitystä aloittamisen vaikeus. Miaon mukaan prokrastinaatio hankaloittaa arjen sujumista, koska tekemättömät työt voivat vaivata mieltä ja vaikuttaa siten keskittymiskykyyn. Keskeneneräisiksi jääneet työt voivat myös herättää syyllisyyden, epävarmuuden ja huolen tunteita. Pahimmillaan keskeneneräisyyteen liittyvä paine johtaa siihen, että tilannetta yritetään kaunistella muille peittelemällä tekemättömiä töitä. (Miao 2023, 13.)

Tieteenfilosofiaan erikoistunut psykologi ja tietokirjailija Sanna Aulankoski (2022, 118) pitää prokrastinaatiota toiminnanohjauksen ongelmana, josta kärsivä henkilö kokee, ettei saa mitään aikaan. Hänen mukaansa vitkuttelun taustalla ei vaikuta piittaamattomuus tai huolimattomuus, vaan kyse on pikemmin eräänlaisesta jumitilasta, jossa henkilön on vaikea toimia omien aikeidensa mukaan. Tämä voi johtua motivaatio-ongelmien lisäksi esimerkiksi huonoista yöunista tai siitä, että työskentely tapahtuu vastoin itselle luontaista rytmiä. (Aulankoski 2022, 118-119.)

Vitkuttelu voidaan Aulankosken (2022, 119) mukaan jakaa edelleen aktiiviseen ja passiiviseen vitkutteluun. Ne eroavat toisistaan siten, että aktiiviseen vitkutteluun kuuluu mieltymys toimia tietyn aikapaineen alla ja jättää asiat tarkoituksella viime tinkaun. Passiivinen, omasta tahdosta riippumattoman vitkuttelu sen sijaan ei johdu omista valinnoista. Siksi olisikin hyvä varmistaa, ettei vitkuttelu johdu stressin tai uupumuksen kaltaisista syistä. Myös haitallinen perfektionismi tai liian vaativa työ voivat johtaa passiiviseen vitkutteluun. Siihen voidaan kuitenkin vaikuttaa, kun tiedetään prokrastinaation syy. Aktiivista vitkuttelua sen sijaan ei aina edes mielletä

vitkutteluksi, koska se perustuu useimmiten omiin valintoihin eikä välttämättä saa aikaan samanlaista ahdistusta kuin passiivinen vitkuttelu. (Aulankoski 2022, 119.)

Taiteen tohtori ja intuition tutkija Asta Raami (2016, 123) kuvaa tietokirjassaan, kuinka vitkuttelu saattaa näyttäytyä monissa luovaa työtä tekevissä siten, että he alkavat mieluummin imuroida tai järjestellä tavaroita kuin tarttuvat työhönsä. Joskus tämän tyyppiset rutiinit ovat tiedostamattomia ja auttavat virittäytymään luovaan työhön, kunnes mieli on siihen valmis. (Raami 2016, 123.) Asia ei aina kuitenkaan ole näin. Raami (2015, 144) toteaaikin väitöskirjassaan, että joskus nämä vaarattomilta tuntuvat tavat saattavat rajoittaa luomista, jollei työtä pystytä aloittaa ennen rutiinien loppuun saattamista. Raamin mukaan ihmiset ovat myös erittäin taitavia valehtelemaan itselleen ja keksimään tekosyitä välttääkseen työhön tarttumisen. (Raami 2015, 144-145.) Siksi pitäisikin osata erottaa, mikä on todellista asioiden lykkäämistä ja mikä luovaan työhön valmistautumista (Raami 2016, 124).

2.4 Kirjoittamisen tilat ja ympäristöt

Kuten motivaatio, niin myös aika ja paikka vaikuttavat kirjoittamisen sujuvuuteen. Tietyissä tilanteissa erilaiset ajan ja paikan ulottuvuudet onkin mahdollista yhdistää tilaan, joka puolestaan voidaan edelleen yhdistää erilaisiin ympäristöihin. Mikäli kirjoitustila tai -ympäristö osoittautuu vääränlaiseksi, voi keskittyminen herpaantua ja siirtää huomion helposti muualle.

Kirjailija ja kirjoittamisen opettaja Emilia Karjula (2015, 136) kuvailee, kuinka kirjoittamiseen uppouduttaessa voi syntyä tunne, jossa tekijä siirtyy arkisesta tilasta johonkin toiseen, kuplamaiseen tilaan. Kupla voi joko laajentaa sisäisen maailman rajoja, tehden mahdottomista asioista mahdollisia tai pitää huolen siitä, ettei ulkomaailmasta mikään pääse häiritsemään keskittymistä. Karjula erottaakin toisistaan fyysisen ja mentaalisen tilan, joista ensimmäinen viittaa konkreettiseen paikkaan ja jälkimmäinen kuvastaa lähinnä sitä, mitä henkilön ajatuksissa tapahtuu. Mentaalinen tila mahdollistaa siten esimerkiksi todellisten elämäntapahtumien muuttamisen fiktioksi. (Karjula 2015, 136, 138-139.)

Mentaalisesta tilasta poiketen fyysinen tila tarkoittaa sitä ympäristöä, jossa kirjoittaminen todellisuudessa tapahtuu. Raamin (2016, 123) mukaan luovuutta ruokkivatkin juuri paikat, joissa mieli pääsee tavallista rentoutuneempaan tilaan. Näitä ovat esimerkiksi vuoteessa makaaminen unen ja valvetilan rajamailla sekä kylpeminen tai liikkuvassa ajoneuvossa matkustaminen. Kun olotila on tarpeeksi leppoisaa, niin myös sisäinen kriitikko hellittää otettaan ja saa ajatukset virtaamaan vapaammin. (Raami 2016, 123.)

Edellä esitetyt henkiset ja fyysiset tilat ovat osittain päällekkäisiä erilaisten kirjoitusympäristöjen kanssa, joka lienee osasy silleen, miksi luovien taiteiden tohtori ja kirjailija Graeme Harper (2010, 1) on kehittänyt luovan habitaatin käsitteen.

Harper pitää ympäristöä niin laajana käsitteenä, että hän halusi tarkastella luovaa kirjoittamista kokonaan uudesta näkökulmasta. Harperille kirjoittaminen ei ole pelkkä aikaan ja paikkaan sidottu prosessi. Hänelle habitaatti merkitsee tietyllä tapaa fyysisen ja henkisen tilan yhdistelmää, johon kuuluvat myös teot. Hän pitää habitaattia siten paljon henkilökohtaisempana asiana kuin esimerkiksi kirjoittajan tavanomaista elinympäristöä. Se on pikemminkin tila, joka luodaan varta vasten kirjoittamista varten. Harperin mukaan kirjoittajilla onkin yksilöllisiä mieltymyksiä sen suhteen, millaisissa olosuhteissa he haluavat kirjoittaa. (Harper 2010, 1-3.)

Vaikka luovan habitaatin käsite on käsittääkseni lanseerattu vasta Harperin artikkelin syntyäikoihin, on taiteilijaresidenssin kaltaista toimintaa ollut maailmassa tietävästi jo 1800-luvulta lähtien. Toiset saattavatkin haluta vetäytyä kirjoittamaan erämökin hiljaisuuteen residenssin omaisesti, kun taas toiset viihtyvät paremmin kahvilassa muiden ihmisten keskellä. Karjula (2015, 147) onkin kirjoittajaryhmänsä tapaamisia varten luonut kokeellisesti erilaisia habitaatteja, joiden vaikutuksia hän on seurannut osallistuvan havainnoinnin keinoin. Luotuaan habitaatin esimerkiksi lavastettuun kellariin, sai se kaksi ryhmän jäsentä toisistaan tietämättä kirjoittamaan kuolemasta. Sen sijaan pelkistetyssä harjoitusteatterissa Karjula käytti habitaatin luomisessa lisänä muun muassa musiikkia. (Karjula 2015, 147-149, 153.) Näin ollen habitaattia voidaan konkreettisen paikan lisäksi muokata hyödyntämällä eri aisteja.

Harperin (2010, 1) nimittäessä ympäristöä sateenvarjomaisen laajaksi termiksi, jakaa myös kirjailija ja filosofian tohtori Saru Erra (2020, 70-71) kirjoitusympäristöt useampaan osa-alueeseen. Näitä ovat symbolisen ja institutionaalisen ympäristön yhdistelmä sekä fyysinen, sosiaalinen ja ajallinen ympäristö. Fyysisellä ympäristöllä Erra viittaa Karjulankin (2015, 138) esiin nostamaan fyysiseen tilaan. Siihen voidaan laskea kuuluvaksi myös kirjoitusvälineet, jotka voivat osaltaan joko helpottaa tai vaikeuttaa kirjoittamista. (Erra 2020, 70-71.) Tällä Erra viitanee, että esimerkiksi tietokonetta apuvälineenä käytettäessä on helppo lipsahtaa surffailemaan internetin syövereihin sen sijaan, että keskityttäisiin kirjoittamiseen.

Sosiaalisella ympäristöllä Erra (2020, 70) tarkoittaa kirjoittamiseen vaikuttavia ihmissuhteita. Symbolisen ja institutionaalisen ympäristön yhdistelmä sen sijaan on Erran mukaan sääntöihin pohjautuva, enemmänkin tekemistä ohjaava ympäristö, kun taas ajallinen ympäristö voi ilmetä edelleen kolmella tavalla. Näitä ovat vuorokauden aikaan, aikatauluihin ja vapaa-aikaan liittyvät ympäristöt. Erran mukaan juuri aikataulut voivat joko kannustaa kirjoittamiseen tai päinvastaisesti aiheuttaa kirjoittamisen esteitä. (Erra 2020, 70-71.) Raami (2016, 135) puolestaan toteaa, että luovuuden voima piilee hetkissä, joissa saamme olla yksin omien ajatustemme kanssa. Myös tietty vuorokaudenaika saattaa olla joidenkin ihmisten luovuudelle otollisin. (Raami 2016, 123, 135.)

Ympyrä näyttäisi siis sulkeutuvan, sillä aikataulut vaikuttavat motivaatioon, motivaatio-ongelmat voivat syntyä muuttuvista ympäristötekijöistä, johtuen lopulta prokrastinaatioon, ja prokrastinaatio puolestaan eräänlaisena jumitilana voidaan laskea yhdeksi kirjoittamisen esteistä.

3 KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ

Kirjallisuuskatsaus tarkoittaa tutkimusmenetelmää, jonka avulla tehdään tutkimusta jo tehdyistä tutkimuksista. Tutkimusten tulokset kootaan yhteen menetelmällisiä sääntöjä ja ohjeita noudattaen siten, että ne muodostavat yhdessä pohjan uusille tutkimustuloksille. Kirjallisuuskatsaus voidaan tehdä joko pidättäytymällä tiukasti omalla tieteenalalla tai hyödyntämällä poikkitieteellisempää lähestymistapaa, jossa tieteenalojen väliset rajat eivät ole niin tarkkoja. (Salminen 2011, 1, 3.)

Käytän omassa tutkielmassani menetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tutkimuksen lähtökohtana toimivat johdanto-osassa esitetyt tutkimuskysymykset. Koska kirjoittamisen esteiden taustalla vaikuttavat usein henkiset tekijät, hyödynnän kirjallisuuskatsauksessa poikkitieteellistä lähestymistapaa, jolloin myös psykologia omana tieteenalanaan voi tuoda uutta näkökulmaa tutkimusongelman selvittelyyn.

3.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Vilka (2023, 21) pitää kuvailevaa ja narratiivista kirjallisuuskatsausta toistensa synonyymeinä, kun taas Salminen (2011, 6) jakaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen edelleen narratiiviseen ja integroivaan katsaukseen. Salminen pitää narratiivista kirjallisuuskatsausta metodisesti kevyimpänä kirjallisuuskatsauksen muotona, jossa vaihtoehtona on joko tarjota mahdollisimman kattava kuva käsiteltävästä aiheesta tai käydä läpi tutkittavan ilmiön historiaa ja kehityskulkua. Narratiivinen katsaus on Salmisen mukaan myös lukijaystävällisempi siten, että siinä pyritään järjestämään olemassa oleva tieto mahdollisimman helppolukaiseen muotoon. Integroiva katsaus sen sijaan on metodina vaativampi ja luonteeltaan kriittisempää. Se mahdollistaa uuden tiedon tuottamisen tutkitun aiheen pohjalta. (Salminen 2011, 6-8.)

Kallistun tutkielmassani narratiivisen kirjallisuuskatsauksen puoleen, koska pyrkimyksenäni ei ole tuottaa uutta tutkimustietoa, vaan jäsentää jo olemassa olevaa

tietoa. Vaikka tutkittavan aiheen lähtökohtana ovatkin henkilökohtaiset syyt, pyrin tekemään kirjallisuuskatsauksen mahdollisimman puolueettomasti tiivistämällä muiden tutkimaa tietoa, jolloin kyse on Salmisen (2011, 7) mukaan narratiivisesta yleiskatsauksesta. Historia ja kehityskulku jäävät täten tutkimuksen ulkopuolelle.

Menetelmän avulla on kirjoitusongelmien kanssa kamppailevien henkilöiden ohella tarkoitus lisätä myös muiden ihmisten tietoisuutta kirjoittamisen vaikeuksista. Vaikka ihmiset tarkoittaisivatkin hyvää ja kiinnostus tekeillä olevaa käsikirjoitusta kohtaan olisikin aitoa, niin kokemukseni mukaan ulkoa päin tuleva paine ja kirjoitusprosessin edistymiseen liittyvät kysymykset voivat hankaloittaa kirjoittamista entisestään. Jollei kirjoitusprosessi ole edistynyt suunnitelmien mukaisesti, saattavat kysymykset saada aikaan riittämättömyyden tunteen.

3.2 Tutkimusaineisto

Vilkan (2023, 22) mukaan narratiivinen kirjallisuuskatsaus etenee lisäten tutkijan tietämystä aiheesta asteittain sitä mukaa, kun hän perehtyy tutkimaansa aineistoon. Aineiston laadunarviointi voi kuitenkin muodostua ongelmalliseksi, mikäli siihen sisällytetään alkuperäistutkimusten lisäksi niin sanottua harmaata kirjallisuutta. Tähän voidaan laskea esimerkiksi opinnäytetyöt ja väitöskirjat, mielipidekirjallisuus sekä eri organisaatioiden tuottamat selvitykset, julkaisut ja raportit. Vilka kuitenkin toteaa, että osa harmaastakin kirjallisuudesta on käynyt läpi laadunarvioinnin eivätkä alkuperäistutkimukset välttämättä ole osuvin valinta etsittäessä vastausta tutkimuskysymykseen. Tämän vuoksi aineiston valinnassa pitäisikin seurata omaa kiinnostusta ja miettiä katsauksen tavoitteita. (Vilka 2023, 22-23, 33-34.)

Koska kirjallisuuskatsaukseni tarkoituksena on löytää vastaus siihen, miten pitkäkestoista kirjoitusprosessia voi aikasiappareista huolimatta edistää, keskitän tiedonhaun niihin tekijöihin, jotka ovat osoittautuneet omien käsikirjoitusteni kompastuskiviksi. Keskeisen roolin saavat siis käsitteet, joita teoriaosuudessa käytiin läpi. Koska olen kiinnostunut sekä olemassa olevasta tutkimustiedosta mahdollisine tietoaukoineen että kirjoittamisen alan opiskelijoiden havainnoista ja kokemuksista, käytän tutkielmassani kahdenlaista aineistoa. Tutkin vertaisarvioitujen artikkeleiden lisäksi kirjoittamisen esteitä käsitteleviä pro gradu -tutkielmia.

3.3 Lähteiden hakuprosessi

Kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi tulee toteuttaa käyttäen menetelmää, joka on ennalta suunniteltu, perusteltu ja toistettava. Jotta aineistosta tulisi mahdollisimman mielekäs ja edustava, tulee hakukriteerien olla tutkimuskysymysten kannalta osuvia. Tähän päästään tunnistus- ja seulontavaiheita apuna käyttäen. (Vilka 2023, 54-55.)

Aloitan lähteiden hakuprosessin etsimällä sopivaa asiasanastoa Finto-palvelun alta löytyvästä YSO-sanastosta sekä kirjaamalla ylös käsitteiden englanninkieliset vastineet. Asiasanojen lisäksi hyödynnän hakuprosessissa Boolean-logiikkaa, jonka avulla hakua voidaan joko laajentaa tai kaventaa OR,- AND- ja NOT-operaattoreita hyväksi käyttäen. Tietokantoina käytän Jyväskylän yliopiston kirjaston ja Finnan tietokantaa. Monialalaisena hakukoneena hyödynnän EBSCO-palvelua, jonka alta löytyvät kielten ja kirjallisuuden tietokanta MLA International Bibliography sekä psykologian tietokanta PsycArticles.

Hakuprosessin edetessä teen kaikista vaiheista muistiinpanoja ja muodostan tekemistäni hakulausekkeista katsausmatriisin, josta käyvät ilmi tietokantojen nimet, hakutermit ja rajaukset sekä hakujen tulokset. Sisällytän matriisiin myös tiedon tunnistamis- ja seulontavaiheiden jälkeisistä hakutuloksista. Tunnistamisvaiheessa aineisto on tarkoitus käydä pelkästään otsikko- ja tiivistelmätasolla läpi ja karsia pois ne tulokset, jotka eivät palvele katsauksen tarkoitusta. Seulontavaiheessa pureudun jäljelle jääneisiin tutkimuksiin tarkemmin ja teen valinnan lopullisesta aineistosta. Lisään katsausmatriisin tutkielman liitteeksi, jonka lisäksi kuvaan hakuprosessin etenemistä sanallisesti luvun 4.1 kohdalla.

Koska valitsemani tietokannat käyttäytyvät rajaustapojen ja käyttötarkoitusten vuoksi hieman eri lailla, voi tulosten osuvuus muodostua haasteelliseksi. Siksi pyrin tunnistamisvaihetta silmällä pitäen määrittelemään etukäteen kriteerit, joiden avulla rajaan tulosten määrää siten, ettei niiden sisältö kärsisi. Määrittelen katsauksen sisällytettävien ja sen ulkopuolelle jätettävien tutkimusten hakukriteerit painottaen seuraavia asioita:

- 1) Tutkimusten tulisi olla joko suomen-, englannin- tai ruotsinkielisiä
- 2) Tutkimusten tulisi keskittyä kirjoittamisen esteisiin muiden haasteiden sijaan
- 3) Tutkimusten tulisi käsitellä luovaa kirjoittamista
- 4) Tutkimusten tulisi painottaa ajanhallintaan ja tiloihin liittyviä teemoja
- 5) Tutkimusten tulisi olla mahdollisimman tuoreita

Perustelen kielivalintojani sillä, että Jyväskylän yliopiston opinnäytehausta löytyvät pro gradu -tutkielmat ovat suomenkielisiä. Jotta myös tieteen kansainvälisyyden kriteerit täyttyisivät, sisällytän tutkimukseen lisäksi englanninkielisiä artikkeleita. Ruotsinkielisetkään tutkimukset eivät ole poissuljettuja, mutta muissa kielissä oma taitotaso astuu peliin jättäen ulkopuolelle osan tutkimuksista.

Alustavien hakujen perusteella kirjoittamisen esteisiin liittyvät termit poikivat monenkirjavia tuloksia, joilla ei ole mitään tekemistä kirjoitusblokin kanssa. Tämän vuoksi karsin tuloksista pois kaikki luku- ja kirjoitustaitoihin, vammaisuuteen tai kielen oppimiseen liittyvät tutkimukset. Samoin ulkopuolelle jäävät muut kuin luovaa kirjoittamista koskevat tutkimukset. Näitä ovat esimerkiksi tieteelliseen ja tietokirjoittamiseen liittyvät tutkimukset sekä mainosalaa, sala- ja pistekirjoitusta käsittelevät tutkimukset.

Vaikka kirjoitusblokki voi johtua eri syistä, pyrin tutkimusalueen rajaamiseksi etsimään ensisijaisesti tietoa ajallisten ympäristöjen sekä fyysisten ja mentaalisten tilojen vaikutuksesta kirjoittamisen esteisiin. Tärkeimpänä kaikista tiloista painotan prokrastinaatiota, joka vaikuttaisi olevan kotimaisissa tietokannoissa harvinaisen uusi termi. Täten se puolustaa myös tutkimuksen tuoreuskriteereitä, sillä katsausten tiedonhauissa pitäisi pyrkiä etenemään uusimmista tutkimuksista ajallisesti taaksepäin. Tarkoituksena onkin etsiä tutkimustietoa, joka on peräisin 2020-luvulta.

3.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Juutin ja Puusan (2020, 175) mukaan laadullisen tutkimuksen tulee olla uskottava, luotettava ja eettinen. Mikäli jokin näistä kriteereistä jää täyttymättä, vie se pohjan koko tutkimukselta. Uskottavuudella he viittaavat siihen, kuinka tosina tutkimuksen lukijat pitävät tutkimustuloksia sekä kuinka luottavaisia he ovat valitun aineiston ja analysoinnin suhteen. Luotettavuudella he tarkoittavat tutkijan kykyä vakuuttaa lukijat omasta ammattitaidostaan. Tätä varten tutkijan pitää pystyä perustelemaan tekemänsä valinnat sekä kertomaan myös pieleen menneistä vaiheista. Eettisyyden periaatteita noudattava tutkimus pyrkii tuottamaan hyviä asioita siten, että valittuja menetelmiä ja analyysitapoja voidaan hyödyntää myöhemmissäkin tutkimuksissa eikä tutkimuksessa loukata henkilöitä, joihin se kohdistuu. (Juuti & Puusa 2020, 175.)

Vilkan (2023, 92) mukaan kirjallisuuskatsauksessa tulisi suorittaa kaksi erillistä laadunarviointia, joista ensimmäinen kohdistetaan alkuperäistutkimusten laatuun ja toinen koko kirjallisuuskatsaukseen. Tiedonhakua määrittelevät perusteellisuuden ja kattavuuden kriteerit siten, että haussa pyritään löytämään tarkoituksenmukaiset lähteet ja tietokantoja käytetään tätä varten tarpeeksi kattavasti. Aineiston tulee kriteereistä huolimatta olla kuitenkin hallittavissa. Vilka pitääkin mahdollisena, että lopulliseen aineistoon valikoituu vain noin 2-3 % hakutuloksista. Pois suljettua ei ole sekään, että tutkimuksia ei löydy tarpeeksi. Mikäli näin käy, tulee tämäkin pystyä osoittamaan luotettavasti. (Vilka 2023, 92, 95-96.)

4 KATSAUKSEN ANTI

4.1 Tutkimusten haku

Aloitin katsauksen tekemisen Suomalaisen asiasanasto- ja ontologiapalvelun alta löytyvästä YSO-sanastosta löytääkseni hakuja varten sopivia termejä. Poimin aluksi mukaan kirjoittamisen alakäsitteitä, sitten motivaation ylä- ja alakäsitteitä, niiden assosiatiivisia käsitteitä sekä englanninkielisiä vastineita. Motivaatio poiki kaikkiaan parisenkymmentä käsitettä, tila tarjosi muutaman paikkaan ja ympäristöön liittyvän käsitteen, kun taasen prokrastinaatiota, vitkuttelua ja lykkäämistä ei löytynyt YSO-sanastosta ollenkaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut sitä, etteikö niitä olisi voinut hyödyntää hakutermeinä tutkimuksia etsittäessä. YSO-sanaston tarkoituksena kun oli lähinnä löytää termejä, jotka eivät muuten välttämättä olisi putkahtaneet mieleen.

Tiedonhaussa lähdin liikkeelle Jyväskylän yliopiston opinnäytehausta, jossa valitsin ensimmäisessä vaiheessa kaikki tutkimukset mukaan. Tämä johtui tulosten maltillisen määrän lisäksi siitä, etteivät YSO-sanaston käsitteet tuottaneet haluamiani hakutuloksia. Silmäiltyäni opinnäytetyöt tiivistelmätasolla läpi, valitsin tarkempaan lukuun tutkielmat, joissa käsiteltiin sisäistä motivaatiota, kirjoittamisen vaikeutta, stressiä ja mielenterveysongelmien yhteyttä kirjoittamiseen. Lopulliseen aineistoon valitsin Penttisen (2022) ja Sundgrenin (2021) tutkimukset, joista ensin mainitussa kirjoitusongelmia lähestyttiin terapeuttisen kirjoittamisen näkökulmasta ja toisessa selvitettiin, miten romaanin kirjoittamisesta voi suoriutua adhd-piirteiden kanssa.

Jyväskylän yliopiston kirjaston tietokannassa kokeilin hakuonnetani ensin suomenkielisillä termeillä. Aluksi otsikot lupailivatkin helmiä, kunnes tarkemman tutkailun jälkeen ymmärsin tulosten olevan aivan vääränlaisia. Vaikka rajauksissa oli täppä vertaisarvioinnin kohdalla, ei se kertonutkaan koko totuutta artikkeleista. Ne saattoivat olla peräisin tieteellisistä lehdistä, joiden materiaalista osa oli käynyt läpi vertaisarvioinnin, mutta kriteeri ei välttämättä koskenut haussa vastaan tullutta

artikkelia. Tuloksista valtaosa oli pääkirjoituksia, kirja-arvioita, esseitä tai artikkelien taiteellisia osuuksia, jotka jouduin karsimaan katsauksesta pois.

Vaihdettuani hakutermien kielen englantiin, tuli tuloksista osuvampia. Tämä vaati kuitenkin lukuisia kokeiluja ja rajauksia, sillä tuloksista tuli joko liian laajoja tai suppeita. JYKDOKin tietokannassa tulosten otsikot ja tiivistelmien alkuosat olivat sen verran kuvaavia, että kokotiivistelmätasolla tarkkailuun päätyi ainoastaan kymmenesosa artikkeleista. Pois karsiutuneita tutkimuksia olivat esimerkiksi käsikirjoittamiseen, tekoälyyn, journalismiin, vieraisiin kieliin sekä opiskeluun liittyvät tutkimukset. Varsinaiseen katsaukseen päätyi lopulta Ahmedin & Güssin (2022) kirjoittajille osoitettu kyselytutkimus. Karsinta oli jokseenkin turhauttava, sillä tutkimus oli tismalleen sama, joka nousi hakutuloksissa muutenkin ylimmäiseksi.

Tutkailtuani aikani Finnan mahdollisuuksia, luovutin ja siirryin tarkastelemaan PsycArticles -tietokannan tarjontaa. Aiheet olivat mielenkiintoisia ja sivusivat useimmiten omaa tutkimusaihettani, mutta tein karsinnan melko kovalla kädellä välttyäkseni uusintakierrokselta. Jätin suosiolla pois IT-alaan, maahanmuuttoon, uskontoon, juomiseen, lääkäreiden luku- ja kirjoitustaitoon sekä koronaan liittyvät tutkimukset. Tarkempaa harkintaa käytin ajankäyttöä, perfektionismia, uhkia, riippuvuuksia, traumakirjoittamista ja ärsykejä käsittelevissä tutkimuksissa, sillä nekin olisivat voineet tarjota arvokasta tietoa, joskin hieman aiheen vierestä. Katsaukseen päätyi lopulta Zedeliuksen ym. (2021) haaveilua käsittelevä tutkimus.

MLA International Bibliography -tietokannassa pääosa tutkimuksista keskittyi yksittäisten kirjailijoiden teoksiin, eivätkä siten palvelleet oman tutkimukseni tarkoitusta. Harkitsin hetken aikaa jopa aloittavani haun kokonaan alusta, mutta tajusin, että hakulausekkeista huolimatta sisältö tulisi olemaan samanlaista. Näin ollen MLA:n tarjonta jäi katsauksessa kokonaan hyödyntämättä.

Turhauduttuani tässä kohtaa tietokantojen tuloksettomiin hakuihin, päätin poiketa kaavasta ja hakea Amadon (2022) artikkelin suoraan nimellä Taylor & Fransis online -tietokannasta. Artikkelin käsittelee kirjoitusblokkia psykoanalyttisesta näkökulmasta. Lisättyäni artikkelin matriisiin, annoin periksi Finnan suhteen ja siirryin suunnitelmasta poiketen PsycInfon tietokantaan. Kun sekin osoittautui ajan tuhlaukseksi, lopetin haut ja kokosin tulokset niistä harvoista tutkimuksista, jotka sisältönsä puolesta täyttivät etukäteen asettamani kriteerit.

Kaiken kaikkiaan tietokantojen haut tuottivat 229 tulosta, joista silmäilin tiivistelmätasolla läpi 71 tutkimusta. Tarkempaan lukuun päätyi 23 tutkimusta ja lopulliseen aineistoon 5 tutkimusta, mikä tarkoittaa 2,18 % kaikista hakutuloksista.

4.2 Tutkimustulokset

Koska valitsemani tutkimukset vaihtelevat menetelmiltään, ei niitä voida pitää suoraan verrannollisina. Menetelmäeroista huolimatta tulokset osoittautuivat melko

samansuuntaiseksi, jonka seurauksena kirjoitusongelmiin keksityt ratkaisut alkoivat nopeasti toistaa itseään. Tästä syystä pystyin hyvin varhaisessa vaiheessa jakamaan tulokset omiin teemoihin, joista muodostin niin sanotun neljän ällän ratkaisumallin: *lue, liiku, lepää ja luovu*. Esittelen ensin tutkimuksista yleisimpänä esiin nousset blokin syyt ja kestot ja käsittelen sen jälkeen kutakin teemaa omana alalukunaan.

4.2.1 Blokin yleisimmät aiheuttajat ja blokin keskimääräinen kesto

Ahmedin & Güssin (2022, 346) tutkimuksessa yleisimmiksi kirjoittamisen esteiksi nousivat stressin ja uupumuksen kaltaiset fysiologiset tekijät. Toiseksi sijoittuivat arviointipelkoon ja motivaation vähenemiseen liittyvät tekijät ja kolmanneksi itse tekstiin, sen suunnitteluun ja perfektionismiin liittyvät tekijät. Vasta näiden jälkeen tulivat kiireet, velvoitteet ja viivytys, jotka ennako-oletusten mukaan oli kuviteltu yleisimmiksi blokin syiksi. (Ahmed & Güss 2022, 346.)

Penttisen (2022, 46) pro gradu -tutkielmassa ongelmiksi nousivat edellisten ohella muun muassa ulkoiset häiriötekijät, kokonaisuuden hallinta, saatu palaute, kirjoittajien henkilökohtaiset ongelmat sekä ajan puute. Syytä ajan puutteen taustalla ei pystytty tarkasti nimeämään, mutta jumiutumisen oli selvästi seurausta siitä. Myös itsekriittisyys sai aikaan kierteen, joka johti omien tekstintaitojen epäilyn kautta epäonnistumisen pelkoon ja jumiin. (Penttinen 2022, 46-48.)

Amado (2022, 105) kertoi julkaisseensa päätyönsä ohella kolme romaania, ja kävi artikkelissaan läpi itse kokemaansa kirjoitusblokkia. Kertomansa mukaan hän pystyi nuorempaan kirjoittamiseen missä tahansa vuorokaudenajasta ja ympäristöstä riippumatta. Sitten kirjoittamisesta muodostui aamurutiini, jonka hän pystyi suorittamaan ainoastaan työpöytänsä ääressä. Kirjoittamista varten tarvitsemaansa henkiseen tilaan hän pääsi yleensä kuuntelemalla kirjoitettavan kohdan kanssa yhteensopivaa musiikkia. Kirjoitusblokki pääsi kuitenkin yllättämään työelämässä tapahtuneiden muutosten vuoksi, jonka seurauksena Amado kirjoitti kolmatta romaaniaan lähes viisi vuotta. Syynä tähän oli ajanpuute. (Amado 2022, 105.)

Amado listasi artikkelissaan myös muita blokin aiheuttajia, jotka olivat tulleet vastaan psykoanalyttisten puheiden ja kirjoittajien elämäntietojen kautta. Yhdeksi syyksi nousi tasapainottelu elämän eri osa-alueiden välillä. Kirjoittamisen koettiin kilpailevan esimerkiksi parisuhteen kanssa, jolloin se pahimmassa tapauksessa johti eroon. Kirjoittaminen voitiin myös kokea liian paljastavana, mikäli teksti heijasti kirjoittajan omia vihan, rakkauden tai kateuden tunteita. Toisinaan blokkiin saattoi johtaa pelko siitä, että läheisten ajateltiin pitävän tekstiä loukkaavana tai että kirjoittajan tapaa ilmaista itseään ei hyväksyttäisi. Tällöin kirjoittaminen saattoi helposti muuttua muiden toiveiden täyttämiseksi. Joskus kirjoittaja saattoi myös kokea, ettei hänellä ollut tarpeeksi omaperäistä sanottavaa tai kirjoittamisesta katosi luovuus, ja se alkoi tuntua liikaa työltä. (Amado 2022, 101-103.)

Sundgren (2021, 23) nimisi pro gradu -tutkielmassaan kirjoittamisen haasteiksi muun muassa internetin, puhelimen ja sosiaalisen median läsnäolon. Sundgrenin

mukaan romaanin kirjoittaminen on tyrehtynyt pitkäjänteisyyden puuttumisen sekä liian helpolla periksi antamisen vuoksi. Hän kokee turhautuvansa, jollei pääse kirjoittamaan silloin, kun vireystila ja motivaatio ovat siihen otollisimmat. Sundgren tarvitsee kirjoittamista varten täydellisen hiljaisuuden eikä pidä kotia parhaana kirjoituspaikkana, koska siellä on liian helppo jumittua keskeneräisiin askareisiin. Sundgrenin tutkimuksesta ei käynyt tarkkaan ilmi, kuinka pitkään romaanin kirjoittamisesta aiheutunutta blokkia kesti, mutta tutkielman kirjoittamisessa hänellä tuli kymmenen kuukauden mittainen tauko. (Sundgren 2021, 12-13, 23-24, 49.)

Amadon (2022, 106) tapauksessa blokkia kesti toista vuotta ennen kuin hän sai kirjoitettua mitään. Ahmedin & Güssin (2022, 347-349) kyselyyn vastanneista suurin osa kertoi kirjoitusblokin kestäneen viikkoja, toiseksi yleisin kesto oli muutamia päiviä ja harvemmillä blokki oli kestänyt kuukausia tai vuosia. Vain osa vastaajista ei ollut koskaan kokenut blokkia. Ero kokeneiden ja puoliammattilaisten välillä ei ollut merkittävä, vaikka ammattilaisten oletettiin jo löytäneen tarvittavat keinot blokin selättämiseen. Jumiutuminen johtui yleisimmin siitä, ettei tiedetty miten haluttu asia ilmaistaisiin tai mikä vaihtoehtoisista ideoista otettaisiin käyttöön. Suunnitteluvaihe sen sijaan johti harvoin jumiin. (Ahmed & Güss 2022, 347-349.)

Penttisen (2022, 54) teettämän kyselyn mukaan kirjoitusblokin kestoa koskevat käsitykset osoittautuivat toistensa ääripäiksi. Jotkut arvioivat blokin kestäneen vain tunnin, joillakin se oli kestänyt vuosia. Keskimääräisesti blokin kesto oli kuukausien mittainen. Penttisen kyselyssä kirjoittajuutta ei oltu määritelty tarkemmin, vaan vastaajien joukko muodostui itsensä kirjoittajaksi mieltävistä henkilöistä. (Penttinen 2022, 37, 54.) Tulosten perusteella voidaan päätellä, että sivutoimisilla kirjoittajilla blokki kestää keskimääräistä kauemmin kuin henkilöillä, jotka kirjoittavat työkseen.

Nykypäivänä tuntuu kuitenkin yhä enemmän siltä, ettei kirjailijoilla ole edes varaa kirjoitusblokkiin, sillä heidän teoksensa ovat varattavissa kirjastoista jo monta kuukautta ennen niiden ilmestymispäivää. Tämän, jos minkä kuvittelisi aiheuttavan paineita kirjoittamiseen.

4.2.2 Ratkaisu 1: Lue

Lukeminen nousi sekä kotimaisissa pro gradu -tutkielmissa että kansainvälisissä artikkeleissa keskeiseksi keinoksi päästä blokista eroon. Penttisen (2022, 57) kyselyyn vastanneista lähes 88 % kertoi käyttäneensä lukemista selviytymiskeinonaan. Muiksi keinoiksi lueteltiin tajunnanvirran kirjoittaminen sekä erilaiset kirjoitusharjoitukset. (Penttinen 2022, 57.)

Ahmedin & Güssin (2022, 350) tutkimuksessa lukemisen koettiin auttavan, kunhan luettava aihe oli tarpeeksi inspiroiva tai tekstin kirjoittaja herätti lukijassaan kunnioitusta. Sundgrenille (2021, 41) tärkeintä oli se, että lukeminen tapahtui ilman päämäärää. Vaihtoehtona lukemiselle nähtiin elokuvan katsominen (Ahmed & Güss 2022, 350) sekä teattereissa, konserteissa ja näyttelyissä käyminen (Sundgren 2021, 41), sillä niidenkin koettiin ruokkivan luovuutta.

Vaikka Amado ei enää jatkanut romaanien kirjoittamista, pääsi hänkin blokista eroon lukemalla. Ryhtyessään kirjoittamaan kirjoitusblokista kertovaa artikkeliaan, hän ei aluksi edes yrittänyt pakottaa itseään kirjoittamaan, vaan otti aiheesta selvää lukemalla. Ajan myötä lukeminen alkoi synnyttää ajatuksia, jotka myöhemmin jalostuivat käyttökelpoisiksi ideoiksi ja lauseiksi. Vaikka Amado koki edelleen haasteita esimerkiksi kieliopin ja mielialan vaihteluiden suhteen, hän sai selätettyä blokin ja julkaistua artikkelinsa. (Amado 2022, 106.)

4.2.3 Ratkaisu 2: Liiku

Useimmissa tutkimuksissa myös liikunnan koettiin auttavan jumista eroon pääsyyn. Kävely oli liikuntamuodoista selvästi suosituin vaihtoehto ja erityisesti Sundgrenille (2021, 11) kävely oli välttämätön paha, jota hän tarvitsi sekä henkisen että fyysisen kuntonsa ylläpitämiseksi. Sundgren koki kävelyn vauhdittavan ajatustoimintaa, kehittävän havaintokykyä sekä poikivan käyttökelpoisia ideoita, joita hän pystyi hyödyntämään kirjoitusprosessissaan. Tämän vuoksi hän otti tavakseen kantaa kynää ja muistivihkoa mukana kävelylenkeillään. (Sungren 2021, 11, 42.)

4.2.4 Ratkaisu 3: Lepää

Monesti tekstin tuijottaminen ja väkisin kirjoittaminen eivät ole paras vaihtoehto jumin iskiessä, vaan päinvastoin kirjoittamisesta tulisi pitää taukoa. Tämä voi auttaa hetkittäisessä blokissa, mutta jos jumi on kestänyt kuukausia, ei tauko ehkä ole paras keino blokista eroon pääsemiseen. Silloin Ahmedin & Güssin (2022, 350) mukaan kirjoittamista kannattaisi kokeilla eri kohdasta tai vaihtaa kirjoitusprojektia.

Zedelius ym. (2021, 596) ovat tutkineet unelmoinnin aikaansaaman inspiraation yhteyttä luovuuteen. Heidän mukaansa jumitilasta voi päästä eroon haaveilutauon avulla, joskin tähän vaikuttavat ihmisten yksilöllisten erojen lisäksi unelmoinnin tyyppi ja sisältö. Tutkimustulosten mukaan haaveiluista hyötyivät parhaiten henkilöt, joilla oli siihen muutenkin taipumusta. Tähän laskettiin yksilöt, joilla oli tavallista vilkkaampi mielikuvitus ja jotka haaveilivat itselle merkityksellisistä asioista. Luovuutta ei kuitenkaan nähty kausaalisena, vaikka siihen taipuvainen henkilö olisi tiettyinä päivinä unelmoinut tavallista enemmän, vaan haaveilun tulokset olivat nähtävissä pidemmällä aikavälillä. (Zedelius ym. 2021, 596, 605-606.)

Myös Amado (2022, 106) pitää haaveilua taitolajina. Hänen mukaansa haaveilu vaatii oikeanlaisen ajoituksen eikä kirjoittamista saisi kiirehtiä ennen kuin haaveilun synnyttämät ajatukset ovat selkiytyneet. Hän kokee parhaiden ideoiden syntyneen juuri silloin, kun hän on ollut hoitamassa arkipäiväisiä asioita, jotka ovat olleet kaukana kirjoittamisesta. Toisinaan hänen haaveilukykynsä on valunut hukkaan, jos hänen on pitänyt käyttää haaveilun synnyttämää luovuutta johonkin toissijaiseen prosessiin. Amado kuvaakin haaveiden ja kirjoittamisen välistä tilaa eräänlaiseksi virraksi, joka voi katketa helposti, sillä monesti sanat ovat tuntuneet vanhentuineilta siinä vaiheessa, kun hänellä olisi ollut aikaa kirjoittaa ne ylös. (Amado 2022, 106.)

Vastaavasti Ahmedin & Güssin (2022, 350) tutkimuksessa useimmat ratkaisut koskivat pienen tauon pitämistä, jolloin toimivina vaihtoehtoina nähtiin esimerkiksi ruoka-, juoma- tai mietiskelytauon pitäminen. Samoin Penttinen (2022, 51) koki luovan tauon tai muun tekemisen auttavan kirjoitusongelmiin. Vaikka Sundgren (2021, 39) pyrki tietoisesti habitaattiin eli tilaan, jossa mikään ei häiritsisi hänen kirjoittamistaan, näki hänkin tauot tarpeellisina. Toisinaan keskeytykset harmittivat, mutta hän ymmärsi tarvitsevänsä kirjoittamisesta lepoa, sillä liian intensiivinen uppoutuminen vei sekin voimia (Sundgren 2021, 47).

4.2.5 Ratkaisu 4: Luovu

Kolmessa ensimmäisessä ratkaisuvaihtoehdossa olen luetellut seikkoja, joita blokista eroon pääsemiseksi pitäisi tehdä. Viimeisessä vaihtoehdossa käyn läpi asioita, joista kirjoittajan kannattaisi luopua päästäkseen kirjoitusprosessissaan eteenpäin.

Sundgrenin (2021, 24) romaani alkoi edistyä, kun hän luopui liian kovista tavoitteista ja antoi itselleen luvan epäonnistua. Hän lakkasi miettimästä romaanin julkaisua, joka ei ollut yksin riippuvainen hänestä itsestään. Tavoitteeksi riitti se, että käsikirjoitus tulisi hänen itsensä mielestä valmiiksi. Sundgren pyrki myös ottamaan opikseen vastoinkäymisistä, mikäli jokin asia häiritsi hänen keskittymistään. Hän sai ahdistavista kokemuksista monesti käyttökelpoisia ideoita romaaniinsa, vaikka ne eivät kyseisellä hetkellä miellyttäneetkään. Sundgrenin kohdalla merkille pantavaa oli myös se, että hän sai romaaninsa valmiiksi, vaikka kirjoitusrupeamat kestivät häiriötekijöistä johtuen keskimäärin tunnin kerrallaan. (Sundgren 2021, 24, 44, 46.)

Sundgrenin (2021, 46) esimerkki kumosi ennakkoasetelman, jonka mukaan aika rajoittaisi romaanin kirjoittamista. Penttinen (2022, 1) nimesi nämä kirjoittamista hallitsevat tekijät "sitkuiksi" ja "mutkuiksi" verraten niitä kurittomiin kakaroihin, jotka keksivät aina parempaa tekemistä. Turhauduttuaan siihen, ettei koskaan ollut oikea hetki kirjoittamiseen, oli Penttinen valmis luopumaan näistä kiusanhengistä ja ottamaan selvää, mistä niiden motiivit kumpusivat. Vastaukseksi muodostui pelko. Kun keskittyy johonkin muuhun, ei omia kirjoituspelkoja tarvitse kohdata. Pelkojen selättämiseksi Penttinen ehdottikin tutkimusmatkaa omaan mieleen, sillä sitä kautta voi löytää todelliset syyt kirjoittamattomuuteen. (Penttinen 2022, 1, 66, 82.)

Tarkoittipa luopuminen sitten omista peloista irti päästämistä tai tavoitteiden laskemista, on kirjoittajan oman kirjoitusprosessinsa kannalta tärkeä sisäistää, mistä ongelmien todelliset syyt kumpuavat. Vasta sitten niihin voidaan reagoida tilanteen vaatimalla tavalla. Mikäli kyse on liian tiukoista aikatauluista, on niistä pystyttävä päästämään irti, etenkin jos aikapaineet ovat itse asetettuja. Myöskään tekstin laadun suhteen ei saisi olla liian ankara, sillä niin kauan kuin mitään ei ole julkaistu, ei mitään peruuttamatonta ole tapahtunut. Asiaa tulisikin ajatella niin, että kaikki kirjoittaminen vie prosessia eteenpäin, etenkin jos toisena ääripäänä on täydellinen blokki, jolloin teksti ei etene ollenkaan. Jos taasen antaa itselleen luvan kirjoittaa hitaammin ja vähemmän laadukkaasti, voi prosessi edetä huomaamatta.

5 LOPPUPOHDINTA

Tämän katsauksen tekeminen on ollut yhtä soutamista ja huopaamista. Aivan kuten keskeneräisissä romaanikäsikirjoituksissani – olen nähnyt tarinan silmissäni, mutta sen saaminen paperille on tuottanut vaikeuksia. Olen pyyhkinyt tekstiä, kirjoittanut samaa kohtaa uudestaan ja vaihtanut sekä tekstiosien paikkaa että lähteitä. Vaikeinta oli kuitenkin opetella hyppäämään keskeneräisten kohtien yli ja kirjoittaa katsausta lopullisesta esitysmuodosta poiketen. Tämä teki tiukkaa ihmiselle, joka on tottunut laittamaan pyykitkin narulle väri- ja kokojärjestykseen.

Jumituin aluksi teoriaan, sitten hakutermeihin ja lopulta tutkimusaineistoon, koska en halunnut uskoa niin vähäisiä hakutuloksia. Vilkan (2023, 45-46) mukaan ilmiö ei narratiivisessa katsauksessa ole mitenkään poikkeuksellinen, sillä tutkijoita saattavat kiinnostaa eri aiheet kuin opinnäytetyön tekijöitä. Tiedosta huolimatta aloin lukea tutkimuksia uudestaan läpi, vaikka periaatteessa minulla oli tarvittavat palikat jo käsissäni. Päänvaivaa aiheutti lähinnä se, haluanko sisällyttää aineistoon harmaata kirjallisuutta. Ensin pro gradu -tutkielmat olivat mukana aineistossa, sitten siirsin ne johdantoon ja lopulta taas takaisin aineistoon, sillä ymmärsin niiden olevan punainen lanka, jota tarvitsin tulosten esittämiseksi. Paniikinomainen tutkimusten uudelleenluku vahvisti kuitenkin sen, että olin tehnyt karsinnan alunperin oikein.

Mitä taasen tulee aineiston laatuun, käytin arvioinnin mittarina enemmänkin tutkijoiden tekemiä havaintoja kuin heidän käyttämiään lähteitä tai menetelmiä. Minulle laatua ilmensi enemmän se, mitä sain tutkimuksista irti kuin se, moniko oli vastannut kyselyihin tai montako kertaa sama vastaus toistui tuloksissa. Kaikista tuloksista pidin laadukkaimpina juuri niitä, jotka koskivat suuren massan sijaan yksittäisiä tapauksia, sillä niissä uskallettiin mennä pintaa syvemmälle.

Koko katsauksen tasolla koen, että teoria paikkasi sitä, mitä tutkimukset eivät kertoneet. Toisaalta olisin voinut satsata enemmän niiden väliseen vuoropuheluun, jotta ristiriidat ja aukkokohdat olisivat nousseet paremmin esiin. Mietin myös, millä tavoin katsaus olisi muuttunut, jos olisin luopunut joistakin etukäteen asettamistani kriteereistä. Vaikka hetkittäin syntyi houkutus laajentaa hakuehtoja, niin loppujen lopuksi pystyin pitämään niistä kiinni ja tulokset kertoivat enemmän kuin odotin.

Tutkimuksen toistettavuuden osalta hakumatriisi mahdollistaa pääsyn samaan aineistoon uudelleen. Huomioitavaa tässä kohtaa on kuitenkin se, että haut saattavat tuottaa lisätutkimuksia, joita ei oltu vielä julkaistu katsauksen tekohetkellä. Lisäksi joku muu voisi tarttua eri asioihin, jolloin tulokset saattaisivat olla erilaiset. Myös tutkimusten tuoreuskriteereitä kohtaan tulisi olla kriittinen. Vaikka tutkimusten julkaisuajankohta sijoittui tietokannoissa vuosille 2021-2023, ei tämä sulje pois sitä vaihtoehtoa, etteikö samaa tutkimusta olisi voitu julkaista muualla aikaisemmin. En kuitenkaan näe tutkimusaiheen vanhenevan kovin nopeasti, sillä kirjoitusongelmat vaikuttaisivat pysyvän ajankohtaisena, vaikka valtaosa tutkimuksista keskittyisikin akateemiseen blokkiin.

Hetkittäin vaivanneesta epätoivosta huolimatta koen löytäneeni vastaukset tutkimuskysymyksiin vähintäänkin rivien välistä, jollen suoraan tutkimusteksteistä. Jos lähdetään liikkeelle siitä, milloin kirjoittamattomuudesta pitää huolestua, en pidä muutaman viikon taukoa vielä ongelmana. Tulosten mukaan keskimääräinen blokin kesto oli kuukausien mittainen. Mielestäni elämä ei saisi mennä niin, että töistä saatu loma paikataan toisella työhön verrattavissa olevalla tekemisellä eikä palautumista tapahdu koskaan. Vaikka olen itse käyttänyt juuri tätä toimintatapaa ja yrittänyt kirjoittaa lomalla, niin teksti etenee parhaiten juuri silloin, kun elämässä on sopivasti rutiineja. Kalenteri ei saa olla liian täynnä, muttei toisaalta tyhjäkään.

Mitä taasen tulee kirjoittamisen esteiden tunnistamiseen, löytyi tutkimuksista huomattavasti enemmän syitä kuin mitä Boice (1993) luettelee. Itse koen ongelmien johtuneen monen tekijän summasta. Ajan puute on fakta, jota ei voi ohittaa, mutta lukiessani tutkimuksia, pystyin samaistumaan lähes jokaiseen ongelmaan. Suurin syy lienee tavassani kirjoittaa autofiktiota, jolloin pelkään oman elämän aineksia käyttäessäni paljastavani liikaa itsestäni. Toinen taustasy on pelko siitä, että jos joku menneisyyden noita-akka tulee syyttämään minua siitä, että olen käyttänyt hänen ilkeitä juoniaan romaanini ideana. Autofiktio ei kuitenkaan ole estänyt minua aloittamasta käsikirjoituksiani, joten syynä on myös se, että olen jumittunut tiettyyn kohtaan. Kun samaa tekstiä lukee tarpeeksi monta kertaa, alkaa sekin kyllästyttää.

En tiedä voiko kirjoittamisen esteitä oppia ennaltaehkäisemään, jollei ole ensin kokenut blokkia. Minulle ensimmäinen blokki tuli yllätyksenä, seuraaviin osasin jo varautua, ja jollakin tasolla annoin niille myös etukäteisluvan. En voi siis olla täysin varma siitä, olisiko käsikirjoituksille tapahtunut jotakin, jos olisin oppimistehtävien sijaan avannutkin jonkin romaaneihin liittyvistä tiedostoista. Ensimmäinen ehdotus ennaltaehkäisyksi onkin yksinkertaisesti tietokoneen avaaminen. Yleensä tekstini ovat edistyneet, kunhan olen tuon pienen liikkeen ensin tehnyt. Muussa tapauksessa ennaltaehkäisyn ja blokista eroon pääsyn välinen ero ei liene kovin suuri. Tämän katsauksen tekeminen oli kuitenkin oivallinen paikka kokeilla ennaltaehkäisyä.

Sundgrenin (2021, 12) tavoin myös minä tarvitsen ympärilleni täydellisyyden hiljaisuuden, jonka vuoksi vääränlainen kirjoitusympäristö voi estää kirjoittamista. Koska tiedostin etukäteen, etteivät turistikohteet ole minulle paras paikka kirjoittaa, varasin oppinäytetyön tekemistä varten huoneiston syrjäisemmältä seudulta. Näin

pystyin estämään houkutuksen lähteä iltaisin ihmisvilinään kaupungin sykkeeseen. Kieltäydyin myös uskomasta vuokraemäntääni, jonka mukaan parveke olisi ollut paras paikka opiskeluun. Sen sijaan ilta-auringon vielä porottaessa taivaalta vedin pimennysverhot ikkunan eteen ja suljin muun maailman ulkopuolelle. Toimenpiteen jälkeen kirjoittaminen oli yllättävän helppoa, sillä kykenin luomaan itselleni kotoisan habitaatin. Istuin samalla lailla olohuoneen sohvanurkassa kuin kotonakin enkä uppoutuessani kirjoittamiseen huomannut juurikaan eroa normaalioloihin.

Muilta osin yritin reissussa hyödyntyä tutkimuksista ammentamaani oppia. Vaikka olen tiedostanut, että hyvää dekkaria lukiessa motivoitunut jonkun muun kirjoittamasta tekstistä, en ollut ajatellut sen auttavan blokista eroon pääsyyn. Päin vastoin, olen kuvitellut, ettei lukemiselle ole aikaa silloin kun yrittää itse kirjoittaa. Tätä tutkielmaa tehdessäni huomasin kuitenkin, että prosessin jumittuessa pääsin eteenpäin joko lukemalla muiden antamaa palautetta tai aineistoa. Minun pitää siis jatkossakin muistuttaa itseäni siitä, ettei fiktiosta nauttiminen ole pois kirjoitusajasta.

Kuten jo johdanto-osasta kävi ilmi, olen kirjoittanut romaania ajatuksen tasolla lenkillä ollessani. Tämän vuoksi kävely ratkaisuehdotuksena ei tullut yllätyksenä. Sen sijaan minulle käy usein samoin kuin Amadolle (2022, 106) eli jollen pääse heti kirjaamaan ajatuksiani ylös, karkaavat ne pois mielestäni. Näin kävi usein myös kävellessäni lomakohteessa, joten Sundgrenin (2021, 11) tapa pitää muistivihkoa ja kynää mukana lenkillä ei ole lainkaan hullumpi vaihtoehto. Toisaalta katoaako kävelystä sen jälkeen luovuutta palveleva tarkoitus, jos muistiinpanovälineet ovat tarkoituksella mukana. Vaihtoehtoisesti ajatukset voisi kirjoittaa puhelimeen, joka suuremmalla todennäköisyydellä kulkee aina mukana.

Lepäämisen osalta sain jo kirjoittamisen tiloja koskevaa teoriaa kirjoittaessani ahaa-elämyksiä omaan kirjoittamiseeni liittyen. Tajusin, että olen Raamin (2016, 123) kuvaaman leppoisan tilan vallitessa keksinyt kahden romaanini aiheen. Toisen idea syntyi lentokoneessa istuessa ja toisen uima-altaalla maatessa eli kun mieli on ollut mahdollisimman rentoutuneessa tilassa. Teorian lisäksi kaikki aineistossa mukana olleet tutkimukset korostivat levon merkitystä. Minun ei siis tarvitse jatkossa potea huonoa omaatuntoa siitä, jos kirjoittamisen sijaan huvittaakin mieluummin lähteä lavatansseihin. Tauko tulisi pikemminkin ottaa mahdollisuutena, että tansseissa tapahtuu jotakin, jota voin hyödyntää käsikirjoitusteni ideana.

Luopumisen kohdalla ajattelen, että kirjoitusprosessieni on ollut tarkoituskin epäonnistua, etten jatkaisi näin kuluttavaa elämäntyyliä ikuisuuteen. Minun on siis opittava sanomaan EI niille asioille, jotka hidastavat kirjoitusprosessiani ja lakattava asettamasta muiden tarpeita omieni edelle pelkästä velvollisuudentunnosta.

Kuten tämä tutkielma on opettanut, ei kaikki kirjoitusprosessin eteen tehty työ näy valmiina tekstinä tietokoneen ruudulla, vaan sen eteneminen vaatii hetkittäistä irrottautumista projektista. Itselle pitäisikin olla armollisempi ja muistaa, ettei neljän ällän ratkaisumallin noudattaminen ole suinkaan syntiä, vaan mukava tapa ruokkia luovuutta. Kun huolehtii itsestään lukemalla, liikkumalla, lepäämällä ja luopumalla mieltä rasittavista asioista, pysyy myös intohimo projektia kohtaan harmonisena.

LÄHTEET

- Ahmed, S. J. & Güss, C. D. (2022). An analysis of Writer's block: Causes and Solutions. *Creativity Research Journal*, 34:3, 339-354.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10400419.2022.2031436>
- Amado, N. (2022). Psychoanalytic views of "writers's block": Artistic creation and its discontents. *International forum of psychoanalysis*. Vol 31, No. 2, 100-107.
<https://doi.org/10.1080/0803706X.2021.1887518>
- Aulankoski, S. (2022). Tietotyön taidot. Teoriaa ja tehtäviä sujuvan työskentelyn tueksi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Boice, R. (1993). Writing Blocks and Tacit Knowledge. *The Journal of Higher Education*. Vol 64, No. 1, 19-54.
<https://doi.org/10.1080/00221546.1993.11778407>
- Erra, S. (2020). *Minä kirjoittajana, lukio ympäristönä. Näkökulmia kirjoittamisen opetukseen*. [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto.
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/71533>
- Harper, G. (2010). Creative Habitats and the Creative Domain. *New writing. The International Journal for the Practice and Theory of Creative*. Vol. 7, (1) 1-4.
<https://doi.org/10.1080/14790721003638661>
- Hubley, C., Edwards, J., Miele, D. B. & Scholer, A. (2024). Metamotivational beliefs about intrinsic and extrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 126, 26-57.
<https://doi.org/10.1037/pspa0000362.supp>
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 75). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Karjula, E. (2015). Subjunkttiivinen tila kirjoittajaryhmässä. *Scriptum. Creative Writing Research Journal* 1(2), 136-171.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45242/scriptum2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Miao, M. (2023). *Prokrastinaatio: aloittamisen vaikeus ja miten se voitetaan*. Helsinki: SKS Kirjat.
- Penttinen, T. (2022). *Sitku ja mutku – kirjoittajan ärsyttävät jarrumiehet: terapeutin kirjoittamisen hyödyntäminen kirjoittajan työprosessin tukena* [pro gradu - tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto.
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/82765>
- Raami, A. (2016). *Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä*. Helsinki: S&S.
- Raami, A. (2015). *Intuition unleashed: on the application and development of intuition in the creative process*. [väitöskirja, Aalto University]. Aaltodoc-julkaisuarkisto.
<https://aaltodoc.aalto.fi/items/9ab0e920-0e25-4b22-9057-a9ab15249a04>
- Rämö, S. (2020). Motivaatio. Teoksessa M. Haimelin & S. Rämö (toim.), *Kynä – kaikki tärkeä kirjoittamisesta* (s. 14-27). Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Opetusjulkaisuja* 62. *Julkisjohtaminen* 4. Vaasa: Vaasan yliopisto.
https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

- Sirois, F. M. (2021). Trait procrastination undermines outcome and efficacy expectancies for achieving health-related possible selves. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, Vol 40(8), 3840-3847. <https://dx.doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1007/s12144-019-00338-2>
- Sjöblom, K. (2017). Intohimo. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet* (s. 222-233.) Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sundgren, E. (2021). *Vanhana valvonut -romaani: adhd ja kirjoitusprojekti* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/75675>
- Vilka, H. (2023). Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.
- Zedelius, C. M., Protzko, J., Broadway, J.M. & Schooler, J. W. (2021). What types of daydreaming predict creativity? Laboratory and experience sampling evidence. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, Vol 15(4), 596-611. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Faca0000342>

LIITE 1: KATSAUSMATRIISI

Tietokanta	Hakutermit ja rajaukset	Haun tulokset	Tiivistelmä-tasolla tarkastellut	Tarkempaan lukuun valitut tutkimukset	Aineistoon päätyneet tutkimukset
JYKDOK	Kansainväliset artikkelit, Aiheet: writing ja writers, Aineistotyyppi: artikkeli, Hakutermit: "writer´s block OR creative writing AND procrastination" Julkaisuvuosi: 2020-2024	125	11	9	1
JYU opinnäytehaku	Tieteenala: Kirjoittaminen, Taso: Pro gradu, julkaisuvuosi 2020-2023	27	24	4	2
MLA International Bibliography	Hakutermit: "writers block OR procrastination OR writing space NOT language". Julkaisuvuosi: 2020-2024	32	10	2	0
PsycArticles	Hakutermit: "time management OR procrastination OR creative writing NOT academic OR education OR organization", Julkaisuvuosi: 2020-2024	44	25	7	1
Taylor & Francis online	Suora haku: Psychoanalytic views of "writer´s block": Artistic creation and its discontents, julkaisuvuosi: 2022	1	1	1	1
Yhteensä		229	71	23	5