

# **VANHANA VALVONUT -romaani**

## **Adhd ja kirjoitusprojekti**

**Eva Sundgren**

Pro gradu -tutkielma

Kirjallisuus/kirjoittaminen

Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

2021

## TIIVISTELMÄ

Jyväskylän yliopisto Humanistis-yhteiskunnallinen tiedekunta	Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä: Sundgren, Ingrid Eva Maria	
Otsake: Vanhana valvonut -romaanin, adhd ja kirjoitusprojekti	
Aine: kirjallisuus/kirjoittaminen	Pro gradu -tutkielma
Vuosi: 2021	Sivumäärä 52 + työpäiväkirja 41 + romaanikäsikirjoitus 197
<p>Adhd liitetään yleensä lapsiin ja nuoriin, koulupudokkaisuun, elämänhallintaongelmiin ja syrjäytymiseen. Luovuutta ja luovaa kirjoittamista käsittelevissä tutkimuksissa useimmiten mainittuja mielenterveysongelmia ovat masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja päihdeongelmat. Adhd ei tunnu sopivan tälle kentälle, kenties siihen liitettyjen stereotyyppien takia. Sitä esiintyy kuitenkin myös aikuisilla ja sen on todettu olevan yhteydessä luovuuteen. Aikuisiällä saatu diagnoosi voi olla helpotus, joka auttaa ymmärtämään omaa toimintaa ja hankkimaan apua sen kohentamiseksi.</p> <p>Tämän tutkielman taiteellinen osuus oli kirjoittaa valmiiksi aikaisemmin aloittamani romaanikäsikirjoitus Vanhana valvonut, mikä vaati määrätietoista ponnistelua. Tieteellinen osuus oli tarkastella kirjoitusprojektia suhteessa tutkimustietoon ja tekijän omiin kokemuksiin aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä (adhd). Kysymyksessä on autoetnografinen tapaustutkimus.</p> <p>Tutkielmani tarkoitus on selvittää, miten ongelmaksi koetut adhd-piirteet, kuten keskittymisvaikeus ja impulsiivisuus, haittaavat kirjoittamista, millaisia selviytymiskeinoja käytän keskeyttämisen ja viriketulvan miljöössä sekä miten hyödynnän voimavaroina pidettyjä adhd-piirteitä eli energisyyttä, uppoutumista (flow) ja luovaa ajattelua. Tutkielman aineistona on kirjoittamisprojektin aikana pitämäni työpäiväkirja, ja menetelmänä on sisällönanalyysi.</p> <p>Adhd-piirteissä on kysymys jatkumosta eikä binaarisista oppositioista. Lisäksi kaikilla ei ole samoja oireita ja käyttäytymiseen vaikuttaa moni muukin tekijä. Niinpä on hankalaa sanoa, mikä johtuu juuri adhd:sta. Nämä seikat pidin mielessäni tutkimusprosessin aikana.</p> <p>Työpäiväkirjasta ilmeni, että koin romaani- ja tutkielmaproessin aikana runsaasti haittaa keskittymisvaikeuksista, jotka aiheutuivat sisäisistä tai ulkoisista häiriöistä, etenkin äänistä. Käytin aktiivisesti erilaisia selviytymiskeinoja, kuten liikunta, virikkeiden vähentäminen sekä sopivan ajan ja paikan valinta. Sijaistoiminnot ja ajatusten harhailu veivät ajoittain pois asiasta mutta poikivat toisinaan ratkaisuja mieltä vaivanneisiin ongelmiin. Toisinaan uppouduin kirjoittamiseen niin, että kadotin ajan- ja paikantajuni, tunsin mielihyvää inspiroivista ideoista ja tekstin syntyisestä kuin itsestään.</p> <p>Romaanikäsikirjoitus ja työpäiväkirja valmistuivat loppukevällä 2020, mutta tutkielma jäi lepäämään lähes vuodeksi, koska suunnitelmani muuttuivat ja mielenkiintoni suuntautui moniaalle. Nämäkin ovat leimallisia adhd-piirteitä.</p>	
Avainsanat: aikuisen adhd, romaanin kirjoittaminen, autoetnografia, työpäiväkirja, sisällönanalyysi, flow	
Kirjasto/Säilytyspaikka: Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto JYX	

# Sisällys

1	JOHDANTO .....	1
1.1	Tutkimustehtävä: romaanin kirjoittaminen ja prosessin havainnointi.....	2
2	ADHD:N OIREET JA KIRJOITTAMINEN .....	4
2.1	Adhd-diagnoosista ja lääkinnästä .....	7
2.2	Adhd ja luovuus .....	8
2.3	Adhd haasteena ja voimavarana .....	10
3	AINEISTO JA MENETELMÄ .....	15
3.1	Autoetnografia .....	16
3.2	Työpäiväkirja.....	19
3.3	Sisällönanalyysi .....	20
4	ROMAANIKÄSIKIRJOITUKSEN KIRJOITTAMINEN .....	22
4.1	Romaanin kirjoittamisen haaste .....	22
4.2	Luovan habitaatin käsitteestä.....	24
4.3	Käsikirjoitukseni Vanhana valvonut .....	26
5	TULOKSET – TYÖPÄIVÄKIRJAN KERTOMAA .....	32
5.1	Kirjoittamisen ongelmat .....	33
5.2	Selviytymiskeinot .....	39
5.3	Voimavarat .....	44
6	PÄÄTÄNTÖ.....	48
7	LÄHTEET .....	50

# 1 JOHDANTO

Tuntuuko sinusta kuin päässäsi olisi monta tv-kanavaa yhtä aikaa auki? Tämä on yksi aktiivisuus- ja tarkkaavaisuushäiriön eli adhd:n diagnosoimiseen käytettävistä kysymyksistä. Kun minulle esitettiin tämä ja moni muu kysymys ollessani 42-vuotias, ymmärsin, että vuosikymmenien aikana ilmennyt epäadekvaatti, outo ja häiritseväkin käytökseni on vihdoin saanut selityksensä. Vanhempani, opettajani ja tuttavani ovat aina pitäneet minua jotenkin erilaisena tai jopa outona, ja kouluaikoina minua pallolettiin paikasta toiseen kenenkään osaamatta auttaa. Käyttäydyin huonosti mutta menestyin kuitenkin koulussa, jos oppiaine kiinnosti. Olin kärsimätön, helposti kiihtyvä, rääväsuinen möläyttelijä ja tappelupukari, aina keksimässä konnankoukkuja ja kiipeilemässä katoilla ja puissa. Usein onnistuin sotkemaan tai repimään vaatteeni, telomaan itseni ja rikkomaan jotain. En jaksanut odottaa vuoroani enkä tehdä asioita, jotka eivät itseäni kiinnostaneet. Jos sain jonkin idean, se piti toteuttaa heti. Ensin sanoin tai tein, sitten vasta ajattelin.

Tällaisia ihmisiä on aina ollut, ja heihin suhtautuminen on vaihdellut ajallisesti ja paikallisesti. Metsästäjä-keräilijöiden yhteisöissä nämä ihmiset lienevät olleet hyödyllisiä, sillä he ovat osanneet reagoida nopeasti ulkoisiin ärsykkeisiin, kuten peto- tai saaliseläinten lähestymiseen.

Adhd:sta puhutaan usein lasten ja heidän koulunkäyntinsä ongelmallisuuden kannalta, mutta sitä esiintyy myös aikuisilla, koska sen perusta on geneettinen. Suoranaiseksi kliiseksi on muodostunut käsitys adhd-aikuisista syrjäytyneinä koulupudokkaina, ja totta onkin, että adhd-ihmiset ovat vankiloissa ylliedustettuina. Tämä ei tietenkään tarkoita, että kaikki adhd-aikuiset olisivat syrjäytyneitä. Adhd ei yksin määritä kenenkään luonnetta, vaan kokonaisuuteen vaikuttavat muut perinnölliset ominaisuudet, kuten älykkyys ja temperamentti, sekä ympäristötekijät. (Vrt. Fleischmann & Miller 2013, 51–53; Piechowski & Chucke 2011, 203.)

Aikamme keskustelukulttuuria leimaa kaksinapaisuus ja kärjistäminen tässäkin asiassa. Yleensä joko korostetaan adhd:n yhteyttä oppimisvaikeuksiin, addiktioihin, impulsiivisuuteen ja syrjäytymiseen, tai sitten halutaan todistaa, että adhd-oireiset ovat erityisen luovia, älykkäitä ja lahjakkaita, suorastaan nerokkaita poikkeusyksilöitä. Jälkimmäistä

diskurssia esiintyy sosiaalisessa mediassa adhd-oireisten tai heidän vanhempiensa levittäminä ”tietoiskuina”. Kumpikin ääripää on tietysti yksinkertaistus, ja totuus on huomattavasti moninaisempi. (Vrt. Hansen 2017.)

Kenties tutkimuskenttä on monimuotoistumassa, sillä viime vuosina on tehty Suomessakin opinnäytteitä muusta näkökulmasta kuin syrjäytymisen ja (lasten) oppimisvaikeuksien. Esimerkiksi Vilja Paavola (2016) on tutkinut adhd-aikuisten ammatillista toimijuutta ja Anne Viita (2016) resilienssi-diskursseja adhd-aikuisten kertomuksissa. Kriisipuheen rinnalle on ilmestynyt useita selviytymisoppaita ei vain opettajille ja vanhemmille vaan myös adhd-aikuisille (esim. Virta & Salakari 2018). Osaltaan tämä ilmentää ajallemme ominaista itsehoito-oppaiden buumia.

## **1.1 Tutkimustehtävä: romaanin kirjoittaminen ja prosessin havainnointi**

Minulla on ollut useita romaani-ideoita, mutta en ole viitsinyt alkaa työstää niitä, koska on aina paljon muuta tekemistä ja koska en haluaisi kirjoittaa turhaan eli pelkälle kovalevyille. Jos motivaatio on heikko, asiat jäävät helposti kesken. Jos palkintoa ei ole näköpiirissä, motivaatio kaikkoo. Nyt on tilanne muuttunut sikäli, että tämä tutkielma motivoi minua ensisijaisesti saattamaan aikaisemmin aloittamani romaanin valmiiksi. Käsikirjoitusta oli jo yli 70 sivua ennen kuin edes keksin tutkielman aiheen. Käsikirjoituksesta ja romaanin ideasta tarkemmin, ks. luku 4.

Alun perin tämän piti olla sivututkielma osana yhteiskuntatieteen maisterin tutkintoa, mutta tutkinto paisui kuin pullataikina, ja halusin sittenkin tehdä laajemman työn ilman aikataulupaineita. Niinpä hain uutta tutkinto-oikeutta. Romaani valmistui, mutta jätin tutkielmani lepäämään kahdeksaksi kuukaudeksi, koska koronapandemia sekoitti kaiken ansiotyössäni ja työtä oli muutenkin jaksamisen ja ehtimisen kannalta liikaa. Tällainen pitkä tauko on etenkin adhd-ihmiselle potentiaalinen uhka, joka lisää työn kesken jäämisen todennäköisyyttä.

Taiteellinen tehtäväni oli kirjoittaa valmiiksi Vanhana valvonut -romaanin, ja tutkimustehtäväni on tarkastella työprosessia ja arvioida sen lopputulosta. Tarkasteluni näkökulma on, miten selviydyin muutenkin haasteellisesta tehtävästäni adhd-oireideni kanssa. En

niinkään pyri todistamaan, että adhd-oireinen voi kirjoittaa romaanin, sillä yksittäistapaus ei todista mitään ja maailman sivu ovat monenlaiset ihmiset tehneet vaikka mitä. Sen sijaan tällaisia kuvailevia tapaustutkimuksia ei kirjallisuushakujen mukaan vaikuta tehdyn.

Luovuuden ja adhd:n yhteyksiä on tutkittu, mutta tutkimista hankaloittaa, että adhd-piirteissä on kysymys jatkumosta eikä binaarisista oppositioista (ks. esim. White & Shah 2006, 1123). Kokeellisissa tutkimuksissa adhd-diagnoosin saaneet aikuiset ovat suorittaneet verrokkiryhmää huonommin konvergenttia ajattelua ja inhibitorista kontrollia mittaavista tehtävistä mutta paremmin divergenttiä ajattelua mittaavista. Konvergentilla ajattelulla tarkoitetaan tavanomaisiin ratkaisuihin pyrkivää ajattelua, johon usein liittyy itsehillintää eli inhibitorista kontrollia, kun taas divergentillä ajattelulla tarkoitetaan luoviin, omaperäisiin ratkaisuihin pyrkivää estotonta ajattelua. Luovuuden mittaaminen laboratorion ulkopuolella on tietysti hankalampaa, vaikka aihe on tärkeä ihmisten potentiaalın hyödyntämiseksi. (Mt., 1128–1129.) Minunkin tutkimustani hankaloittaa, että adhd-piirteissä on kysymys jatkumosta. Rohkenen silti muodostaa seuraavat tutkimuskysymykset:

Miten ongelmallisiksi usein koetut adhd-piirteet keskittymisvaikeus ja impulsiivisuus, haittaavat romaanin kirjoittamista?

Miten selviydyn tehtävästäni keskeyttämisten ja viriketulvan kulttuurissa? Miten luoda kirjoittamiselle otollinen tila (habitaatti)?

Miten voin hyödyntää voimavaroina pidettyjä adhd-piirteitä eli energisyyttä, uppoutumista ja luovaa ajattelua?

## 2 ADHD:N OIREET JA KIRJOITTAMINEN

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä (adhd tai ADHD) pidettiin vuosikymmenien ajan pelkästään lasten vaivana. Oireet eivät häviä iän myötä vaan ilmenevät eri tavoin. Lisäksi aikuisilla on lapsia paremmat mahdollisuudet vaikuttaa elämäänsä ja esimerkiksi välttää oireidensa kannalta hankalia tilanteita. Arviot adhd:n esiintyvyydestä vaihtelevat. Johtavat tutkijat eivät ole yksimielisiä todellisesta määrästä, mutta yleisimmät arviot ovat 3–5 %. Hansenin arvio on, että 5 %:lla ihmisistä on adhd ja puolet heistä tarvitsee lääkitystä. (Hansen 2017, 159, 162.)

Adhd:sta on paljon erilaisia näkemyksiä, ja jotkut ovat jopa ehdottaneet sen olevan lähinnä sosiaalinen konstruktio. Hansen esittää, että jokaisella ihmisellä on joitain adhd-piirteitä, ihan kuten jokaisella voi esiintyä alakuloisuutta. Psykiatrisen diagnoosin edellytys on kuitenkin, että ominaisuudet haittaavat olennaisesti elämää. (Mt., 12–13, 159–160.) Myös Duodecim korostaa, että riittävän monen diagnoosikriteerin pitää täytyä, ennen kuin voidaan puhua varsinaisesta häiriöstä (esim. Huttunen 2018).

Adhd ei johdu pelkästään kasvatuksesta tai ympäristöstä. Sen perusta on biologinen, mutta ympäristö vaikuttaa tietysti geenien toimintaan. Jos yksilön oireet johtuvat pelkästään ympäristössä, kysymyksessä on muu kuin adhd, joka liittyy nimenomaan aivojen dopamiiniaineenvaihduntaan. Keskittymiskyvyn puutteen lisäksi matala dopamiinitaso aiheuttaa motivaation puutetta, ja aivojen poikkeavasti toimivan palkitsemisjärjestelmän takia adhd-oireiset ovat muita alttiimpia päihdeongelmille. (Hansen 2017, 30–33, 38–41.)

Dopamiini säätelee myös talamuksen toimintaa eli aistiärsykkeiden suodattumista. Adhd-oireisilla aivojen lepotilaverkosto toimii myös tavoitteellisen toiminnan verkoston ollessa aktiivinen. Se johtaa ajatusten harhailuun, joka on yhteydessä luovaan eli ei-kaavamaiseen ajatteluun. Luovuutta ei edistä tarkkaavuuden herpaantuminen vaan henkinen avoimuus ja joustavuus. Loputon ajatusten tulva ja impulsiivisuus voivat aiheuttaa haittaa mutta ovat myös luovuuteen liittyviä ominaisuuksia. Impulssikontrolli tyrehdyttää luovuutta sensuroimalla ajatuksia. Muita luoville ihmisille ominaisia piirteitä ovat energisyys, uteliaisuus, riskinottokyky, herkkyys, riippumattomuus ja auktoriteettien kunnioituksen puute. (Mt., 72–81, 84–85, 115–117.)

Adhd:n on siis todettu olevan yhteydessä luovuuteen, mutta adhd-ihmisten ongelmana on usein kyvyttömyys pitkäjänteiseen työskentelyyn, jolloin luovuus ei toteudu käytännössä. Adhd-oireisen on erityisen tärkeää löytää itseään oikeasti innostavia asioita. Riskinottohalu, yrittäjäyysgeeni ja adhd ovat yhteydessä toisiinsa. Elämyshakuisuus ja nopea kylläytyminen ovat usein yrittäjyyden taustalla, ja yrittäjä hyötyy yliaktiivisuudesta. Adhd-oireiset eivät yleensä takerru liikaa yksityiskohtiin vaan tarkastelevat kokonaisuuksia. Jos homma ei toimi, he haluavat muuttaa sitä. (Hansen 2017, 87–88, 90, 109–113.)

Adhd-piirteistä on ollut ihmislajille hyötyä, sillä muuten ne olisivat karsiutuneet evoluutiossa. Metsästäjä-keräilijöiden yhteisössä levottomasti ympäristöään tarkkaileva ja riskinottohaluinen yksilö on ollut vahvoilla. Mutta ihmisen aivot eivät ole ehtineet mukautua ärsykeyhteiskuntaan, ja niinpä savannilla arvokkaista ominaisuuksista voikin nykyään olla haittaa. Koska ihminen on laumaeläin ja laumassa tarvitaan erilaisia yksilöitä, kaikille ei ole kehittynyt adhd-geenejä. (Mt., 26–28, 54, 56–57.)

Jos ryhmässä työskentelee pelkästään adhd-oireisia, tuloksena voi olla kaaos. Mutta jos ryhmässä on muitakin, he voivat suodattaa ajatuksia ja auttaa toteuttamaan niitä, kun taas adhd-oireinen voi auttaa muitakin ajattelemaan uusin tavoin. Adhd:lle tyypillisen impulsiivisuuden kielteinen merkitys on leväperäinen rahojen käyttö ja harkitsemattomat puheet, kun taas myönteinen merkitys on nopea reagointi. Adhd-oireisen vaikeudet liittyvät usein järjestelmällisyyteen ja kärsivällisyyteen, ja niihin hän tarvitsee tukea. Yksilön kannattaa ympäröidä itsensä omia heikkouksiaan tasapainottavilla ihmisillä. (Mt., 87, 113–114.)

Fleischmannin ja Millerin (2013) tutkimissa adhd-oireisten aikuisten kertomuksissa kirjoittajat ovat tuoneet esiin, että adhd ei ole kenenkään oma vika ja että adhd-ihmiset voivat kokea menestystä elämässään. Lisäksi adhd:n hoito on parantanut kirjoittajien toimintakykyä ja itseluottamusta. Itseymmärrys on vähentänyt häpeän ja syyllisyyden tunteita ja auttanut ihmisiä hyväksymään itsensä sellaisina kuin ovat. Toisaalta tietoisuus oireyhtymästä on auttanut yksilöitä tekemään konkreettisia elämää helpottavia valintoja vapaaajalla, opinnoissa ja työpaikalla, jolloin sosiaalinen elämä tai perhe-elämä on kohentunut. (Fleischmann & Miller 2013, 54–55.) Tällaisten konkreettisten seikkojen tiedostaminen on tärkeää, ja on suotavaa, että niitä voisi myös toteuttaa käytännössä. Esimerkiksi avokonttori on useimmiten mahdoton työympäristö adhd-ihmiselle, ja joidenkin meistä on helpompi ymmärtää kirjallisia kuin suullisia ohjeita.



Fleischmann ja Miller toteavat myös, että tietoisuus oireyhtymästä ja halukkuus käyttää sen hallintaan itselleen sopivia strategioita mahdollistaa sen kanssa elämisen. Lisäksi heidän tutkimissaan kertomuksissa ilmaistiin mielihyvää onnistumisista ja toivottiin muille samaa. Internetin virtuaaliyhteisö toimii monelle tärkeänä tietopankkina ja vertaistukikanavana (mt., 55–57).

Koska adhd-puhe käsittelee yleensä lapsia ja esimerkiksi Concerta-lääkkeen käyttöohjeissa puhutaan ainoastaan lapsista ja murrosikäisistä, monella epäadekvaatisti käyttäytyvällä ja vaikeuksia elämässään kohdanneella aikuisella ei tule mieleenkään, että hänellä voisi olla adhd – varsinkaan, jos hän ei vastaa yleistä stereotypiaa. Niinpä omassa tuttavapiirissä käytävät keskustelut ja annetut vinkit asiallisen tiedon pariin ovat tärkeitä. Adhd-oireiset tulevat yleensä toistensa kanssa hyvin toimeen ja suorastaan vetävät puoleensa toisiaan. Usein neuropsykiatriisiin tutkimuksiin hakeudutaan aikuisiällä diagnosoitun ystävän antamien vinkkien perusteella.

Fleischmannin ja Millerin (2018, 48) mukaan on varsin vähän tutkimuksia adhd-aikuisten selviytymisestä oireyhtymänsä kanssa, etenkin elämäkerrallisella menetelmällä tehtyjä. Perusteellinen kirjallisuushaku paljastaa tutkimuksessa aukon: miten adhd-aikuiset kertovat elämästään oireyhtymän kanssa ja millaisena vasta aikuisina diagnosoidut näkevät diagnoosin merkityksen elämänhallinnalleen. (Mt.) Adhd-aikuisista puhutaan mielestäni useimmiten yksipuolisesti keskittyen huonosti pärjääviin. Niinpä tutkimukset adhd-aikuisten itseymmärryksestä ja sijoittumisesta yhteiskunnassa ovat tarpeen niin adhd-aikuisten kuin heidän kanssaan työksensä toimivien kannalta (vrt. Fleischmann & Miller 2013, 57–58).

Ruotsalainen psykiatri ja tietokirjailija Anders Hansen (2017) esittää, että adhd pitäisi nähdä pikemminkin voimavarana kuin rasitteena. Tällöin se auttaa yksilöä ja hänen läheisiään saavuttamaan merkittäviäkin tavoitteita. Olennaista on löytää ne asiat, joista on todella innostunut. Adhd-oireinen voi suorittaa tutkinnon tai kirjoittaa romaanin siinä missä joku, jolla on hyvin vähän adhd-piirteitä, mutta se edellyttää voimakasta motivaatiota sekä tietoista pinnistelyä ja järjestelyä.

## 2.1 Adhd-diagnoosista ja lääkinnästä

Anders Hansenin mukaan nykyajalle on ominaista halu diagnosoida vähäisinkin psyykinen vaiva ja mieluiten myös saada siihen lääkitys. Psykkisten häiriöiden diagnoosimanuaali DSM:stä on tullut myyntihitti, vaikka sitä alun perin ostivat vain psykologit ja psykiatrit. Diagnoosien räjähdysmäisen kasvun taustalla on ainakin osittain raha ja lääketeollisuuden ahkera kampanjointi, mutta myös ihmisten luontainen halu luokitella ympäristöään. Virheellisiä diagnooseja tehdään, vaikka tarkoitus olisi hyvä. Esimerkiksi loppuvuodesta syntyneiden lasten kypsyttömyys saatetaan aiheettomasti luokitella adhd:ksi. Joissakin Yhdysvaltain osavaltioissa peräti 20 % lapsista ja nuorista on saanut adhd-diagnoosin. (Hansen 2017, 156–159, 169–170.) Aikamme diagnoosibuumista ja sen ajoittain järjettömistä ilmentymistä on myös kirjoittanut toinen ruotsalainen psykiatri ja yhteiskunnallinen vaikuttaja, David Eberhard (2011). Hän näkee kehityksen osittain seurauksena kulttuurin individualisoitumisesta ja huomiohakuisuuden lisääntymisestä.

Jos yksilön adhd-piirteet ovat voimakkaita mutta eivät aiheuta ongelmia, hän ei tarvitse diagnoosia eikä hoitoa. Diagnooseista voi olla haittaa, kun ne saavat ihmiset pitämään itseään viallisina ja passivoivat heitä. Kysymys diagnoosin tarpeesta on pikemminkin filosofinen kuin lääketieteellinen. Diagnoosin ja hoidon sijasta tarvitaan tietoa ennen kaikkea adhd:n kääntämisestä vahvuudeksi. (Hansen 2017, 117–118, 158–159.)

Koska adhd-oireiden syyt eivät ole kaikilla samat, dopamiinia lisäävästä lääkkeestä ei ole kaikille hyötyä. Itse asiassa keskittymiskykyä parantava lääke saattaa vähentää luovuutta, mutta se saattaa myös auttaa valjastamaan sen määrätietoiseen toimintaan. Ehkä tulevaisuudessa pystytään tarjoamaan jokaiselle yksilöllistä ja täsmällistä lääkehoitoa. Joillekin lääke on ainoa oikea ratkaisu, mutta ei tietenkään 10 %:lle väestöstä. Jos diagnooseja jaellaan sattumanvaraisesti, ne menettävät merkityksensä ja voi käydä niin, että vaikeimmat tapaukset jäävätkin hoidotta. (Mt., 81–84, 162–167.) Itse olen hyötynyt Concerta-lääkehoidosta enkä ole kokenut sen haittaavan luovuuttani. Strattera-niminen lääke, jota minulle ensin määrättiin ja jolla on toisenlainen vaikutusmekanismi, aiheutti pahoinvointia ja pahensi oireitani, kuten ärtyneisyyttä ja levottomuutta.

Evolutiiviselta kannalta ihmisten erilaisuus on hyväksi. Liiallisessa diagnosoinnissa on perimmiltään kysymys yhteiskunnan valmiudesta kohdata ja hyväksyä erilaisuutta. (Mt.,

170–173.) Olen huomannut opettajan työssäni, että lapset ja heidän vanhempansa saattavat piiloutua diagnoosin taakse ja vaatia siihen vedoten erilaisia helpotuksia – samaan aikaan, kun asiasta ei saisi tehdä numeroa opetusryhmässä, mikä yleensä on hyvin hankalaa, ellei mahdotonta. Toisinaan oppilaat ovat kieltäytyneet edes yrittämästä, koska ovat saaneet päähänsä, että adhd-oppilas ei kykene esimerkiksi oppimaan kieltä tai käyttäytymään kunnolla ryhmässä. Tällöin diagnoosista on tullut rasite ja itsensä toteuttava ennuste, jolla on haitallinen vaikutus yksilöön ja hänen lähiympäristöönsä.

Harvalla tulee mieleen, että opettajakin voi olla nepsy-tapaus eli neuropsykiatrisesti poikkeava.

## 2.2 Adhd ja luovuus

Holly A. Whiten (2018) tutkimusartikkelissa selostetaan ensin lukuisia muita luovaa tuottamista ja ongelmanratkaisua koskevia tutkimuksia (4,5 sivua). Kaoottisesti ajattelevat henkilöt, kuten skitsofreenikot sekä aktiivisuus- ja tarkkaavaisuushäiriöiset, ovat erilaisissa luovaa ongelmanratkaisua mittaavissa kokeellisissa tutkimuksissa tuottaneet omaperäisempiä ehdotuksia kuin ”normaalisti” ajattelevien verrokkiryhmiin kuuluvat. Tutkimusten mukaan mielikuvitusta ohjaava tieto saattaa myös rajoittaa mielikuvitusta. Jos tutkimushenkilöitä ohjeistetaan käyttämään mielikuvitustaan täysin vapaasti, tulokset ovat omaperäisempiä kuin jos heille on näytetty malliesimerkkejä. Tutkimushenkilöt, joille on näytetty esimerkkejä mutta joita on kehoitettu olemaan välittämättä niistä, antavat niiden vaikuttaa itseensä todennäköisemmin kuin verrokkiryhmä, jolle esimerkkejä ei ole näytetty. (White 2018, 1–5.)

Whiten oman tutkimuksen lähtökohtana on aikaisempien tutkimuksien viitoittama oletus, että adhd:hen liittyvä ainutlaatuinen neurologinen profiili saattaa suojata luovan tuottamisen prosessia tiedon estäviltä ja rajoittavilta vaikutuksilta. White halusi tutkia aiemmin todettua ilmiötä strukturoidusta mielikuvituksesta ja yhdenmukaisuudesta luovassa tuottamisessa yliopisto-opiskelijoilla, joilla on adhd ja joilla ei sitä ole. Osallistujille annettiin kaksi luovan tuottamisen tehtävää. Ensimmäinen oli muukalaishedelmätehtävä (alien fruit task), jossa tutkimushenkilöiden piti piirtää ja kuvaila hedelmiä, joita voisi esiintyä jollakin Maahan nähden huomattavan erilaisella planeetalla. Toinen luovan tuottamisen

tehtävä oli tuotenimikkeiden keksiminen, jonka piti tapahtua käyttämättä annetuissa esimerkeissä esiintyviä aineksia. Adhd-oireisten ryhmän odotettiin tuottavan omaperäisempiä ja aikaisemmasta poikkeavampia luomuksia kuin adhd-oireettoman vertailuryhmän. (Mt., 5.)

Ryhmien tehtävistä saamia tuloksia verrattiin tilastollisin menetelmin (toisistaan riippumattomien otosten t-testi). Tutkimuksen oletus adhd-ryhmän suoriutumisesta muukalais-hedelmätehtävässä osoittautui oikeaksi. Ryhmän keksimät hedelmät olivat omaperäisempiä ja epätavallisempia kuin verrokkiryhmän. Tuotemerkkitestissä adhd-ryhmän keksimät nimet olivat nonkonformisempia kuin verrokkiryhmän. Sen sijaan tuotenimien kuvailevuudessa tai osuvuudessa ei ollut eroa ryhmien välillä. Kummankin testiosion tulokset vahvistavat hypoteesin, jonka mukaan tieto rajoittaa adhd-yksilön luovaa tuottamista vähemmän todennäköisesti kuin ei-adhd-yksilön. (Mt., 7–8.)

White toteaa tutkimuksensa tuloksen olevan linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa: adhd-aikuiset olivat omaperäisempiä, kuten myös divergenttiä ajattelua mittaavissa tehtävissä. Adhd-aikuisilla käsitteen laajempaa tulkintaa esiintyy enemmän kuin ei-adhd-aikuisilla, kun taas teini-ikäisillä asia on päinvastoin. Useat tutkimukset antavat ymmärtää, että adhd-yksilöt voivat olla luovia noudattaen silti ohjeita. Adhd-aivoissa esiintyvä suhteellisen lievä kaaos voi edistää divergenssiä, mutta ei liikaa (kuten on laita skitsofreniassa). Koska adhd-yksilöitä usein motivoi välitön tyydytys, pitkäjänteisyys ei ole heidän vahvuutensa. Niinpä luovan prosessin aivoriihi- ja ideointivaihe on heille mieluisampi kuin kehittäminen- ja toteutusvaihe. Ideoiden kehittäminen on luonnostaan arvokasta, ja ehkä kaoottinen adhd-mieli yhdistettynä säännönmukaiseen strukturoituun mieleen voivat saavuttaa synergian yhteisessä projektissa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että luoville esimerkeille ja ratkaisuille altistuminen voi lisätä luovan tuottamisen ja ongelmanratkaisun omaperäisyyttä. (Mt., 8–9.)

”Might a person with adhd influence the creativity of others, perhaps by widening conceptual space or disrupting the default structured approach to creative generation? Perhaps adults with adhd could be creative catalysts in the workplace. While these are empirical questions, they are exciting possibilities that might be explored in future research.” (White 2018, 9.)

White toteaa tutkimuksellaan olevan rajoitteita, jotka vaikuttavat tulosten tulkintaan ja soveltamiseen. Ensinnäkin otos on pieni eikä tuloksia siksi voi pitää kuin alustavina. Otoksen suhteellista puhtautta voi pitää sekä vahvuutena että rajoitteena. Adhd-ryhmä-

läisten monihäiriöisyyden puuttuminen ja hyvä toimintakyky ovat saattaneet mahdollistaa oireyhtymään liittyvien luovien voimavarojen esiintymisen, eikä näitä tuloksia voida yleistää kaikkiin adhd-aikuisiin. Useista psykiatrisista vaivoista, oppimisvaikeuksista tai vaikeasta toiminnallisesta vammaisuudesta kärsivät aikuiset eivät olleet edustettuina tutkimuksessa. On myös huomattava, että yliopisto-opiskelijoista koostuva tutkimusjoukko saattoi olla älykkyydeltään yli keskitason. Tämä on huomionarvoista, koska omaperäisyyden ja ajattelun estottomuuden välinen yhteys voi johtua älykkyydestä. White toteaa myös, että tulokset eivät pätene kliinisesti vaikeampiin tapauksiin ja että tutkimuksessa käytettiin suhteellisen yksinkertaisia ja avoimia tehtäviä. Suositeltavaa olisi tehdä laajempi tutkimus, jossa mittareita ja osallistujia olisi enemmän. Whiten päätelmän mukaan tutkimus vahvistaa näyttöä, jonka mukaan adhd voi olla eduksi tietynlaiselle luovalle ajattelulle. Tuleva tutkimus voisi selvittää kaoottisen adhd-mielen mahdollisen kontribuution työpaikalla. Tutkimus viittaa siihen, että yksilöllinen luovuus ilmenee todennäköisemmin organisatorisena luovuutena, kun johto tukee luovuuden kulttuuria. (Mt., 9–10.)

### **2.3 Adhd haasteena ja voimavarana**

Kukin adhd-piirre (kuten tietysti muutkin luonteenpiirteet) voi olla myönteinen tai kielteinen ominaisuus, siksi Anders Hansen antaa käytännön neuvoja adhd-piirteiden hyödyntämisestä voimavarana elämäalueilla, joilla niistä voi olla suurta hyötyä, esimerkiksi luovuudessa ja yrittäjyydessä. Hänen neuvoo myös käytännön toimia, joilla adhd-lapsen koulunkäyntiä voidaan tukea ja aikuisten elämäntilannetta lisätä. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyvien myönteisten piirteiden korostaminen voi parantaa itsetuntoa sekä vähentää ulkopuolisuuden ja kyvyttömyyden tunnetta. (Hansen 2017, 13–14, 104–105, 118–119.) Tämän ei tietenkään pidä tarkoittaa naiivia ihannoitua.

Paradoksaalista kyllä, keskittymishäiriöön voi liittyä ylikeskittymistä eli täydellistä uppoutumista tehtävään, jolloin ajan ja paikan taju katoaa. Adhd-oireisten lasten ja nuorten ongelmana on usein täydellinen uppoutuminen tietokonepeleihin ja sosiaaliseen mediaan. Ylikeskittyminen voi olla hyvä asia, jos se kohdistuu johonkin tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Mutta jos käsillä oleva tehtävä ei kiinnosta, keskittyminen on olematonta ja tulos sen mukainen. Adhd-oireisille on ominaista asioiden lykkääminen ja suorittaminen kiireessä ja paineen alla. (Mt., 94–103.) Se voi johtua puutteellisesta motivaatiosta tai

tiedostamattomasta tarpeesta kokea jännitystä siitä, onnistuuko tehtävässä. Itse olen hankkinut jännitystä ja virikkeitä elämäni kahmimalla itselleni paljon erilaisia tehtäviä, niin ansiotyötä kuin opintojakin. On hyvin ikävyyttävää ja epämotivoivaa olla samassa työpaikassa vuosikausia, vaikka siellä tehdäänkin uudistuksia. Itsetarkoituksellinen ”kehittäminen” ei motivoi kriittistä ja auktoriteettivastaista adhd-ihmistä.

Hyödylliseenkin tehtävään uppoutuminen voi olla ongelmallista, jos sen takia muut tehtävät jäävät hoitamatta. Ajatusten harhailu, joka johtaa hyviin ideoihin, on hyödyksi. Itselläni keskittymiskyvyn puute voi ilmetä siten, että olen istunut tuntikausia katselemassa vompatti- ja rottavideoita sekä huumorimeemejä, kenties intoutunut tekemään niitä itse, chattaillut neljän eri ihmisen kanssa samaan aikaan Facebookissa, vastailut sähköposteihin, selaillut uutisia ja Finnairin matkatarjouksia, katsellut ravintoloiden ruokalistoja ja teattereiden repertoareja, lukenut arvioita eri matkakohteista ja selaillut työpaikkailmoituksia. Tällainen on kovin turhauttavaa, mutta onneksi voin välttää sen noudattamalla tutkimuksiin perustuvia ohjeita ja vinkkejä.

Liikunnan on todettu parantavan keskittymiskykyä ja impulssikontrollia. Niinpä olen tietoisesti pyrkinyt hyödyntämään sitä. Koska kaikilla lääkkeillä on sivuvaikutuksia eikä niiden pitkäkestoisen, vuosikymmeniä jatkuneen käytön vaikutuksia tunneta, kannattaisi ensin kokeilla muita keinoja. Liikunnan tulisi olla aerobista ja säännöllisesti toistuvaa, mutta lyhyetkin pyrähdykset ovat hyödyksi. (Hansen 2017, 122–127, 137–138.) Laiskuus ja muinaiset koululiikunnan aiheuttamat traumani ovat estäneet minulta liikunnan ilon vuosikymmeniksi. Mutta keski-iässä olen monen muun tavoin ymmärtänyt, että asennoitumista on pakko muuttaa, mikäli haluaa pysyä mahdollisimman pitkään terveenä ja toimintakykyisenä. Työpaikallani järjestettiin joogatunteja, joista innostuin, mutta vaihtelevan lukujärjestykseni takia en päässyt osallistumaan joka kerta. Reipas kävely, mieluiten rantaa pitkin tai luonnossa, on aina ollut minulle mieleinen tapa hoitaa fyysistä ja henkistä kuntoani. Kävelylenkeillä ajatustoimintani saa vauhtia ja usein saan käyttökelpoisia ideoita. Siksi muistivihko ja kynä ovat useimmiten mukana.

Aivotutkimus on vahvistanut vanhan viisauden, jonka mukaan tarvitaan ikävystyneisyyttä ja joutilaisuutta, jotta mieli pääsee lepotilaan eli pois aktiivisen suorittamisen tilasta. Yksitoikkoisen rutiinin, kuten imuroimisen, taustalle Hansen suosittelee sopivaa taustahälyä. Moni ei pysty keskittymään hiljaisuudessa vaan työskentelee mieluummin vaikkapa kahvilassa. (Mt., 88–90.) Koska itse olen verbaalisesti lahjakas ja kielellisesti

ylitarkkaavainen, työskentelyni vaatii lähes täydellisen hiljaisuuden. Ainoastaan instrumentaalimusiikki, jossa ei ole sellaisia mieltä kiihottavia elementtejä kuin basso ja rummut, voi sopia työskentelyni taustalle. Ihanteellista on periodisoittimin soitettu barokkimusiikki, mutta monesti haluan kuunnella vain hiljaisuutta. Olen aistiyliherkkä kuulon suhteen ja reagoin kielteisesti voimakkaisiin ääniin ja runsaisiin kuuloaistimuksiin. Minun on usein vaikeaa keskittyä jonkin tehtävän alussa, varsinkin jos läsnä on muita ihmisiä. Concerta-lääke muodostaa ympärilleni suojavyöhykkeen, jonka avulla siedän paremmin muiden läsnäoloa. Psykiatrini mukaan jotkut kokevat lääkkeen tekevän heistä ylikeskittyneitä ja eristävän heidät muusta maailmasta, mutta itse en koe näin.

Koen voimakasta turhautumista, jos en jostain syystä pysty kirjoittamaan vireystilani ja motivaationi ollessa otolliset. Esimerkiksi työpaikallani harjoitetaan valitettavan paljon aikaa ja henkisiä voimavaroja vievää näennäispuuhastelua, jota kutsutaan kehittämiseksi ja tiimityöksi. Se voi myrkyttää mielialani moneksi päiväksi.

Olen tietoinen niistä itseeni ja ympäristööni liittyvistä seikoista, jotka haittaavat tai edistävät työskentelyäni. Positiivisen psykologian hengessä pyrin kehittämään vahvuuksiani ja ammentamaan niistä. Kaikkea ei tarvitse tehdä täydellisesti, vaan joskus riittää vähempikin. Esimerkiksi kokopäivätyön, kunnianhimoisen opiskelun ja muun elämän tasapainottaminen vaatii monesti kompromisseja. Minulla on tapana tehdä asiat vain kerran, koska muuten kiinnostus niihin voi lopahtaa. Luen saman kirjan vain kerran mutta huolellisesti. Vastaavasti kirjoitan kerralla mahdollisimman valmista tekstiä, jota luen myöhemmin läpi kriittisesti löytääkseni mahdolliset epä johdonmukaisuudet tai virheet. Lukion päästötodistuksessa äidinkielen arvosanani oli 10, eikä minun teksteistäni tarvitse jälkikäteen korjata tahattomia normipoikkeamia. Toki palaan ajoittain aikaisemmin kirjoittamaani lisätäkseni siihen yksityiskohtia ja sopivaksi katsomaani jaarittelua. En kirjoita pelkästään kronologisessa järjestyksessä vaan myös inspiraation mukaan. Harhailevat ajatukseni tuovat kuin itsestään käyttökelpoista aineistoa eli lihaa luiden päälle, jolloin luonnosmainen episodi muuttuu täyteläiseksi ja valmiiksi.

Projektimainen, paineen alla tapahtuva työskentely on minulle tuttua, koska olen useiden vuosien ajan yhdistänyt opiskelun ja asiantuntijatyön sekä ollut saattamassa valmiiksi uuden oppimateriaalisarjan tiukahkolla aikataululla. Tekemiset kannattaa jakaa pienempiin

työvaiheisiin ja kiireellisyysjärjestykseen. Laadin niin töissä kuin kotonakin muistilappuja päiväksi tai viikoksi. Luotan painettuun kalenteriin, johon merkitsen kaikki muistettavat asiat kunkin päivän kohdalle.

Täydellinen uppoutuminen, josta usein seuraa flow-tila, edellyttää mahdollisimman virikkeköyhää ympäristöä. Eräkämpä tai saaristolaismökki mahdollisimman kaukana naapureista olisi ihanteellinen paikka kirjoittaa romaania. Sopiva sekoitus systemaattisuutta ja tarkkaa järjestystä sekä boheemia vapautta on useimmiten onnistuneen suorituksen takana. Siisti ja harmoninen työympäristö auttaa pitämään ajatukset järjestyksessä.

Kenenkään tuskin kannattaa tai tarvitsee olla jatkuvasti muiden tavoitettavissa ja päivystää eri viestisovellusten äärellä. Ne ovat erittäin haitallisia keskittymiskyvylle, sillä ne hajottavat huomion moneen suuntaan ja aiheuttavat ärtymystä sekä riittämättömyyden tunnetta. Hermostuneena ja ärsytettynä en pysty keskittymään enkä innostumaan. Kotona kilpikonnat kolistelevat äänekkäästi, ja siellä voi olla aikaa vieviä askareita, joiden tekeväisyys ärsyttää. Jos päätän siivota ennen kuin alan kirjoittaa, löydän itseni neljän tunnin päästä uunia kuuraamassa tai jääkaapin taustaa imuroimassa. Sitten en ehkä jaksaakaan tehdä muuta kuin juoda viiniä ja lukea dekkaria. Niinpä oma koti ei ole paras paikka työskentelyyn.

Koen jotkin julkiset lukusalit ovat hyvin rauhattomia: niissä syödään eväitä, kuljetaan edestakaisin, puhelimista kuuluu surinaa ja piippauksia, ihmiset istuvat häiritsevän lähellä toisiaan. Onneksi tässä avointen tilojen ja monitoimitilojen kulttuurissa on myös perinteisiä hiljaisen työskentelyn tiloja, kuten muun muassa Eduskunnan kirjaston, Kansalliskirjaston ja Sibelius-Akatemian kirjaston lukusalit, Museoviraston kirjasto ja SKS:n kirjasto. Omalla työpaikallanikin on oikeasti hiljainen työtila. Koronapandemian aikana kirjastot ovat olleet enimmäkseen kiinni, mikä on ollut harmillista. Toisen asteen koulutuksen siirryttyä etäopetukseen tein aluksi töitä kotona, mutta koin usein keskittymisvaikeuksia ja ahdistusta työn ja vapaa-ajan rajojen hämärtymisestä. Koska työpaikkani sijaitsee kävelymatkan päässä kotoani, aloin pitää etäopetusta sieltä käsin.

Adhd-oireiset ovat poikkeavan palkitsemisjärjestelmänsä takia muita alttiimpia addiktioille, mikä ei tietenkään tarkoita, että niitä esiintyisi kaikilla adhd-oireisilla. Jotkut meistä hakevat mielihyvää päihteistä ja peleistä, jotkut työstä, urheilusta tai muusta suorittamisesta. (Hansen 2017, 34–36, 95–96.) Jotkut hakevat mielihyvää näistä kaikista, jolloin vaarana on työuupumus tai ns. burnout. Minulle on tärkeää oppia kohdistamaan energiani



rakentavalla tavalla. Olen kahden vuosikymmenen aikana kokenut kolme työuupumusta ja useita vakavia ammatillisen identiteetin kriisejä. Alan ottaa opikseni, ja tähän oppiin kuuluu ennen kaikkea kognitiivisen dissonanssin välttäminen, mielekkyyteen ja itselleen uskollisuuteen pyrkiminen.

Minun oli alun perin tarkoitus osallistua aikaisemmin tekemämme oppikirjasarjan uuden opetussuunnitelman mukaiseen päivittämiseen. Meillä oli uusi kustannustoimittaja, jonka kanssa en tullut toimeen, koska hänen työtapansa oli mielestäni vatvova ja pitkävetäinen eikä halki, poikki ja pinoon, kuten pitäisi olla, jotta mielenkiintoni pysyisi yllä. Niinpä jättyädyin pois työryhmästä ensimmäisen kokonaisuuden valmistuttua. Tämä on esimerkki siitä, että en pysty pakottamaan itseäni mihinkään, jos siihen ei ole sisäistä motivaatiota. Pelkkä raha ei ole riittävä kannustin.

Olen huomannut tärkeäksi palkita itseäni edistysaskeleista ja etenkin ikäviksi koettujen velvollisuuksien hoitamisesta. Elämän ei pidä olla pelkkää suorittamista ja työtä vaan myös lepoa ja huvia. Välillä teen asioita vain siksi, että ne huvittavat tai kiinnostavat minua. Luen kauno- ja tietokirjallisuutta, käyn museoissa, teatterissa, oopperassa ja konserteissa, tapaan ystäviä, kokeilen uusia asioita.

Some ja älylaitteet vähentävät monien ihmisten nukkumiseen käyttämää aikaa ja heikentävät unen laatua. Uniongelmat ja muut psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet räjähdysmäisesti. Unilääkkeiden kirjoittamisen sijasta Anders Hansen kehottaa potilaitaan harrastamaan liikuntaa ja jättämään älypuhelimien makuuhuoneen ulkopuolelle. (Hansen 2019, 84, 86–89, 92, 139–141.) Pysin parhaani mukaan huolehtimaan riittävästä unesta, sillä olen huomannut sillä olevan toimintakyvylleni yhä suurempi merkitys, eikä ikä ei ole vähentänyt unen tarvettani. Valitettavasti unettomuus vaivaa minua aika ajoin.

Viime yönä nukuin taas erittäin huonosti. Oli epämukava olo, ja ajatukset kiersivät päässäni. Ajattelin myös Emmiä, ja sain siihen idean: Hän löytää Susannan yläkaapista tämän salaisen romaanikäsitteilykirjoituksen, jonka otsikkona on tietysti Vanhana valvonut. Ehdin nyt kirjoittaa hieman ennen iltatunteja. Otan nyt asiakseni kirjoittaa joka päivä edes vähän. Sillä lailla usko asiaani pysyy yllä ja koen edistyväni. Asioiden lykkääminen on tyhmää ja aiheuttaa ahdistusta. (Työpäiväkirja 8.1.2020)

### 3 AINEISTO JA MENETELMÄ

Oman työskentelyn tutkimuksen helpottamiseksi postuloin kaksi hahmoa, Tutkija-Evan ja Kirjailija-Evan. Ensin mainittu kerää havaintoja jälkimmäisen toiminnasta ja kirjaa niitä ylös. Pystyykö hän olemaan piilossa tutkittavaltaan ja tarkkailemaan tätä salaa (complete observer)? Luultavasti ei, joten hänen on oltava läsnä tutkijana (observer-as-participant). Nämä tyypit voisivat myös tehdä haastattelun. Todellisuudessa Tutkija-Eva onkin sama henkilö kuin Kirjailija-Eva, jolloin kysymyksessä onkin osallistuva havainnointi mitä suurimmassa määrin (complete participant). (Ks. Angrosino 2011, 3–4.)

Tarvitsen tietysti aineistoa tutkimukseeni mutta myös sen taiteelliseen osuuteen eli romaaniin. Aineistoa on vuosikymmenten aikana kertynyt päähäni tietona, kokemuksina, arvoina ja havaintoina. Jotkin ainekset ovat tietysti painuneet unohduksiin mutta saattavat joskus ilmestyä tietoisuuteen. Päässäni olevan aineiston prosessoimiseksi ja välittämiseksi minulla on kielellinen repertuaari.

Harjoitan jatkuvasti monenlaista havainnointia ja dokumentointia. Osa siitä tapahtuu itsestään, osa tietoisesti. Toisinaan havainnointini on terävää, toisinaan sumuista tai vaillinaista. Toisaalta adhd-tyyppi saattaa kiinnittää huomiota asioihin, jotka muilta jäävät huomaamatta tai joita muut pitävät epäolennaisina. Havainnointia voi ja kannattaa tietoisesti harjoitella.

Ensinnäkin minun täytyy tietysti jokapäiväisessä elämässäni havainnoida ympäristöäni, jotta osaan eri tilanteissa reagoida tarkoituksenmukaisesti enkä esimerkiksi jää mykkänä toljottamaan, jos joku puhuu minulle. Toiseksi teen havaintoja romaanin kirjoittamisen inspiraatioksi ja raaka-aineeksi. Asioista ei voi kirjoittaa uskottavasti, ellei tunne niiden olemusta. Kaikkialle ei tietenkään pääse havainnoimaan, ainakaan helposti. Tällöin pitää tyytyä muihin lähteisiin tai mielikuvitukseen, tai olla käsittelemättä asiaa, jota ei tunne.

Romaanitekstini luonne vaatii yksityiskohtia ja sivupolkuja. Jälkimmäiset tosin tulevat luonnostaan, koska ajatukseni ajautuvat usein monimutkaisiin assosiaatioketjuihin ja asiasta toiseen. Yksityiskohtia tavoitan havainnoimalla muita ihmisyksilöitä ja ryhmiä, säätiä, kasveja, eläimiä, rakennuksia, sisätiloja ja viestintätilanteita etenkin näkö- ja kuu-

loaistin avulla mutta toisinaan myös muilla aisteilla. Kolmanneksi minun täytyy vielä havainnoida omia ajatuksiani ja toimintaani, koska olen tekemässä autoetnografista tapaus-tutkimusta.

Kaikessa havainnoinnissani joudun ottamaan huomioon Angrosinon (2011) esittämiä näkökohtia. Missä määrin olen läsnä havainnoijana, missä määrin olen osallistuja? Mitä teen keräämälläni informaatiolla? Selvää on, että en kirjoita todellisista henkilöistä nimeltä mainiten enkä siten, että heidät voisi tunnistaa. Jos tulenkin kirjoittaneeksi, en julkaise sitä. Kunnioitan muiden ihmisten henkilökohtaista tilaa ja yksityisyyttä ja suojelen myös omaani.

Havainnoinnin aikana tutkija ei aina voi tietää, mikä on keskeistä ja mikä ei. Siksi hän saattaa kirjata ylös suurin piirtein kaiken. Tällöin on tärkeää, että aineisto löytyy helposti jälkikäteen. Havainnoinnin voi lopettaa, kun teoreettinen saturaatiopiste on saavutettu. (Mt., 6.) Jos tarkoitus on havainnoida tapahtumaketjua tai prosessia, pitänee havainnointia jatkaa niin kauan kuin prosessi on käynnissä.

Torstaina tein vielä etätöitä ja sitten aloin viettää pääsiäislomaa, painopiste sanalla loma. Pidentetty viikonloppu ilman Wilmaa ja Teamsiä on suuri ilon aihe. Olemme syöneet piz-  
zaa, juoneet viiniä ja katsoneet Poirot-elokuvan sekä suomalais-espanjalaisen kahdeksan-  
osaisen sarjan nimeltä Paratiisi. Se oli oikein hyvä. Myönnän viihtyvänä tällaisessa rauhal-  
lisessa elämänmenossa – kaupungin äänimaisema on paljon hiljaisempi eli miellyttävämpi,  
kun liikennettä ei juuri ole, ja ilma on huomattavasti raikkaampaa ja puhtaampaa. Pakos-  
takin alan miettiä, miten oikeastaan haluaisin elämäni elää ja missä. Kirjoittamiselle aina-  
kin pitäisi olla tilaa. (Työpäiväkirja 12.4.2020)

### **3.1 Autoetnografia**

Kaikelle autoetnografialle on yhteistä henkilökohtaisten kokemusten käyttö kulttuurisen kokemuksen tutkimisessa ja arvioimisessa. Kaikki henkilökohtainen kirjoittaminen on tavallaan kulttuurin tutkimista mutta ei autoetnografista. Jälkimmäiselle ominaisia piirteitä ovat tarkoituksellinen kulttuuristen käytänteiden tarkastelu, olemassa olevaan tutkimukseen osallistuminen, tarkoituksellinen haavoittuvuuden omaksuminen sekä vastavuoroisen suhteen luominen yleisöihin jonkinlaisen vastakäiun saamiseksi. Autoetnografinen teksti on tietoinen itsestään ja tavoitteistaan. (Holman Jones, Adams & Ellis 2013, 22–25.) Kirjoittajan minä näkyy tutkimuksessa ja kirjoituksessa, identiteetti ja minuus ovat

keskeisiä. Kysymyksessä on pikemminkin jälkistrukturalistinen ja postmoderni kuin moderni tutkimussuuntaus, jolle on ominaista vahva refleksiivisyys, halu ymmärtää ja käydä dialogia. Tutkija sitoutuu tehtäväänsä, sillä tutkija ja tutkimuskohde ovat käytännössä erottamattomat. (Anderson & Glass-Coffin 2013, 71–75.)

On kiehtovaa, miten ahdistus voi vaihtua lyhyessä ajassa innostuneisuuteen, ajan- ja paikantajan menettämiseen. Yritän päästä takaisin moodiin. Varsinaista kirjoittamistani tavallaan haittaa tämän raportoimisen pakollisuus, mutta olen oikeastaan tottunut siihen aika hyvin. Mutta pitäisikö jo nyt ruveta laatimaan värikoodeja ja koodaamaan eri osioita? Enpä taida, koska se häiritsisi ja olisi pois varsinaisesta hommastani. Siispä takaisin Emmin luo. (Työpäiväkirja 22.1.2020)

Autoetnografia on laadullista tutkimusta, jonka menetelmä räätälöidään kulloisenkin tilanteen mukaan. Sen voi nähdä reaktiona epäeettisiin tutkimuksiin, joissa tutkimuksen kohteena oleviin ihmisiin on suhtauduttu kyynisesti ja välineellisesti. Varoittavia esimerkkejä ovat Tuskegeen syfiliskokeet ja Milgramin tottelevaisuuskokeet, jotka johtivat tutkimustoiminnan eettisyyden ja vastuullisuuden korostamiseen. Laadullisten tutkimusmenetelmien kehityksen voi myös nähdä vastareaktiona positivistisen tieteenihanteen ylivaltaan ja puutteisiin. Näennäisesti objektiivinen teksti sivuuttaa tunteet, kertomukset ja esteettiset pohdinnat sekä antaa todellisuudesta pelkistetyn kuvan. Autoetnografinen lähestymistapa suhtautuu kriittisesti tutkijoiden aikaisempaan ylimielisyyteen, tutkimuskohteiden toiseuttamiseen ja tutkijan piiloutumiseen positivismi-ideologian taakse. Tutkijan on kyseenalaistettava oma valta-asemansa ja luovuttava siitä. (Holman Jones, Adams & Ellis 2013, 27–31.)

Autoetnografisen tutkimuksen tavoitteita voivat olla tutkimuskäytänteiden ja representaationormien kyseenalaistaminen, omakohtaisen tiedon hyödyntäminen, hankalien ja tuskallistenkin kokemusten käsittely muiden hyödyksi, hiljaisuuden rikkominen, voimaannuttaminen sekä sosiaalisen muutoksen edistäminen (mt., 32–37).

Autoetnografiassa olennaista on metodologinen avoimuus – improvisointi ja kokeilu on sallittua. Kysymys ei ole niinkään erityisistä aineistonkeruumenetelmistä vaan eettisesti, esteettisesti ja suhteisiin liittyvästä herkkyydestä yhdistettynä laajaan etnografisen tutkimuksen kirjoon. Siksi menetelmäoppaissa tarjotaan runsaasti käytännön esimerkkejä siitä, mitä kaikkea autoetnografinen tutkimus voi olla. (Anderson & Glass-Coffin 2013, 64–65.)

Autoetnografisen tutkimuksen keskeistä aineistoa ovat kenttämuistiinpanot, henkilökohtaiset dokumentit ja artefaktit sekä haastattelut. Dokumentit ja artefaktit voivat olla mitä hyvänsä, eikä dokumentteja ja kenttämuistiinpanoja aina voida erottaa toisistaan. Tutkimuksen painopiste vaikuttaa aineiston keräämiseen ja käsitteellistämiseen. ”Kenttä” ei välttämättä tarkoita ulkoista kenttää, kuten etnografisessa tutkimuksessa, vaan mielentilaa ja -maisemaa. Kirjoittaminen on tutkijalle tapa löytää ja analysoida. Digitaalinen kulttuuri on tietysti tuonut lisää erilaisia käyttökelpoisia dokumentteja tutkijoiden käyttöön. (Mt., 65–69.)

Vaikka autoetnografia ei vaadi tutkimuslupia eikä byrokratiaa, sekin edellyttää eettistä pohdintaa. Yleisiä eettisiä periaatteita ovat tutkimushenkilön informoitu suostumus, tutkimuksen haittomuus hänelle sekä identiteetin suojaaminen ja luottamuksellisuus. Kun tutkija on itse tutkimuksensa kohde, hän soveltaa näitä itseensä. Traumaattisista kokemuksista kirjoittaminen voi olla terapeutista mutta myös raskasta. Koskettavista ja aroista aiheista kirjoittaminen asettaa tekijän haavoittuvaan asemaan. Julkinen kritiikki voi satuttaa, kun taas arvostus tuntuu palkitsevalta. Työn henkilökohtaisuus tekee vaikeammaksi suhtautua neutraalisti siihen kohdistuvaan kritiikkiin, ja on myös syytä pohtia autoetnografian vaikutusta omaan työuraan. Muista ihmisistä kirjoittaminen voi olla ongelmallista, eikä kaikkea kirjoittamaansa kannata julkaista, koskipa se muita tai itseä. (Tullis 2013, 244–245, 248–253; ks. myös Anderson & Glass-Coffin 2013, 75–77.)

Eettisesti kestävään työskentelyyn kuuluu myös muistikuvien ja tulkintojen tarkistuttaminen osallistujilla. On myös syytä miettiä suhdettaan mahdollisiin yleisöihin. Eettisiä kysymyksiä on pohdittava ennen tutkimusta ja sen aikana. Autoetnografiamenetelmän uskottavuutta lisää eettisten kysymysten ja niiden vastausten kirjaaminen tutkimusraporttiin. (Tullis 2013, 253–259.)

Tämän työn tarkoitus on henkilökohtaisten kokemusten havainnoiminen. Jotta kokemuksiin pääsisi käsiksi, ne täytyy dokumentoida riittävän tarkasti.

En ole viikkoon kirjoittanut Vanhista enkä tätä. Koska olen ollut stressaantunut ja jotenkin pakkopullaantunut, olen halunnut pitää taukoa. Olen myös tajunnut, ettei minulla ole kiire mihinkään. (Työpäiväkirja 27.2.2020)

## 3.2 Työpäiväkirja

”Onkohan tämä työpäiväkirjakin enimmäkseen helvetinmoista jaarittelua, joka ei liity mihinkään?” (Työpäiväkirja 5.2.2020)

Tutkimus- tai työpäiväkirjat voivat olla monenlaisia. Ne voivat olla julkisia, yksityisiä tai osittain kumpaakin. Tutkimuspäiväkirjan avulla tutkija suunnittelee, ideoi, dokumentoi ja reflektoi kriittisesti toimintaansa. Päiväkirja on ajattelun apuväline, joka auttaa muotoilemaan relevantteja kysymyksiä ja tarkastelemaan aihetta eri näkökulmista. Tutkimuspäiväkirjan alalaji on kenttäpäiväkirja, jota käytetään antropologisessa ja etnografisessa tutkimuksessa. (Kurki 2010, 161–162, 166–169.)

En pidä kenttäpäiväkirja-sanaa luontevana autoetnografian tapauksessa. Etnografiassa ja autoetnografiassa on kysymys havainnoinnista ja itsereflektiosta. Tiedonhaku sanalla ’havaintopäiväkirja’ tuottaa ensisijaisesti tulokseksi kirjauksia tutkijan ulkoisesta maailmasta. Etnografisessa ja autoetnografisessa tutkimuksessa puhutaan useimmiten työ- tai tutkimuspäiväkirjasta. Tieteen termipankki ei tunne näistä yhtäkään, joten näiden käyttöalaa ei ole tarkasti rajattu. Koska en ole dokumentoimassa pelkkää tutkimusta vaan myös taiteellista toimintaa, olen päätenyt käyttämään sanaa työpäiväkirja.

Aloitin Vanhana valvonut -romaanin kirjoittamisen 24.5.2017. Välillä olen kirjoittanut tuntikausia yhteen menoon, välillä on ollut kuukausien mittaisia taukoja. Koska en tiennyt alun perin, että kirjoittamisesta tulisi osa tutkimusta, en ole koko ajan pitänyt työ- tai tutkimuspäiväkirjaa. Aloitin työpäiväkirjan 29.11.2019 ja kirjoitin ensin senhetkisestä tilanteesta ja siihen liittyvistä tuntemuksistani. Sittemmin olen dokumentoinut kaikkea tähän liittyvää työskentelyä enkä vain romaanin kirjoittamista, koska ne muodostavat kokonaisuuden.

Tavallaan on tyhmää, että kirjoittelen tänne niitä näitä sen sijaan, että tekisin ns. oikeita asioita. Mutta ehkei olekaan, sillä aineistoa on oltava tarpeeksi, eikä voi etukäteen tietää, mikä on tarpeellista. Toisaalta tämä on lämmittelyä ja alkuverryttelyä, valmistautumista ja jälkipuintia. (Työpäiväkirja 29.1.2020)

Tutkimuspäiväkirjani on Word-tiedosto, joka käsittää vähän yli 40 sivua. Olen kirjoittanut siihen ennen jokaista kirjoittamissessiota ja sen jälkeen. Olen myös kirjoittanut sinne, milloin ja miksi en ole voinut kirjoittaa, vaikka olisin halunnut.

Taas menee aikaa muuhun kuin... Ai niin, mutta minunhan pitäisi tehdä muutakin kuin kirjoittaa. Tämä on ainaista tasapainottelua: Jos haluan kirjoittaa, en voi, mutta jos voin, en ehkä haluakaan tai minulla ei ole mitään sanottavaa, tai en halua juuri silloin sitä miettiä. (Työpäiväkirja 29.1.2020)

Jokaisen merkinnän olen varustanut päivämäärällä ja kellonajalla. Joiltakin päiviltä on useita merkintöjä. Käsittelen työpäiväkirjassani romaanikäsikirjoitustani ja sen kirjoittamista mutta myös tähän tutkielmaan liittyviä seikkoja:

Minun pitäisi ostaa antikvariaatista vanhoja naistenlehtiä ja humpuukilehti, jotta voisin panna Emmiin lukemaan Susannan vanhoja lehtiä ja jaaritella niistä oikein kunnolla. Ai niin – pitäisi muistaa kirjoittaa tutkielmaan, MITEN rakennan romaania, henkilöitä, kohtauksia jne. Niinhän meillä oli Riston kanssa ollut puhetta. (Työpäiväkirja 29.1.2020)

Romaanikäsikirjoitus valmistui 18.4.2020, jolloin kirjoitin työpäiväkirjaani: ”Minusta tuntuu, että kirjani on nyt valmis. Minulla ei ole siihen enää mitään lisättävää.”

### **3.3 Sisällönanalyysi**

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan Pattonin (2002) mukaan mitä tahansa laadullisen aineiston pelkistämistä ja merkityksen etsimistä, jossa pyritään löytämään ydinsisältöjä ja -merkityksiä. Sisällönanalyysillä saatuja ydinmerkityksiä kutsutaan usein tyypeiksi (patterns) tai teemoiksi. Vaihtoehtoisesti teemojen ja tyyppien etsimistä voi kutsua tema-analyysiksi tai tyypittelyksi. (Mt., 453.)

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan sisällönanalyysi on käyttökelpoinen kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Ensin tutkijan on päätettävä, mikä aineistossa on kiinnostavaa ja tärkeää. Sitten aineisto pitää käydä läpi ja kiinnostuksen kohteena olevat kohdat merkitä. Kaikki muu jätetään pois, vaikka se olisikin kiinnostavaa. Merkityt kohdat kootaan yhteen ja erotellaan muusta aineistosta. Varsinaisessa analyysivaiheessa aineisto luokitellaan, tyypitellään tai teemoitellaan. Sen jälkeen kirjoitetaan yhteenveto eli raportti. (Mt., 91–92.)

Laadullisen aineiston analysointi on käsityötä. Analyysi ja tulkinta voivat olla kaksi erillistä työvaihetta tai limittyä ja vuorotella hermeneuttisena kehänä. On tärkeää tuntee aineistonsa perusteellisesti, ja siksi se kannattaa lukea ensin monta kertaa läpi. Analyysissa on edettävä asteittain. (Mt., 149–151.) Teemoittelussa lukumäärät ja esiintymistiheydet eivät ole mielenkiinnon kohteena vaan mitä aineisto sisältää kustakin teemasta. Jos tutkimusaineisto on kerätty teemahaastatteluin, haastattelun teemat jäsentävät aineistoa jo keruuvaiheessa. (Eskola & Suoranta 2008, 174; Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Aineiston teema-analyysissa voi käyttää erilaisia koodeja tai laatia teemakortteja. Menetelmäoppaissa kuvataan käytännön esimerkkien avulla erilaisia tapoja (esim. Patton 2002; Eskola & Suoranta 2008; Tuomi & Sarajärvi 2009). Teemakorttien ja koodaamisen periaate on sama: aineisto pilkotaan helpommin tulkittaviin osiin, jolloin se käydään läpi systemaattisesti. Tarkoituksena on merkitä aineiston teemajaksot, jotta halutut kohdat voidaan myöhemmin löytää ja aineistoa voidaan ryhmitellä uudelleen. Tämä voi tapahtua aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Olipa painopiste kummassa hyvänsä, tutkijan on tiedettävä, mitä hän on tekemässä, ja tiedostettava subjektiivisuutensa. Realistisin lähestymistapa on aineisto- ja teorialähtöisyyden yhdistelmä, jossa tietty teoreettinen ennakkoletus ohjaa koodausta mutta koodiluetteloa täydennetään tarvittaessa aineiston mukaan. Koodauksessa ei kannata pyrkiä kattamaan kaikkea, varsinkaan jos aineisto on laaja. (Eskola & Suoranta 2008, 152–157.)

Tämä tutkimus on ennen muuta laadullinen ja perustuu omaan subjektipositiooni. Työhön kuuluu taiteellisen tuotteen aikaansaaminen sekä prosessin dokumentoiminen ja tarkastelu adhd:n kannalta. Analyysin lähtökohtana on adhd-tutkimustieto yhdistettynä kirjoittajan henkilökohtaisiin kokemuksiin. Aineiston analysointi tapahtuu suhteessa tutkimuskysymyksiin, joista keskeisin on, miten adhd haittaa ja edistää kirjoittamista. Työpäiväkirja sisältää valaisevia kohtia, joiden tyypittely tai luokittelua on hankalaa. Sirottelen niitä sopiviin kohtiin havainnollistamaan koko tätä prosessia ja siihen liittyviä tunteita ja ajatuksia.

Onneksi kohta on joululoma. Uskalsin äsken selailla ja hieman kirjoittaakin Vanhana valvonutta. Helvetti sentään, onhan se kauhea homma! Mihin olenkaan ryhtynyt? Matti Pulkisen kirjan selostaminen ei ole inspiroivaa vaan todella puuduttavaa, kuten oli sen lukeminen. Voisin laittaa Emmen hyppäämään yli kohtia. Hän tietysti nukahtaa ja pudottaa kirjan eikä enää muista mihin jäi. Miksei? (Työpäiväkirja 18.12.2019)



## 4 ROMAANIKÄSIKIRJOITUKSEN KIRJOITTAMINEN

### 4.1 Romaanin kirjoittamisen haaste

Minulle on monta kertaa sanottu, että minun pitäisi kirjoittaa kirja, koska minulla on sana hallussa ja hyvät jutut. Kirjoittaminen on helppoa mutta myös vaikeaa, ja siksi moni tunnettu kirjailija on julkaissut aiheesta oppaan. Kirjoittamisoppaille on ominaista sen korostaminen, että kirjailijaksi haluavan pitää lukea paljon ja kirjoittaa paljon. ”Kirjan” kirjoittaminen ei ole mystinen armolahja vaan määrätietoista työtä. Mikään opas ei tietenkään takaa mitään, koska kysymys on monimutkaisesta asiasta, johon vaikuttavat monet eri tekijät, kuten oppaan kirjoittajan asenteet ja kulttuurinen konteksti sekä lukijan vastaavat. Käsitteet hyvästä kirjallisuudesta vaihtelevat, ja kullakin kirjoittajalla on omat tavoitteensa ja haasteensa. Oppaat perustuvat usein pikemminkin kokemukseen kuin tutkimustietoon, mutta niistä saa esimerkkejä ja virikkeitä.

Kirjailija Jeff VanderMeer käsittelee Booklife-oppaassaan (2009) kirjailijaksi tulemistä ja kirjailijana elämistä eri näkökulmista ja kehottaa joka vaiheessa tavoitteiden asettamiseen, määrätietoisuuteen ja tilannearvioon. Nykyisessä mediayhteiskunnassa kirjailijan on tärkeää suojella yksityisyyttään. Hänen ei tarvitse eikä kannata jakaa julkisesti yksityisyyttään, työrauhaansa ja keskittymistään. (VanderMeer 2009, 131–134, 153–154.)

Romaanin kirjoittamisen ei pidä tapahtua väkisin ja vastentahtoisesti vaan inspiroituneesti. Inspiraatio ei välttämättä mystisesti laskeudu valittujen yksilöiden ylle, jotka sitten kuin transsissa tuottavat mestariteoksen, kuten romantiikan aikana ajateltiin. Inspiraatiolle ja luovuudelle on luotava otolliset olosuhteet ja niitä tulee harjoittaa. Joillekin adhd-ihmisille tämä tarkoittaa hiljaisuutta. VanderMeer neuvoo kirjoittamaan asioista, joista on itse kiinnostunut ja joilla on itselle henkilökohtainen merkitys. Nämä asiat voivat olla hankalia ja epämukavia, ne vaivaavat ja häiritsevät. Niistä kannattaa silti kirjoittaa, sillä niitä ei ole pakko julkaista vaan siitä voi päättää erikseen myöhemmin. Luovuutta voi myös ruokkia kirjoittamalla mitä sattuu ja antamalla tajuntansa temmeltää. Jotkut kirjoittavat mielellään toisten ihmisten ehdotusten pohjalta. (VanderMeer 2009, 172–175.)

Nyt Emmi on saanut Espanjasta kirjeen, jossa vuokrasopimus sanotaan irti. Hän lähtee kävelylle selvittämään ajatuksiaan ja näkee valkoisen sorsan Töölönlahdella. Kirjoittaminen sujuu hyvin, mutta ajatusten taka-alalla kaihertaa ahdistus huomenna odottavista töistä, jotka ovat kuolettavan ikävystyttäviä ja turhauttavia. (Työpäiväkirja 5.4.2020)

VanderMeer toteaa aivan oikein, että kirjoittajan kannattaa huolehtia fyysisestä terveydestään, sillä se edistää hänen luovuuttaan ja työkykyään. Kirjailijoiden (ja muiden taiteilijoiden) päihteidenkäyttöä on pitkään romantisoitu ja pidetty jopa asiaankuuluvana, mutta rankka päihteidenkäyttö ei liene eduksi kellekään. On myös turha kuvitella, että ns. multitaskaus onnistuisi, sillä kirjoittaja tarvitsee rauhaa ja yksinäisyyttä. Monen kanavan passiivinenkin auki pitäminen kuormittaa salakavalasti, ja internet-riippuvuus on todellinen ongelma. Ihmiset ovat toki erilaisia, jotkut tarvitsevat pientä hälinää, toiset eivät. (Mt., 155–160, 182–184.) Olen vähentänyt alkoholin käyttöäni ja kieltäydyn vapaa-aikani sosiaalisista tilanteista, jotka eivät kiinnosta minua.

Uusimmassa populaaritieteellisessä kirjassaan Anders Hansen (2019) kertoo, miksi älypuhelin ja sosiaaliset mediat ovat äärimmäisen addiktoivia ja miksi niistä on paljon haittaa muistille, oppimiselle ja keskittymiskyvylle. Kysymys on jälleen aivojen toimintaperiaatteesta ja palkitsemisjärjestelmästä, joka on jämähtänyt savannioloihin eikä ole ehtinyt sopeutua nyky-yhteiskunnan vaatimuksiin. (Mt., 48–56.) Tutkimusten mukaan multitaskavat ihmiset keskittyvät ja muistavat huonommin kuin yhteen asiaan keskittyvät, sillä yleensä ihminen ei pysty keskittymään kuin yhteen asiaan kerrallaan. Dopamiinijärjestelmämme palkitsee tarkkaavuuden hyppeltemisestä, koska se oli savannilla hyödyllinen ominaisuus. Ihmisen työmuisti on rajallinen eikä selviydy suuresta informaatiomäärästä. Jos moneen asiaan yrittää keskittyä yhtä aikaa, olennaisen erottaminen epäolennaisesta hankaloituu. Älypuhelimien on todettu häiritsevän pelkällä olemassaolollaan, vaikka se olisi äänettömällä. Sen houkutusta vastaan taistelemisen nakertaa keskittymiskykyä. (Mt., 62–68.) Tämä pätee erityisesti adhd-ihmisiin.

Helsingin Sanomissa (25.1.2020) haastateltiin kirjailija ja elokuvaohjaaja Aleksis Delikourasta, joka kertoi menettäneensä älypuhelinriippuvuutensa takia keskittymiskykynsä. Hän oli onnekseen saanut avun etenkin pipolätkästä mutta myös avantouinnista.

Keskittymisen parantamiseksi poistin Facebook-sovelluksen älypuhelimestani enkä pitänyt nettiselainta auki kirjoittaessani romaania tai havaintopäiväkirjaa. Puhelimeni on lähes aina äänettömällä, enkä salli minkään sovelluksen lähettävän ilmoituksia. Reipas kävely ennen kirjoittamista on välttämätöntä, ja siksi kirjoitan mieluiten sopivan kävelymatkan päässä kotoani. Kuten Anders Hansen (2017, 122–127) toteaa, liikunta parantaa adhd-oireisen keskittymiskykyä ja impulssikontrollia.

Jeff VanderMeerin mukaan kirjailijan tärkeitä ominaisuuksia ovat uteliaisuus, vastaanottavaisuus, intohimo, mielikuvitus, kurinalaisuus ja pitkäjänteisyys. Kirjailijaksi haluavan on myös uskallettava ottaa riskejä, sillä jos epäonnistumisen pelko estää kirjoittamisen, mitään kirjaa ei voi koskaan tullakaan. Pitää myös oppia sietämään hylkäämisiä. Niitä voi tulla kustantajilta, muilta kirjailijoilta ja kriitikoilta. Niitä pitää tarkastella oikeassa mitakaavassa, eli niille ei saa antaa lamaannuttavan suurta merkitystä. Jokainen kirjailija on kuitenkin niitä kohdannut. (VanderMeer 2009, 203–205, 210–214.)

Kaikki edellä esitetyt huomiot valaisevat, mihin aikaisemmat kirjoitushankkeeni ovat tynsänneet: pitkäjänteisyyden puutteeseen ja aivan liian nopeaan periksi antamiseen. Annoin nyt itselleni luvan epäonnistua. Lupasin ainoastaan saattaa romaanikäsikirjoitukseni *omasta mielestäni* valmiiksi, mahdollinen julkaiseminen kun ei riipu vain omista toiveistani.

Tekstiä on 144 sivua. Keksinkin muutaman unen ja unettomuutta äsken, mutta huomaan olevani loppusuoralla, sillä minulla ei enää ole paljon sanottavaa. Käsikirjoitus tulee lähiaikoina valmiiksi, mikä tietysti on jotenkin pelottavaa mutta myös helpottavaa. On oltava tarkkana, että saa tehtyä valmiiksi ja että jaksaa panostaa loppuun asti. Sosiologian gradunihan lässähti, koska into loppui enkä pitänyt ohjaajani tyylistä. Mutta oikea marssijärjestys on se, että ensin kässäri valmiiksi ja sitten vasta gradun analyysiosuus. Sekin on jotenkin pelottavaa. (Työpäiväkirja 19.2.2020)

## 4.2 Luovan habitaatin käsitteestä

Habitaatti tarkoittaa biologiassa elinympäristöä, jossa eliö elää ja jonka se tarvitsee elinpiiriikseen. Kirjailija, professori Graeme Harper (2010) käyttää termiä (luova) habitaatti fyysisenä ja henkisenä tilana, josta luovan kirjoittajan voi todennäköisesti löytää. Se ei ole vain paikka vaan valikoima ajattelu- ja toimintatapoja.

Luovaa kirjoittamista voi Harperin mukaan kutsua inhimilliseksi habitaatioksi eli habitaatin luomiseksi. Luova kirjoittaminen käsittää paikan ja ajan, kirjoittajan ja muita ihmisiä (vaikka he eivät olisi läsnä juuri silloin). Se vaatii ajan ja tilan haltuunottoa ja läsnäoloa. Habitaateilla on pragmaattista merkitystä luovalle kirjoittajalle sekä teoreettista tai kriittistä merkitystä niille, jotka pohtivat luovan kirjoittamisen luonnetta, toimintaa ja tuloksia. Habitaatti voi merkitä jollekulle etupäässä funktiota tai ajan ja paikan suhdetta, kun taas toinen hahmottaa sen ensisijaisesti ympäristön tai tapahtumien emotionaalisen

merkityksen tai rakenteellisten ominaisuuksien kautta. Habitaatti on tuskin yksilöllinen hanke, sillä se koostuu henkilökohtaisista ja yhteisistä fyysisestä tiloista sekä ajalle herkistä liikkeistä tilojen sisällä ja kautta. Lisäksi siihen voi kuulua virtuaalisia tiloja. Luovaa kirjoittamista ei esiinny itsestään, vaan ihmiset tekevät sitä enemmän tai vähemmän tietoisesti. Habitaatit eivät ole pysyviä – ne ovat liikkeessä ja niitä luodaan yhä uudelleen. (Harper 2013, 49–50, 52–53.)

Mielestäni muuhunkin kuin luovaan kirjoittamiseen tarvitaan otollista habitaattia, varsinkin jos tehtävä vaatii keskittymistä mutta ei tunnu palkitsevalta. Työhön liittyvää lukemista ja kirjoittamista varten luon habitaatin johonkin sopivaan huoneeseen työpaikallani. Siellä pitää olla täysin hiljaista, ja jos läsnä on muita ihmisiä, he eivät saa puhua eikä heidän laitteistaan saa kuulua kuin tasaista naputusta. Meillä on erilaisia tiloja, myös hiljaiseen työskentelyyn tarkoitettuja, mutta kaikki eivät tunnu aina ymmärtävän niiden tarkoitusta. Siitä aiheutuu minulle stressiä ja tarve taistella tai paeta. Haluan tehdä kaikki työhön liittyvät tehtävät työpaikallani, jos vien ne kotiin, ne alkavat vaivata minua ja alan tuntea ahdistusta ja syyllisyyttä siitä, että minun muka pitäisi koko ajan olla tavoitettavissa.

Oikeasti hiljainen työtilamme on tällä viikolla yo-kirjoituskäytössä, valitettavasti. (Työpäiväkirja 10.3.2020)

Luovan kirjoittamisen habitaatin pystyn perustamaan helpommin, koska siihen on lähtökohtaisesti hyvä motivaatio. Habitaatti voi olla kotona sängyssä isoihin tyynyihin nojaten, jonkun mökillä, kirjaston lukusalissa, hiljaisessa julkisessa tilassa ym. Facebook on eräänlainen apuhabitaatti, koska siellä olen julkaissut otteita käsikirjoituksestani ja saanut palautetta pyytämättäkin. Olen myös kysynyt kavereideni mielipiteitä kerronnasta tai päänhenkilöstä. Muuten netistä ei ole habitaatiksi, koska siellä olen alttiina huomion ajautumiselle sivuraiteille.

Suurkaupungissa häiriöitä tulee helposti muualtakin kuin netin kautta, mutta jotenkin on löydettävä itselleen otollinen habitaatti, sillä itsestään se ei yleensä tapahdu. Joskus haakeudun paikkaan, jossa ei ole ylimääräisiä virikkeitä ja jossa saan olla rauhassa. Silloin habitaatin mahdolliset häiriöt ovat sisäisiä eivätkä ulkoisia.

Söimme äitini ja Martinin kanssa. Täällä (maalla) on todellakin tylsää, mikä on aivan ihan-teellista kirjoittamisen kannalta. Mutta jos en saa aikaiseksi tarpeeksi tai mitään, voin vain syyttää itseäni. (Työpäiväkirja 18.2.2020)

Habitaattia voi tarkastella suhteessa sen toimivuuteen, täyttääkö se tehtävänsä. Miten, miksi ja millä tavoin habitaatin muodostaminen alkaa? Mitä toimintoja siihen kuuluu? Mihin seikkoihin kirjoittaja voi itse vaikuttaa? Mitä muutoksia habitaatissa on tapahtunut ja millaisia myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia niillä on kirjoittamiseen? Kuinka tietoi-nen yksittäinen kirjoittaja on habitaatin olosuhteista ja sen vaikutuksista luovaan kirjoit-tamiseen? (Mt., 55–56.)

Ei minulla ole vaikeuksia keksiä kirjoitettavaa, koska yksi asia johtaa toiseen ja asioita vain putkahtaa mieleen. Mutta työrauha pitää olla, meluisa kahvila tai juna ei käy, koska kuu-lutukset ja monet muut häiritsevät asiat tunkeutuvat kuulokkeissani soivan musiikin läpi. Sitä paitsi työskentelen mieluiten hiljaisuudessa. (Työpäiväkirja 14.2.2020.)

Tarkastelen luvussa 5.2 keinoja, joilla olen edistänyt habitaatitani kirjoittamisprojektini aikana.

### 4.3 Käsikirjoitukseni Vanhana valvonut

Idea romaaniin Vanhana valvonut syntyi ikävystymisestääni ja turhautumisestani kirjalli-suuden aineopinnoissa, joissa pakotin itseni yleissivistyksen takia lukemaan teokset *Nuo-rena nukkunut* ja *Romaanihenkilön kuolema*. Myönnän auliisti, että olen joskus yrittänyt lukea romaanin *Alastalon salissa* mutta antanut periksi parinkymmenen sivun jälkeen. Adhd-tyyppi ei siedä pitkäväteisiä ja tylsiä asioita. Lukiessani kotimaisen kirjallisuuden tentteihin tein laajat muistiinpanot teoksista sivunumeroineen. Minulla on tapana säästää tällaiset muistiinpanot, koska niille voi olla myöhemmin käyttöä.

Päätin panna vahingon kiertämään ja kirjoittaa "Suomen pitkäväteisimmän romaanin", jossa jaarittelen tolkuttomasti. Laitoin teoksen alun Facebookiin, ja kaverini innostuivat kovasti. Tosin heidän mielestään teksti oli lähinnä hauskaa, koska juuri kun jaarittelu al-kaa käydä hermoille, tapahtuu jotain yllättävää. Olen sittemmin aina välillä laittanut siitä otteita Facebookiin, ja kaverini ovat kannustaneet minua jatkamaan.

Romaani sai siis alkunsa vitsinä ja eteni aluksi ilman kummempaa suunnitelmaa. Sitten keksin panna päähenkilöni lukemaan jaaritteluromaaneja ja etsimään niistä muka elämälleen suuntaa. Aika varhaisessa vaiheessa oli jo selvää, että päähenkilöllä pitää olla elämä teosten lukemisen jälkeenkin ja että loppuratkaisu on, että hänet löydetään kotoaan muumioituneena. Tarkoitus oli myös jaaritella eli kuvailla asioita seikkaperäisesti sekä haahuilla assosiatiivisesti asiasta toiseen. Mutta päätettyäni tosiaan kirjoittaa romaanin en oikeasti halunnut kirjoittaa huonoa. Aloin tarkastella tekstiäni kriittisesti ja suunnitelmallisesti – kokonaisuus ei saa olla tekstimössöä, vaan jäsennelty kokonaisuus, jossa on erilaisia kohtauksia, dialogia, sivuhenkilöitä, vaihtelua.

Oli tarkoitus tehdä viimeinen kurssitehtävä mutta teinkin hieman sivututkielmaani (tutkimussuunnitelmaani) sekä Vanhana valvonutta. Mikä parasta, kirjallinen impotenssi ei vaivaa, eihän tässä oikeastaan koskaan ole siitä ollut kysymys. Sana on hallussa ja tekstiä tulee, kysymys on vain ajan saamisesta tai varaamisesta sekä aikaansaamisesta. Aina välillä pitää itselleen todistaa, että osaan sittenkin, ehkä. Viitsin sittenkin, ehkä. Nyt se Pulkkis-osio on paketissa ainakin alustavasti ja Emmi/Emma/Elma/Elna/Elsa/Ella alkaa elää Romaanihenkilön kuoleman jälkeistä elämää. Tavallaan aletaan nyt päästä asiaan. Mutta havainnoinnista tutkimusmenetelmänä pitäisi löytää jokin lähde. Taidan lähteä kirjastoon. Voisin myös lainata kirjoittamista käsitteleviä kirjoja. (Työpäiväkirja 7.1.2020)

Minulla oli jo jonkin ollut aikaa mielessäni romaanin kaari pääpiirteissään, synopsis, mutta siihen ilmestyi jatkuvasti lisää kohtauksia, henkilöitä ja kuvauksia. Kerrontani kannalta nimenomaan havaintojen tekeminen ja tarkkailu on ollut tärkeää. Mitä näen ja kuulen? Koen hyvin voimakkaasti värit, rakennusten ja sisustusten ym. artefaktien tyyllisuunnat, harmonian tai sen puutteen, kontrastit. Ideoita saan jokapäiväisistä havainnoista, vanhoista muistoista, joista osa voi olla vääristyneitä tai valheellisia, unista ja assosiaatioista, joita erilaiset havainnot tai kokemukset synnyttävät.

Sain äsken kirjoitettua Emmi sähköpostiini tulleesta kehittämiskeskusteluohjeistuksesta. Hyödynsin omalla työpaikallani käytettävää vastaavaa. Kyllä se onkin järkyttävä – kauheaa byrokratiaa ja paskanjauhamista. Emmi menee sitten Ritvan kanssa kahville, ja heitä katsotaan sääliä. Ehkä voisin jaaritella lisää siitä kehittämisjutusta. (Työpäiväkirja 20.1.2020)

Romaanihenkilöni Emmi ei ole adhd-tapaus vaan monella tapaa erilainen kuin minä. Emmiä olen peilannut omia kokemuksiani esimerkiksi työelämästä, mutta olen myös halunnut asettua itsestäni poikkeavan henkilön asemaan, tunnustella ja kokeilla sitä sekä pohtia erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Emmi on eräänlainen empatiaharjoitus, mutta itsensä olen siirtänyt hänelle pienen kapinahengen kipinän sekä sivullisuuden tunteen.

Kirjoittamis- ja tutkielmaprosessin aikana olen pyrkinyt tietoisesti ravitsemaan ajatteluani kirjallisuudella ja muulla kulttuurilla. Joskus on kuitenkin tärkeää vain rentoutua ja yrittää tyhjentää päänsä.

Viikon aikana olen lukenut kirjoja kirjailijoilta, joiden teoksia en ole aikaisemmin lukenut. Luin Kari Häkämiehen Vallanjanon, Antti Nylénin Kauhun ja ulkopuolisuuden esseet ja Hannu Luntialan Petri Vallin toisen elämän. Pitänee alkaa kirjata muistiin lukemiaan kirjoja, unohdan nimittäin kovin helposti niiden nimet. (–)

Olen varannut kirjastosta useita kirjoja, joihin on herännyt mielenkiinto lehtien palstoilta tai Nylénin esseistä. Olen myös ostanut lippuja Kansallisteatteriin, koska tarvitsen lisää virikkeitä, myös kielellisiä. (Työpäiväkirja 15.1.2020)

Lauantaina olimme Tampereella teatterissa, syömässä ja ryyppäämässä sekä laulamassa karaokessa. Niinpä sunnuntai meni nukkuen pitkälle iltapäivään ja maaten sohvalla kirjojen parissa. (Työpäiväkirja 15.2.2020)

Kulttuuritapahtumat ja hauskojen ihmisten seura tarjoavat virikkeitä, joiden pohjalta voi syntyä ideoita. Ne ovat ajattelun ja kirjoittamisen polttoainetta mutta myös lepoa aktiivisesta suorittamisesta.

Sanotaan, että keski-ikässä nainen muuttuu näkymättömäksi eikä kiinnosta enää ketään. Lisäksi naiseen kohdistuu työelämässä ikäsyrrjintää huomattavasti alemmassa iässä kuin miehiin. Siksi halusin päähenkilöni olevan keski-ikäinen nainen, joka elää muiden mielestä tylsää elämää ja on sairaalloisen pihi. Hänen työkaverinsa yrittävät muuttaa häntä tyrkyttämällä hänelle naistenlehtiä, joissa puhutaan ulkoasun uudistamisesta ynnä muusta, mikä Emmiä ei kiinnosta. Mutta Elsa (kertoja on aluksi epäluotettava eikä muista päähenkilön etunimeä, sillä ei sitä kukaan muukaan muista, tyyppi kun on täysin mitään-sanomaton). Sukunimeä ei koskaan mainita (paitsi vaihtoehtoisessa lopussa). Emmi asuu kuitenkin Töölössä edesmenneeltä tädiltään perimässään vuokra-asunnossa, joka on remontoitu viimeksi joskus 70-luvulla. Hän lukee paljon, ja naistenlehden Asiantuntija oli vinkannut, että tiettyjen kirjojen lukeminen muuttaa ihmisen elämän huomattavan syvästi. Nämä kirjat ovat juuri Alastalon salissa, Nuorena nukkunut ja Romaanihenkilön kuolema. Näiden kirjojen lukemisesta on romaanissani aluksi kysymys.

Emmi aloittaa innoissaan Alastalon salissa -teoksen, jota tietysti referoin ja siteeraan. Mutta joka kerta Emmiä alkaa nukuttaa, ja hänen lukemansa teoksen tapahtumat sulautuvat hänen uniinsa, joissa on enimmäkseen aiheena painajaismaisen huono seksi. Idean

tähän sain siitä, että seksijutut hyppäävät silmille nykyään joka tuutista – jopa valtakunnan ykköslehdestä. Lisäksi "Näin teet oikein" -jutut käyvät hermoilleni kaikessa lukijain aliarvioimisessa. Eivätkö ihmiset enää muka osaa jumpata, siivota, nukkua, syödä, ulostaa, pestä hampaitaan tai harrastaa seksiä ilman, että lehdissä kaiken maailman "asiantuntijat" heitä neuvovat? Ja mitä tarkoittaa "oikein"? Kuka sen määrää ja millä oikeudella?

Romaanikirjallisuudessa on mielestäni muutenkin irrallisia turhia seksikohtauksia, ja on vaikeaa ymmärtää, miksi jännitysromaaneiksi mainostetuissa teoksissa puidaan päähenkilöiden lastenhoito-ongelmia, seksielämää, perheidylliä tai riitelyä kotitöistä. Vastavetoni on siis kuvata mahdollisimman huonoa seksiä. Olen myös kyllästynyt lähes yli-inhimillisiin päähenkilöihin, ja siksi minun päähenkilöni on mahdollisimman epäkiinnostava tyyppi, ainakin päällisin puolin. Hänessä on kumminkin kätkeytyä voimaa, ja hänen unensa vihjaavat lukijalle, että hänellä on nuorempana saattanut olla jotain säpinää. Emmi kärsii unettomuudesta ja ryhtyy naukkailemaan, mikä tarjonnee monelle samaistumispiintaa. Myöhäiskeski-ikäiset naiset ovat kulttuurin suurkuluttajia mutta päähenkilöinä ali-edustettuja.

Pian Emmi tajuaa Asiantuntijan puhuneen palturia. Hän ei enää lue jaarittelukirjallisuutta eikä kertoja enää selosta tai siteeraa sitä. Sen sijaan ilmenee huonoa johtamista ja seksismiä työpaikalla sekä sukelluksia menneisyyteen päähenkilön asunnossa. Hän rupeaa nimitään setvimään edesmenneen Susannan tavaroita, jotka ovat olleet jo vuosia paikoillaan. Hänen asuntoonsa ilmestyy keittiön allaskaapin kautta rotta, jota hän alkaa ruokkia ja josta tulee hänen ystävänsä. Ihmisten kanssa hän ei ole koskaan välittänyt olla tekemisissä. Romaanin tyyli muuttuu.

Susannan jäljiltä päähenkilö löytää keskeneräisen romaanikäsikirjoituksen nimeltä Vanhana valvonut sekä päiväkirjan. Siitä selviää, että Susanna olikin Emmi biologinen äiti eikä täti ja Emmi oli pantu alulle muumimukimenetelmällä. Susannan pitkäaikaisin seurustelukumppani oli Miia.

Romaanissa on kaksi eri loppua, koska kirjan loppu on usein lukijalle pettymys. Ensimmäisessä lopussa Espanjassa asuvat Emmi asunnon omistajat tulevat pitkästä aikaa Suomeen, koska taloyhtiössä on alkamassa putkiremontti eikä Emmiin ole saatu yhteyttä. He löytävät hänen muumionsa, jonka jaloissa on salaperäinen muodostelma, jota nimitetään rottakuninkaaksi ja joka oli keskiajan Saksassa tärkeä osa kansanperinnettä.



Idean tähän rottajuttuun olen saanut Inger Frimanssonin romaanista Råttfångerskan (suom. Rotanpyytäjä). Toisin kuin suurin osa rottia käsittelevistä kirjoittajista, minä haluan esittää rotat myönteisessä valossa. Olen pitkän linjan lemmikkirottailija, jolta riittää sympatiaa myös luonnonvaraisille rotille, jotka ovat biologisesti samaa lajia kuin minun edesmenneet rottani, *Rattus norvegicus*.

Teokseni sijoittuu nykyaikaan (noin 2014), mutta Emmiin unissa ja ajatuksissa ollaan lähimenneisyydessä eli 1970- ja 80-luvuilla. Päähenkilöni tavallaan elää menneisyydessä, koska hän ei välitä nykyajan kotkotuksista, kuten ”sosialistisesta” mediasta. Siinä hän muistuttaa Tuomas Kyrön Mielensäpahoittajaa, jolla myös on vaikeuksia ns. sivistysna-  
nojen kanssa. Emmillä on Kodin suuri tietosanakirja -sarja, josta hän etsii tarvitsemansa tiedon. Kun hänen päättään syyhyää, hän etsii hakusanan täi.

Teoksen vaihtoehtoisessa lopussa Emmi perii hiljattain kuolleen Miian testamentilla hallintaoikeuden mökkiin, joka sijaitsee saarella pikkukaupungin ulkopuolella. Sinne hän muuttaa Reinoksi nimeämänsä rotan kanssa ja elää rauhassa erakoituneena. Hän löytää kirjajhyllystä kirjallisuuden avantgardea käsittelevän teoksen ja kirjoittaa sen innoittamana menetelmärunoja tyyliin Ääri-ilmiö puu-uunissa ja Tennissukka kuukautissuojana avaruussukkulassa.

Tarkastelin aiemmin kirjoittamaani ja huomasin, että kahden lopun idea tuli keskiviikkona mieleen ja kirjatuksi, nyt vain tarkensin toista mahdollista loppua. Tällaista tämä on aina: En muista, mitä olen jo sanonut, kirjoittanut tai tehnyt. Pitääkin lähiaikoina lukea kriittisesti läpi, mitä kaikkea tähän mennessä on tullut kirjoitettua. Voikohan Susanna ikänsä puolesta olla Emmiin äiti, vai olenko mennyt alussa väittämään jotain, joka on ristiriidassa sen kanssa? Pitää tarkistaa ja mahdollisesti korjata. Ensin olin ajatellut kertojan olevan epäluotettava, mutta enää en ole aivan varma idean toimivuudesta tai perusteltavuudesta. /  
Jatkossa pitää jaaritella vuoden 1974 lehdistä, ja ehkä Susannan haamu vielä ilmestyy. (Työpäiväkirja 14.12.2020.)

*Emmi nyökkäili mieleessään, miten oikeassa Susanna olikaan. Hän haukotteli ja venytteli katsellen samalla mustaa ikkunaan. Miten ulkona olikin noin pimeää? Ihan kuin talon julkisivun eteen olisi ripustettu paksu musta verho. Tai ehkäpä koko kortteli tai koko kaupunki oli peitetty mustalla hupulla kuin trooppisen linnun häkki? Hän haukotteli jälleen ja tarkasteli pimeyttä, johon heijastui vain hänen kuvajaisensa ja taustalla oleva kirjajhyllä. Samassa hänen peilikuvansa oikealle puolelle ilmestyi Susannan hahmo. Emmi käänsi varovasti päätään, mutta hänen takanaan ei näkynyt ketään. Kun hän jälleen katsoi ikkunaan, hahmo oli poissa. (Vanhana valvonut, s. 127)*

Työpäiväkirjan kirjoittamisesta oli apua romaanikäsitteilylle, koska se toimi aivo-riihenä, jossa tarkastelin kriittisesti toimintaani ja pallottelin erilaisia vaihtoehtoja. Se oli

kuin työpaikan kahvihuone, jossa puidaan ongelmia, innostutaan onnistumisista, kysytään mielipiteitä ja kerätään voimia tuleviin koitoksiin.

En voisi kuvitella, että ensin tekisin tarkan suunnitelman romaanista tai tutkielmasta ja sitten toteuttaisin sen viimeistä piirtoa myöten. Kokisin sen pitkästyttävänä ja luovuuttani rajoittavana. Paradoksaalista kyllä, joskus minusta tuntuu, että en keksi mitään ja ettei minulla ole mielikuvitusta, mutta tämä on osa huijarisyndroomaani. Jos töissä käsketään kokouksessa tiettyyn kellonaikaan keksimään luovia ideoita pienryhmissä, siitä ei tietenkään tule mitään, ainakaan ideani eivät liity ollenkaan käsillä olevaan aiheeseen. Toisaalta ikävyyttävässä tilanteessa ajatus karkailee, uppoudun omiin maailmoihini ja saatan nauruskella ääneen huvittaville mielleyhtymille. Jos joku erehtyy kysymään minulta jotain, myönnän auliisti, etten ollut henkisesti läsnä ja pyydän anteeksi.

Välillä on ollut motivaatio-ongelmia niin tutkielman kuin romaaninkin kanssa, mutta olen aina tavalla tai toisella päässyt niistä yli. Satunnainenkin onnistumisen tunne palkitsee ja johtaa hyvän kierteeseen. Joskus omat oivallukset naurattavat ja hämmästyttävät jälkikäteen – olipa hyvin sanottu tai keksitty, mistähän tuokin ajatus putkahti. Huomaan, että olen ajatellut epäsovinnaisesti ja divergentisti.

Hankkeen lähtökohta oli paradoksi: että impulsiivinen adhd-ihminen haluaa kirjoittaa mahdollisimman pitkävetisen romaanin. Mutta jotain pitää aina olla tekeillä ja elämässä pitää olla jännitystä. Toisaalta pitkävetisyyskin on makuasia.

## 5 TULOKSET – TYÖPÄIVÄKIRJAN KERTOMAA

Nyt rupesi taas jotenkin ahdistamaan itse tutkielma. Siitä uhkaa tulla liian pitkä. Ja helvetistäkö minä tiedän, mitkä jutut ovat adhd-piirteitä ja mitkä eivät? (Työpäiväkirja 11.2.2020)

Olin ensin ajatellut tyypitellä aineistoni seuraavien otsikoiden alle: Ongelmalliset adhd-piirteet: keskittymisen puute ja impulsiivisuus, Selviytymiskeinoja ja habitaatin luomista sekä Voimavarojen hyödyntäminen. Mutta aineistoni rönsyilee aika lailla ja sisältää monia käyttökelpoisia ja tutkielman aihetta valaisevia teemoja, jotka eivät mahdu tutkimuskysymysten viitoittamien otsakkeiden alle. Voisin toki laatia useita lisäotsikoita, mutta mikä niiden informaatioarvo olisi? Tässä ei liene tarkoituksenmukaista luoda suurta määrää luokkia, laskea niiden ilmentymät tekstistä ja tehdä taulukko, joka mahdollisesti antaisi vähemmän kriittiselle ja valveutuneelle lukijalle tieteellisemmän vaikutelman.

Tämä työ on laadullinen tapaustutkimus, ja siksi päädyin laajoihin teemaotsikoihin, joiden avulla sujuvuus ja informaatioarvo eivät törmää kategoriin esteisiin. Nämä otsikot ovat Ongelmat, Selviytymiskeinot ja Voimavarat. Perustelen tätä silläkin, että ei ole helppo sanoa, milloin ongelman syy on adhd, milloin jokin muu, kuten yleisesti ottaen kaottisen oloinen ja täyteen ohjelmoitu elämä. Toisaalta juuri tällainen elämä on itse valittu ja adhd-henkinen.

Ensin tulostin työpäiväkirjan ja merkitsin siihen eri väreillä tutkimuskysymysteni viitoittamat teemat. Punaisella alleviivasin ne kohdat, jotka käsittelevät kirjoittamista haittaavia tekijöitä. Keltaisella alleviivasin kohdat, joissa käsittelen selviytymiskeinoja ja habitatiota. Vihreällä alleviivasin kohdat, joissa ilmenee voimavarojen hyödyntämistä. Sinisellä alleviivasin kohdat, jotka eivät sovi edellä mainittuihin luokkiin mutta ovat informatiivisia ja käyttökelpoisia. Kirjasin erillisille paperiarkeille, mitä kuhunkin teemaan tarkemmin sisältyy ja millä sivulla työpäiväkirjassa on mainintoja. Tulostetun työpäiväkirjan avulla suunnittelin, mitä siteeraan missäkin yhteydessä, ja merkitsin sitaatit käytetyiksi, kun olin kopioinut ne Word-tiedostosta. Sähköiseen tiedostoon en tehnyt merkintöjä, koska paperin ja kynien avulla on helpompi työskennellä. Työpäiväkirjassani on paljon kirosanoja, mutta en ole jättänyt niitä pois mahdollisen loukkaavuuden takia, sillä aineiston autenttisuus on tärkeämpää.

## 5.1 Kirjoittamisen ongelmat

”Tauot pilaavat aina työvireen, ja niiden jälkeen on vaikeaa saada otetta hommasta.”  
(Työpäiväkirja 26.3.2020)

Kirjoittamisen esteitä eli blokkeja on tutkittu empiirisesti. Singerin ja Barriosin (2009) tutkimia esteisiä<sup>1</sup> kirjoittajia vaivasi depressio ja ahdistuneisuus, huomattavat pakko-oireet, kuten epäproduktiivinen toisto, itse-epäily, perfektionismi ja prokrastinaatio. Masennusoireisiin liittyy voimakas itsekriittisyys ja vähäinen työstä tunnettu ilo, ylpeys tai innostus. Tutkimuksen empiirisestä aineistosta luotiin typologia kuvastamaan erityyppistä estoisuutta: 1) dysforinen, välttelevä tyyppi, 2) syyllisyyttä tunteva, ihmissuhteissaan estynyt tyyppi, 3) rajoittunut/vähättelevä/ei-sitoutunut tyyppi sekä 4) vihainen/pettynyt tyyppi. Tyypillä 1 kirjoittaminen on ensin saattanut olla pakopaikka mutta sittemmin alkanut aiheuttaa ahdistusta ja vellomista kielteisissä tunteissa, kuten viha, pelko, hämmennys ja väsymys. Tyypillä 2 asettaa toisten tarpeet omiensa edelle ja pelkää aiheuttavansa muille mielipahaa. Hän saattaa olla nainen, joka ei halua tai uskalla kilpailla miehensä kanssa luomalla kirjoittajan uraa. Tyypillä 3 edustaa esteistä vaikeimpia, koska se kieltää ahdistuksen tai vihan merkityksen kirjoittamispyrkimyksissään. Rajoittuneen/vähättelevän/ei-sitoutuneen tyypin kirjoittajalta tuntuu puuttuvan luovuutta ja omaperäisyyttä, hän suhtautuu kyynisesti kollegoihinsa ja omaan uraansa eikä arvosta kirjoittamista sinänsä. Tyypillä 4 ilmaisee runsaasti kielteisiä tunteita, saattaa rikkoa esineitä ja on lyhytpinnainen muiden ihmisten kanssa. Tämän tyypin estyneellä kirjoittajalla on taipumusta käyttää päihteitä kirjoittaessaan. Muihin estoisiin kirjoittajiin verrattuna hänellä on paljon masennusta, ahdistusta, somaattista vaivaa ja paranoidista tai psykoottista ajattelua. Hänen saavuttamansa ammatillinen status on näistä neljästä matalin mutta ulkoisen palkinnon tarve on suurin. Hän häiriintyy helposti ja pitää projektiaan hyvin vaativana. Ryhmän 4 kamppailu ei liity niinkään kirjoittamistehtävään vaan oman idealisoidun minäkuvan ylläpitämiseen. (Singer & Barrios 2009, 228–235.)

En ole esteinen ammattikirjoittaja, mutta tunnistan useita edellä mainituista ilmiöistä omassa aineistossani. Kirjoittamisen ongelmilla tarkoitan romaanin kirjoittamista haitanneita seikkoja, kuten keskittymiskyvyn puutetta ja sen aiheuttajia (äänet, muut ihmiset), stressiä ja väsymystä, omaan terveydentilaan liittyviä seikkoja, ahdistusta, mielekkyyden

---

<sup>1</sup> Kirjoittamisen este (kyvyttömyys kirjoittaa) oli kestänyt vähintään kolme kuukautta, keskimäärin 23 kuukautta.

epäilyä, sijaistoimintoja, muita velvoitteita. Ongelmat ovat osittain itseni ulkopuolella, osittain pääni sisällä. Usein on kysymys ulkoisten seikkojen aiheuttamista kielteisistä tunnereaktioista. Ajoittain vaivaa huijarisyndrooma, toisaalta turhautuminen siitä, että asiat eivät etene riittävän nopeasti. Aivojen poikkeava palkitsemisjärjestelmä vaatii jatkuvasti huomiota ja tuottaa toisinaan liioiteltuja reaktioita. Kuten monella muulla adhd-ihmisellä, minullakin on pitkään ollut masennusta, mikä osaltaan värittää ajattelua, yleensä kielteisesti ja kohtuuttoman itsekkriittisesti. Työ, josta puuttuu mielekkyys ja hallinnan tunne voi olla masennusta ruokkiva tekijä, ja toisaalta masennus kehystää omaa suhtautumista-paa työhön ja muuhun.

Romaanin kirjoittaminen ilman takeita mistään on hyvin riskialtis hanke, varsinkin kun sille on itse raivattava tilaa omassa ajankäytössä. Vaaditaan vahvaa uskoa omaan asiaan, hengen paloa eli sisäsyntyistä motivaatiota, mutta myös jonkinlaista palkitsemista.

Aineistostani löytyy useita mainintoja väsymyksestä ja kyllästyneisyydestä ansiotyöhön tai muuhun, mikä ei liity romaanikäsitteeseen tai tutkielmaan:

Vituttaa, kun kotona on taas epäsiistiä. Eilen kuurasin aamulla kylppäriä, mutta tietysti J ja H ovat jo ehättäneet sotkemaan siellä. Mies vie liikaa tilaa, myös henkisesti. Ymmärrän hyvin, mitä Jeff VanderMeer kirjoitti naispuolisesta kirjailijakollegastaan: että tämä elää yksin ja on tyytyväinen, kun ei tarvitse passata ketään eikä olla kenenkään käytettävissä. Juuri käytettävissä oleminen on kovin ahdistavaa ja hermostuttavaa, se on kuin terävä kivi kengässä. En jaksa enkä halua olla millään tavoin käytettävissä, haluan vain olla rauhassa. Miehen rakkaus voi olla tukahduttavaa. (Työpäiväkirja 22.1.2020)

Huonosti nukutun yön jälkeen oli ikävää mennä töihin, jossa odotti ”kehitys- ja tuloskeskustelu”, mutta onneksi rehtori on täyspäinen ihminen, joten keskustelu olikin mielekäs eikä lannistava. Kunpa muukin olisi enemmän mielekästä ja kunpa osaisiin karistaa huonot asiat mielestäni. (Työpäiväkirja 4.2.2020)

Viikonloppuna tuntemani innostus uhkaa hukkua väsymyksen alle. Kunpa pääsisin pois, jonnekin missä saisin olla rauhassa. (Työpäiväkirja 10.3.2020)

Stressistä on useita mainintoja. Usein se liittyy tekemättömiin asioihin ja tunteeseen, etten pysty täyttämään itselleni asettamiani normeja, joiden mukaan paljon pitäisi saada tehtyä ja mieluiten heti. Toisaalta koen myös ulkopuolista painetta hoitaa työtehtävät kunnolla. Stressi, väsymys, kyllästyneisyys ja ahdistus kietoutuvat usein toisiinsa ja aiheuttavat välillä jopa fyysisiä vaivoja.

Väsyttää ja kyllästyttää suorastaan ennenkuulumattomasti. Havahduin siihen, että tutkimussuunnitelmani on edelleen tekemättä, vaikka se pitäisi esitellä seminaarissa 13.12. Mutta minulla on ollut aivan liikaa töitä, olen ollut aivan liian marraskuun masentama ja ennen kaikkea työni on aivan liian paljon henkisiä voimavaroja kuluttavaa – täyttä paskaa.

Olen sentään ehtinyt lueskella ja tehdä tutkielmaa tukevan itseopiskelujakson tehtäviä Moodlessa, ja siitä onkin ollut hyötyä. Sormiani syyhyttäisi käydä pitkästä ajasta romaani-käsikirjoitukseni kimppuun, mutta vielä ei ole sen aika. Ei kerkiä, ei sitten millään! Eihän minua kukaan hätyytä, paitsi minä itse – kuten tavallista, mutta tekemättömät työt häiritsevät aina eniten. (Työpäiväkirja 28.11.2019)

Väsyttää ja masentaa. (--) Haluaisin olla vain rauhassa. Täällä töissäkään ei saa ikinä olla rauhassa. Aamupäivällä heräsin siihen, että silmäluomeni olivat järkyttävän turvonneet ja kutiavat. Olin kai raapinut niitä unissani. Ahdisti ja hermostutti muutenkin, joten otin Opamoxin. Yritin työterveyschattia mutta hermostuin ja varasin ajan yksityiselle lääkärille. Hänen määräämänsä lääkevoide kirvelee luomia. Toivottavasti se edes auttaa. Miten voin keskittyä kirjoittamiseen tai yhtään mihinkään, kun silmien ympärystä kirvelee koko ajan ihan helvetisti? Tämäkin vielä kaiken muun paskan lisäksi. Apua, näin pitkällä on jo vuosi, enkä ole saanut Vanhista eteenpäin sanallakaan! Tuleekohan tästä sittenkään mitään? En haluaisi pitää enää yhtäkään tuntia enkä olla tässä älyttömässä työssä enää hetkeäkään. Tämä on ihan hirveää, vie minulta järjen, voimat ja terveyden. (Työpäiväkirja 16.12.2019)

Unettomuus on vaivannut koko viikon. On ollut fyysisesti epämukava olo ja henkisesti levoton. Olen miettinyt kaikkia asioita, joita pitää tehdä. (Työpäiväkirja 10.1.2020)

Tämä viikko on ollut lähinnä työtä, koska uudet kurssit ovat alkaneet ja alussa homma on otettava haltuun ja oltava täydellisesti läsnä. (--) Niinpä minulla on turhautunut ja levoton olo. Aina, kun minun pitäisi tehdä jotain joko sisäisestä tai ulkoisesta pakosta, olen rauhaton, ellen pääse heti hommiin. (Työpäiväkirja 14.2.2020)

Lähiaikoina on taas luvassa puuduttavan tylsää yo-kirjoitusten valvomista. Muutenkin väsyttää ja tökkii tämä työ. Vasemmasta silmästäni on katkennut verisuoni toissa yönä, ja se on kauhean näköinen eikä tunnu hyvältä. (Työpäiväkirja 10.3.2020)

Työni on vuositasolla jakautunut epätasaisesti ja aiheuttanut ajanhallintaongelmia sekä katkoksia. Habitaattini on joskus kuin saippuakupla, joka puhkeaa yhtäkkiä:

Hyvään vauhtiin päässyt kirjoittaminen tyssäsi siihen, että piti säännätä oppitunnille. (Työpäiväkirja 8.1.2020)

Laitoin Emmiin siivoamaan kylpyhuoneen kaappia. Kirjoittaminen sujuu, mutta nyt pitää mennä opetus suunnitelmajauhantaan. (Työpäiväkirja 21.1.2020)

*Kylpyhuoneen kaapin siivoamista helpottamaan hän keksi laittaa altaan päälle ison tarjottimen, jonka päällä kaapista löytyviä tavaroita voisi inventoida. Vanhat lääkkeet pitäisi viedä apteekkiin, mutta niitä Susanna ei ollut säilyttänyt kylpyhuoneessa vaan yöpöytänsä laatikossa, koska lääkkeitä ei pidä säilyttää kosteissa tiloissa. Lisäksi Susanna oli sanonut, että hänellä oli aina jonkun luona vieraillessaan tapana tutkia kylpyhuoneen kaappi, koska siitä pystyi tekemään mielenkiintoisia päätelmiä ihmisistä, mutta hän ei halunnut kenenkään näkevän, mitä lääkkeitä hän itse käytti, varsinkaan punaisella kolmiolla varustettuja tai intiimialueen vaivoihin liittyviä. Kun Emmi hivutti irti ylimmälle hyllylle tiiviisti sulotuja kartonkipakkauksia, sieltä tupsahti kookkaita pölyhattaroita. Kahdessa pakkauksessa oli tekstiä vain arabiaksi, ja niiden sisällä oli kellanruskeaa jauhetta muovipussissa, ehkäpä hennaa, josta Susanna oli yhteen aikaan intoillut. Emmi haki keittiöstä sekajätepussin ja tyhjään viinilaatikon, johon hän sulloisi kartonkipakkaukset. (Vanhana valvonut, s. 110)*

Siivoaminen on symbolisesti ladattua toimintaa. Hauskaa se ei liene kenestäkään, hyödyllistä ja välttämätöntä kylläkin. Siivous tarkoittaa hihojen käärimistä ja toimeen tarttu-

mista, aktiivista tilan haltuunottoa ja toimijuutta. Siivous palauttaa kadonneen järjestyksen ja poistaa lian. Siivous merkitsee uutta alkua. Kun habitaatti on siisti, siellä on tilaa hengittää ja ajatella. Ylimääräiset romut ovat mielestäni hyvin häiritseviä.

Häiritsee tämä kannettavan tietokoneen epäergonomisuus, ei oikein tiedä, miten päin olisi, istuen vai seisten. Eilinen meni kokonaan opetustyön parissa enkä ehtinyt ollenkaan kirjoittamisasioihin. Mutta tänään tulin tänne työpaikalle varta vasten. Yritin tehdä Kirjoittamisen tutkimus -kurssin viikkotehtävää, mutta se ei huvittanut. Oloni on levoton. (Työpäiväkirja 7.2.2020)

Joskus olen pyrkinyt tuttuun habitaattiin, mutta jostain syystä se ei olekaan toiminut. Tilanne aiheuttaa hämmennystä ja kuluttaa henkisiä voimavaroja, on vain annettava periksi ja tehtävä jotain muuta:

Kotona en halunnut olla, koska seinän takana tehdään remonttia, kuten myös saman kerroksen toisen päädyn asunnossa ja 3. kerroksessa. meteli on kova. Tänne työpaikalle saapuminen ahdisti jälleen. Olen kyllästynyt tähän paikkaan ja näihin ihmisiin, kaikkiin täällä suoritettaviin näennäistöihin. (--) On apea mieli, tuntuu, ettei henki kulje. Taidan lähteä kävelylle. (Työpäiväkirja 20.1.2020)

Oikeastaan työskentelyhytti ei ole kiva, koska vastapäätä istuu ihmisiä, jotka voivat katsoa, ja koska viereen voi ängetä joku. Mikään ei ole kivaa. (Työpäiväkirja 20.2.2020)

Toisinaan olen päätenyt aikomuksistani huolimatta tekemään muuta kuin mitä olin ajatellut. Siihen voi olla syynä tekninen ongelma tai muu yllättävä vastoinkäyminen, joka syö aikaa ja aiheuttaa turhautumista, joskus jopa lamaannusta. Varsinaiset sijaistoiminnot ovat itse valittuja, ja niitä voi pitää itsekurin puutteena tai tarpeellisena irtiottona.

Oli tarkoitus kirjoittaa viikonlopun aikana, mutta en ole tähän mennessä tehnyt mitään. Kuuntelin tohkeissani uusia levyjäni eilen ja toissailtana mutta kävin sentään kumpanakin päivänä ajatuksia kirkastavalla kävelyllä. (Työpäiväkirja 12.1.2020)

Valmista tekstiä on nyt 101 sivua. Ilta on ollut muuten tehokas, mitä nyt eksyin chattailemaan Elinan kanssa Facebookissa ja kuuntelemaan musiikkia YouTubessa. Mutta huomenna minulla on koko päivä aikaa. (Työpäiväkirja 16.1.2020)

Sain kirjoitettua joitakin sivuja, mutta sitten piti katsoa uutislähetys (koronaviruksen aiheuttama uusi käytäntö minulla), jonka jälkeen unohduin seilaamaan naamakirjaan. No niin, mutta ahdistus helpottaa, kun saa jotain tehtyä. Sivuja on nyt 160. (Työpäiväkirja 20.3.2020)

Ruokaa laittaessani otin ison oluen, sitten siirryimme viiniin, jota ihme kyllä jäi eilen yli. Jos en joisi, saisin paljon enemmän aikaan. Pakko vielä kirjoittaa tänään, onhan aivan naurattavaa, miten vähän olen saanut aikaiseksi, vaikka olen enimmäkseen kotona. Minulla on henkinen ja fyysinen habitaattiongelma. (Työpäiväkirja 29.3.2020)

(-- mistään ei ollut tullut mitään. (-- Ai juu, sain sentään Harry Holen luettua loppuun ja tilattua Marimekon verkkokaupasta hameen ja mekon. Nythän pitää suosia kotimaista. (Työpäiväkirja 7.4.2020)

Toisten ihmisten häiritsevä läsnäolo ja äänet ovat aineistossani usein toistuvia elementtejä, joista aiheutuu ongelmia habitaatin luomiselle tai ylläpitämiselle. Olen kuulon suhteen yliherkkä ja kadehdin ihmisiä, jotka pystyvät keskittymään missä vain ja käyttämään hyväkseen vaikkapa säännölliset junamatkat. Koska asun Helsingissä, olen kulkenut Jyväskylään säännöllisesti bussilla tai junalla. Hyvin harvoin pystyin käyttämään matkajan hyödykseni, koska lukuisat häiriöt kiusasivat minua.

Istun junassa Tampereen kohdalla matkalla kotiin Jyväskylästä. Vituttaa, sillä en ole saanut tehtyä läheskään kaikkea, mitä oli tarkoitus. Menomatalla juna oli täynnä, ja viereeni änkesi joku. En voi sietää, että joku istuu viereeni, rupeaa heti ahdistamaan. Enkä voi silloin kirjoittaa, sillä en halua kenenkään tuntemattoman näkevän, mitä olen kirjoittamassa. (--) Lisäksi parin penkkirivin päässä istuu teinejä, jotka kaakattavat välillä suomeksi ja välillä amerikanenglanniksi, jota erityisesti inhoan. En pysty keskittymään taustahälyssä enkä varsinkaan korviin ajoittain lähes tuskallisesti tunkeutuvien äänien armoilla. (Työpäiväkirja 29.11.2019)

Vituttaa, kun seinän takana viereisessä talossa tehdään remonttia. Se on kai pihi perheenisä, joka tekee itse sen sijaan että palkkaisi ammattilaisia, sillä meteliä kuuluu vain iltaisin ja viikonloppuisin. Ajoittainen remontointi on vanhan talon riesa. Inhottavimpia tietämiäni ääniä ovat seuraavat: vauvan räähkyminen, lehtipuhallin, porakone, asfalttipora. Inhoan myös junien ja ratikoiden kuulutuksia, koska ne ovat turhia, niitä on liikaa, ja niiden lukijalla on ärsyttävä ääni ja puhetapa. / Huomenna otan tietokoneen mukaani lähtiessäni Jyväskylään seminaariin. Toivon totisesti, ettei viereeni änkeä kukaan meno- eikä paluumatkalla, koska se häiritsee minua niin, etten pysty kirjoittamaan. (Työpäiväkirja 16.1.2020)

Toisten ihmisten fyysinen läheisyys häiritsee minua usein. Tarvitsen ison henkilökohtaisen tilan suojellakseni itseäni liiallisilta virikkeiltä. Kannatan perinteistä suomalaista passiivista kohteliaisuutta, joka perustuu muiden jättämiseen rauhaan. Adhd-piirteisiin kuuluva impulsiivisuus näkyy työpäiväkirjassa, mutta sen tiedostaminen auttaa sen hillitsemisessä.

Istun junassa ja kuuntelen puhelimellani Kingston Wallin Tri-Logi-levyä Spofifysta, jonka sain ladattua puhelimelleni eilen illalla. Selkä on kipeä ja on ahdasta, vituttaa, että viereeni änkesi joku. Toivottavasti se jää pois Tampereella. Pidän tietokonettani sivuttain epäergonomisesti, jottei se vahingossakaan näkisi, mitä kirjoitan. Äsken sain kirjoitettua, miten Emmi saa sähköpostitse tiedon yt-neuvotteluista. Jatkan siitä. /Perkeleen helvetti, ei tästä mitään tule. Vitunmoinen puhelinkailottaja istuu toisella puolella käytävää. Eikö noilla vatiipäillä ole minkäänlaisia käytöstapoja? Minä, minä, minä! (Työpäiväkirja 17.1.2020)

*Onneksi hänet jätettiin rauhaan. Kun Pikkumyy suvaitsi saapua, Emmi keskittyi visusti omiin hommiinsa, koska ei kaivannut tämän huomiota. Iltapäivällä hän huomasi sähköpostissaan otsikon: "Kehityskeskustelut/yyteet". / Hän avasi viestin ja luki: "Yhtiömme*



*johdon määrittelemien strategisten linjausten mukaiset kehityskeskustelut pidetään neljän seuraavan viikon aikana. Liitteenä olevasta Excel-tiedostosta jokainen näkee oman aikansa. Jokaiselle on varattu tunti. Ennen tapaamista lähiesimiehen ja Johtajan kanssa jokaista pyydetään täyttämään liitteenä olevan tuloskortin kaikki kohdat Teamsissä (Teams > Yhteiset > Henkilöstö > Omat). Joidenkin kohdalla kehityskeskustelu onkin yt-neuvottelu, sillä strategisten tavoitteiden saavuttamiseksi henkilöstöä joudutaan jonkin verran saneeraamaan. Excel-taulukossa on nimen kohdalla merkintä yt, mikäli asianomainen kuuluu kohderyhmään.” (Vanhana valvonut, s. 104)*

Olen hyödyntänyt käsikirjoitustani omien tunteideni peilaamiseen, koska ne eivät ole ainutlaatuisia vaan yleisinhimillisiä. Moni voinee samaistua työelämän byrokraattisuuden ja kilpailuhenkisyiden absurdien ilmentymien aiheuttamaan turhautumiseen ja ärsyyntymiseen. Moni ehkä unelmoi irtiotosta – että voisi haistattaa pitkät ja lähteä ovet paukkuen. Voimakkaiden kielteisten tunteiden ilmaiseminen voi tuoda jonkinlaista helpotusta.

Miten kestän koko kevään näitä saatanan junamatkoja, hyi hitto! Vaikka kuuntelen Behe-mothia, kuulen silti kolinaa ja häsläystä, ja koko ajan joku kulkee tästä matkalle sinne ällöttävään vessaan tai johonkin. Kannattaako jatkossa edes raahata tietokonetta mukanaan, kun työskentelyyn otolliset hetket ovat niin vähissä? (31.1.2020)

Tulin tänne työpaikalleni kirjoittamaan, mutta täällä onkin helvetti irti, koska huomenna on penkkarit. Kakarat mölyävät käytävissä suorastaan infernaalisesti. (--) Keskittymiskyky ei ole kummoinen, koska käytävältä kuuluu melua ja monet asiat pyöriivät mielessä. En ottanut Concertaa, koska se saattaa olla syynä ihoni kauheaan kutinaan. Pakotan itseni nyt kirjoittamaan siitä, minkä aamuyöllä keksin. (Työpäiväkirja 12.2.2020)

Puhelimeni on taas äänettömällä, mutta näin sen äsken vilkkuvan ja vastasin. Muka-savolaisittain jutteleva nuori mies siellä löpöttele ja tarjosi minulle uutta iPhonea tarjoushintaan, mutta sanoin suoraan, etten aio ostaa uutta luuria ennen kuin vanha on hajonnut. Niin tein viimeksikin. Sanoin myös, ettei tartte enää soitella, osaan kyllä itse hakeutua kauppaan, jos tarvitsen jotain. Heti katkesi ajatus ja rupesi vituttamaan. / Kello on jo 13.29 enkä ole kirjoittanut Vanhikseen tavuakaan. (19.2.2020)

Sitten tuli koronapandemia, joka vapautti minut junamatkoista, työpaikan hälinästä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. Muutoksista aiheutui aluksi sopeutumisongelmia, joita karsimättömyys pahensi. Pandemian vaikutukset ovat olleet ryhmille ja yksilöille kahtalaiset, jotkut ovat kokeneet yksinäisyyttä, toiset iloinneet sosiaalisen miljööän väljenemisestä.

Ahdistaa ja vituttaa. Tuntuu, etten saa aikaan mitään enkä osaa mitään. En ehdi enkä jaksa keskittyä mihinkään, koska tekemättömät asiat ahdistavat ja hermostuttavat. Työ ahdistaa tavallistakin enemmän, koska on kovia paineita kyetä antamaan helvetin mahtavaa ”etäopetusta” siellä saatanan Teamsissä, jota en koe osaavani käyttää ja jota monet oppilaatkin inhoavat ja pitävät hankalana. (Työpäiväkirja 18.3.2020)

Luulin, että tämä kotona oleminen antaisi minulle enemmän aikaa keskittyä kirjoittamiseen, mutta asia onkin päinvastoin, koska joudun tärveämään aikaa ylimääräiseen takuamiseen. Onneksi ei tarvitse tavata kollegoita. (Työpäiväkirja 26.3.2020)

## 5.2 Selviytymiskeinot

Mutta ilman tätä [tutkielmaa] se [romaanikäsikirjoitus] saattaisi hyvinkin jäädä kesken, sillä into asioihin lopahtaa valitettavan usein. (Työpäiväkirja 10.12.2019)

Selviytymiskeinoilla tarkoitan oman toimintani aktiivista säätelyä, jonka tarkoitus on torjua edellisessä luvussa selostettuja ongelmia. Kysymyksessä ovat sopeutumisyrietykset ja pyrkimys aikaansaada suotuisa kirjoittamisen habitaatti. Helppo selviytymiskeino on käyttää adhd-oireita helpottavaa lääkettä nimeltä Concerta. Käyttöön liittyy kuitenkin haittavaikutuksia, ja lääke on kallista, joten olen vähentänyt sen käyttöä.

Tänään en ottanut Concertaa, koska minun ei tarvitse mennä töihin. Katsotaan, vaikuttaako se kirjoittamiseen. (Työpäiväkirja 30.1.2020)

Perjantaina otin Concertaa viimeksi, junamatkalle ei pidä muuten mennä. Sitten olen ollut ilman sitä, koska sillä on ollut ikäviä sivuvaikutuksia. Ihoani on syyhyttänyt hirveästi etenkin yöllä, ja olenkin raapinut koipeni rupisiksi. Lisäksi on ollut sydämentykytystä. (Työpäiväkirja 3.2.2020)

Eilen otin Concertaa ja olin koko päivän varsin hyvällä tuulella, vaikka minun piti arvioida huonoja kirjoitelmia ja onnettomia kokeita. Mutta yöllä ihoni taas kutisi, ja siksi en ottanut lääkettä tänään. (Työpäiväkirja 7.2.2020)

Keskittymiskyky ei ole kummoinen, koska käytävältä kuuluu melua ja monet asiat pyörivät mielessä. En ottanut Concertaa, koska se saattaa olla syynä ihoni kauheaan kutinaan. Pakotan itseni nyt kirjoittamaan siitä, minkä aamuyöllä keksin. (Työpäiväkirja 12.2.2020)

En käyttänyt Concertaa maalla mutta tänään otin sitä. Viime yönä kesti kauan saada unta, ja heräsin kesken kaiken painajaiseen, jossa tapoin lintuhämähäkin, joka oli hypännyt paitinpannuuni ja jaloilleni. Ja taas hikoilin ja palelin vuoron perään. (Työpäiväkirja 20.2.2020)

Aamulla olin täynnä intoa kirjoittamiseen, mutta tietenkin sekin into haihtui kuin tenttu pultsarin putelista, kun mistään ei ollut tullut mitään. Ja kuinka ollakaan, tänään en ollut ottanut Concertaa, vaikka mitä ilmeisimmin olisi pitänyt. Kai minun on kirjoitettava edes vähän, ettei tämä päivä ihan hukkaan mene. (Työpäiväkirja 7.4.2020)

Hyvin sujui kirjoittaminen, mutta tänään olikin Concerta-päivä. (Työpäiväkirja 8.4.)

Tärkein selviytymiskeino on ulkoinen ja sisäinen järjestys, jotka kulkevat käsi kädessä. Jos kotona on epäsiistiä, se häiritsee niin paljon, että on pakko siivota – tai lähteä muualle kirjoittamaan. Tavaroiden ja tiedostojen pitää olla järjestyksessä ja oikeilla paikoillaan, muuten ajatukseni ajautuvat kaaokseen ja lukkiutuvat. Kirjoittamisen pitäisi olla systeemaattista, mutta jos sillä on paljon kilpailevaa toimintaa, tarvitaan pakottamista ja vähäisenkin ajan hyödyntämistä.

Otankin jatkossa tämän koneen mukaan näille tunneille, hittoako minä täällä henkisesti läsnä olemaan, kun eivät nuokaan ole. (Työpäiväkirja 8.1.2020)

Eilen kirjoitin kohtauksen, jossa Emmi kävelee Rajasaarella. Sitten tuli kiire joogatunnille. Jos pidän lyhyen kirjoittamistuokion esimerkiksi ennen oppituntia tai kokousta, käy helposti niin, että aika loppuu kesken ja joudun lopettamaan kirjoittamisen. Tällöin olen huomannut palaavani myöhemmin edellisen kerran tekstiini ja lisäämään siihen yksityiskohtia. Hoksasin aamulla, että Rajasaari-kohtaukseen pitää lisätä jaarittelua ja rotan näkemiskohdaukseen ainakin alaviite. (Työpäiväkirja 15.1.2020)

*Rajasaaren penkereellä Taivallahden venekerhon kohdalla vastaan tuli nainen, joka retuutti terrierinpentuaan ja ärhenteli tälle. Koiraparka ei lainkaan ymmärtänyt, mitä ihminen siltä halusi, sehän oli vain pentu. Mistä se olisi ihmisen puhetta oppinut ymmärtämään? Miksi ihmiset hankkivat lemmikin, jos eivät viitsineet perehtyä sen luonteeseen, tarpeisiin ja kouluttamiseen? Kirjastosta sai asiallista tietoa ihan ilmaiseksi, ja kaiketi netistäkin sai. Emmen ollessa lapsi heillä oli ollut saksanpaimenkoira, joka oli koulutettu ammattilaisten ohjauksessa. Koira oli hyvin viisas ja käyttäytyi aina moitteettomasti. Se oli koulutettu johdonmukaisuudella ja rakkaudella, ei tempoilemalla ja rähisemällä tai lässytämällä. (Vanhana valvonut, s. 94)*

Minulla oli tänään vain yksi oppitunti, ja sekin kuuden hengen ryhmän suullisen viestinnän kurssia. Oppilaat saivat kirjoittaa puheita, ja minä kirjoitin Vanhista. Lisäsin lihaa luiden päälle eli yksityiskohtia ja jaarittelua muun muassa kolonoskopia-kohtaukseen. (Työpäiväkirja 16.1.2020)

Oheiset romaanikäsikirjoitukseni sitaatit ilmentävät havainnoimisen merkitystä kirjoittamisessa ja tekstissä. Ne havainnollistavat myös Emmen pohdintoja ja assosiaatioita sekä taipumusta muistella menneitä.

*Hänellä oli aika Laakson sairaalaan klo 18. Kun hän etsi oikeaa ovea, hän näki harmaattukaisen valkotakkisen miehen polttamassa tupakkaa tupakointikieltomerkin vieressä – tällaisia vanhan ajan reliikkejäkin vielä oli. Miehellä oli terässankaiset silmälasit ja stetoskooppi kaulassa sekä rivi kyniä takkinsa rintataskussa. Harmaa tukka sojotti pystyssä kuin punkkarilla. Emmi onnistui opasteiden avulla löytämään oikean kerroksen. Häntä pyydettiin istumaan ja odottamaan hetken. Ketään ei näkynyt missään, oli hiljaista. Odotushuoneen lattia oli harmaata linoleumia, joka oli joskus todennäköisesti vahattu. Ison, käytävän seinään sivuttain kiinnitetyn laitoskellon viisarit raksuttivat eteenpäin, nurkassa kohisi televisio, seinätelineessä ja matalalla pöydällä oli vanhoja, koirankorville selailtuja aikakauslehtiä. Miksi television pitää aina olla päällä, vaikka sitä ei kukaan katso? Miksi ihmiset pelkäävät hiljaisuutta? (Vanhana valvonut, s. 80)*

Ei minusta ole siihen, että panisin [vapaapäivänä] kellon soimaan, jotta voisin muka ruveta aamulla kirjoittamaan. Minä herään hitaasti ja olen parhaimmillani alkuillasta, näin se vain

on. / Ryhdyn kirjoittamaan Vanhista, jotta mielialani kohoaisi ja tuntisin tehneeni jotain. Tekemättömät asiat stressaavat aina eniten. (Työpäiväkirja 30.1.2020)

Kokeita valvon ja kirjoittelen alkusählinkien mentyä ohi. Sivuja on nyt 129, ja Susannan päiväkirja on päässyt vauhtiin. Pidän siitä ideasta, että tekstin sisällä on tekstejä. Se tuo siihen vaihtelua ja moniäänisyyttä. Luulen, että eri lukujen tyyli on eroja, mutta se ei mielestäni haittaa, koska se sopii teokseni luonteeseen. (Työpäiväkirja 5.2.2020)

Pakotan itseni nyt kirjoittamaan siitä, minkä aamuyöllä keksin. (Työpäiväkirja 12.2.2020)

Systemaattisuuteen kuuluu ottaa opikseen takaiskuista ja hyödyntää hyväksi havaittuja tapoja, kuten ideoiden kirjaamista muistiin vaikka keskellä yötä. Habitaatiota kannattaa miettiä etukäteen.

Häiriöiden poistaminen? Kuulokkeet päähän junassa, mutta ei musiikkia liian suurella äänenvoimakkuudella. Yllätyksekseni Behemoth toimii hyvin, ehkä se alkaa tulla jo niin tutuksi, että sitä voi kuunnella keskittymättä nimenomaan kuunteluun. Mutta perkele, jos joku puhuu liian kovalla äänellä. Yleensä tämä liittyy puhelimesta puhumiseen, kai tyypit alkavat automaattisesti huutaa, kun eivät kunnolla kuule, mitä vastapuoli sanoo (taustamelun takia). Muuten häiriöt poistuvat siten, että samassa tilassa ei ole muita ihmisiä, tai jos on, he ovat täysin hiljaa. (Työpäiväkirja 16.1.2020)

Tämä koulumiljöö alkaa kyllästyttää. Menisinkö huomenna oppituntini jälkeen Eduskunnan kirjastoon tai Musiikkitalon kirjastoon? (Työpäiväkirja 22.1.2020)

Mutta nyt Emmen pariin. Olen saanut käyttökelpoisia ideoita sitten viime kirjoitusessioin. Onneksi olen älynnyt kirjata ne muistikirjaani, muuten tässä kuluisi loppupäivä yrittäen muistaa niitä. (Työpäiväkirja 5.2.2020)

Olennainen osa luovuuden ruokkimista on virikkeiden hankkiminen ja hyödyntäminen. Tieto- ja kaunokirjallisuuden lukeminen ilman erityistä päämäärää on aina ollut minulle tärkeää. Käyn myös mielelläni kulttuuritapahtumissa, kuten näyttelyissä, teatterissa, oopperassa ja konserteissa. Joudun usein miettimään ajankäyttöäni, jotta välttäisin turhautumisen.

Perjantaina minulla on vain kampaaja klo 11, sen jälkeen voisin mennä jonnekin [kirjoittamaan] ennen teatteriesitystä, joka alkaa Kansallisteatterissa klo 19. Menemme katsomaan klassikon Kauppamatkustajan kuolema. (Työpäiväkirja 22.1.2020)

Olen jälleen kotona. Junassa ja täällä luin loppuun Kissani Jugoslavian. On se loistava. Sain junassa muutaman idean Vanhista varten, ja äsken kirjoitin hieman. (Työpäiväkirja 20.2.2020)

Viikon aikana olen lukenut Eva Frantzin dekkarit Blåa villan ja Den åttonde tärnan sekä Laura Mannisen Kaikki anteeksi (kauhea mutta opettavainen tarina väkivaltaisesta suhteesta). Marko Annalan Paaston aloitin eilen ja saan tänään valmiiksi. Löysin kirjastosta tänään pökkarihyllystä Donna Leonin ja Outi Pakkasen uutuudet ja lainasin ne. Minulla on

kotona Camilla Greben Skuggjägaren, Antti Nylénin ensimmäinen esseekokoelma ja Pajtim Statovcin Tiranana sydän. /

Eilen olin Paven kanssa Ateneumissa ja Bangkokissa lounaalla. Hänen mielestään romaanissa voi ihan hyvin olla kaksi eri loppua. (--) On järkevää pitää taukoa, koska saa aikaa ajatella ja hankkia tai vastaanottaa virikkeitä. Siskoni tulee huomenna illalla Vaasasta viikonloppuvierailulle, joten viikonloppu menee kulttuurin ja sosiaalisen elämän merkeissä. (Työpäiväkirja 27.2.2020)

Olen tietysti pohtinut vuosien varrella, mikä minua vaivaa ja miten voin edistää hyvinvointiani ja selviytymistäni hektisessä maailmassa. Hansenin (2017) ja WanderMeerin (2009) neuvot ovat oivallisia ja näennäisesti helppoja. Kävely on minulle muutenkin mieluista, mutta etenkin Hansenin teoksen luettuani olen ottanut asiakseni kävellä joka päivä vähintään 5 km. Jos jonain päivänä en ole ehtinyt, olen kompensoinut seuraavana päivänä. Kävely virkistää, rentouttaa, kehittää havaintokykyä ja voi poikia ideoita. Inhoan puhelinmyyjä yli kaiken ja siksi pidän puhelintani yleensä äänettömällä. Jos odotan puhelua, saatan altistua vahingossa puhelinmyyjälle. Joskus intoudun hieman kiusaamaan puhelinmyyjä.

Tein lyhyen kävelyn, joka virkisti. Keksinkin, että puhelinmyyjä voisi soittaa Emmille. Huomenna teen sen viikkotehtävän, sitten käyn Emmin kimppuun. (Työpäiväkirja 20.1.2020)

*Sitten tapahtui jotain epätavallista: Emmin puhelin soi. Ensin hän luuli kuulleensa väärin, mutta laite jatkoi sinnikkäästi pirinäänsä. Emmi askelsi eteiseen ja otti kapulan käteensä. "Haloo."*

*"Tässä S----- T-----:stä (Emmi ei saanut selvää, mutta nuorelta naiselta kuulosti), moi! Onko teillä hetki aikaa?"*

*"Jaa-a, miten sen nyt ottaa. Riippuu siitä, miten hetki määritellään ja mihin tarkoitukseen se pitäisi käyttää. Noin muutenhan meillä jokaisella on käytettävissään samat 24 tuntia joka vuorokausi, mutta jokainenhan voi tietysti itse päättää, miten ne haluaa käyttää, eikö?"*

*"Ehh, niin, hehe, niin se varmaan on. No saisinko kysyä aluksi muutaman kysymyksen?"*

*"Kysy toki."*

*"Kiinnostaako teitä jokin seuraavista aiheista: puutarhanhoito, koti ja sisustus, ruoka ja viini, kauneus ja muoti, kuntoilu ja painonhallinta, lapset, lemmikkieläimet, terveys?"*

*"Ei."*

*"Siis mikään näistä ei kiinnosta?"*

*"Ei kiinnosta, johan minä sanoin."*

*"Saanko kysyä, miksei kiinnosta?"*

*"En minä vain tiedä, en ole tullut ajatelleeksi, eikä sille mitään mahda."*

*"No tuota, hmm, sepä harmi. Meillä olisi nyt tosi hyviä tarjouksia monista suosituista laatu-lehdistä."*

*"Kyllä minä sen uskon, mutta antaa nyt kuitenkin olla. Hyvää illan jatkoa."*

*"Samoin sulle, moikka." (Vanhana valvonut, s. 136–137)*

Nyt on lämpötila pakkasen puolella ja aurinko paistaa. Kävin kävelyllä. Ilma on puhdasta täällä landella ja on ihanan hiljaista, kuuluu lähinnä naakkojen pajatusta ja liikenteen huminaa kauempaa. (Työpäiväkirja 19.2.2020)

Hyvät vinkit on järjellä helppo tunnistaa ja omaksua, mutta niiden noudattaminen ei ole käytännössä aina helppoa.

VanderMeer kehottaa jättämään internetin, somen ja muut häiriötekijät sikseen sekä huolehtimaan terveydestään ja elämänsä tasapainosta. Neuvot ovat viisaita, ja aion noudattaa niitä. Tällä viikolla en ole juonut mitään etanolipitoista juomaa. Sunnuntaina poistin Facebook-sovelluksen puhelimestani, ja maanantaina kävin tietokoneen kautta ohimennen Facebookissa. Ajattelin käydä siellä vain kerran viikossa enintään 10 minuuttia. / Unettomuus on vaivannut koko viikon. On ollut fyysisesti epämukava olo ja henkisesti levoton. Olen miettinyt kaikkia asioita, joita pitää tehdä. (–) Vaikka jättäisi somen, on paljon muita häiriötekijöitä eli velvollisuuksia. Olen kuitenkin unettomuudessaani keksinyt ideoita Elman elämään. (Työpäiväkirja 10.1.2020)

Tällä viikolla en ole juonut alkoholia, mutta joka päivä olen tietysti ajatellut ystävääni alkoholia. Mieliä on parempi, kun ei juo, mutta unettomuuttahan siitä seuraa. Siinäpä olen nainen syy, miksi Jeppe aina juo eikä lopeta, vaikka pitäisi. (Työpäiväkirja 7.2.2020)

Alkoholiin suhtautuminen on kulttuurissamme ristiriitaista. Toisaalta siihen liittyy häveliäisyyttä, kaksinaismoralismia ja leimaamista, toisaalta reiteyttä, kapinallisuutta ja karnevalistista irtiottoa. Joidenkin mielestä kaikki alkoholi on pahasta eikä käytöllä ja väärinkäytöllä ole eroa. Vielä 1990-luvulla taiteilijoiden juomiseen suhtauduttiin ymmärtäväisesti ja ehkä jopa ihannoiden, eikä satunnainen humala mahdollisine törttöilyineen kaatanut kenenkään uraa liike-elämässäkään. Nykyään linja on tiukka, ja alkoholinkäyttöään tuskin uskaltaa puhua, ettei leimaudu alkoholistiksi; on parempi leimautua työhuluksi, liikunta-addiktiksi tai ortorektikoksi. Olen kuitenkin huomannut, että sopiva määrä alkoholia voi edistää luovuutta. Tämän ”luovan naikkailun” voisi luokitella sijaistoimintoihin, ”habitaatioon” tai voimavaroihin.

Join aseman viereisessä baarissa ison lasin viiniä ja täällä olen kai juonut puoli litraa, joten ehkä alan olla vähän kekkulissa. Mutta hei: olen kirjoittanut kolme sivua Emmin elämästä potkujen saamisen jälkeen. En halunnut vielä kirjoittaa hänen viimeisestä työpäivästään, joten en ole nyt edennyt kronologisesti, mutta vitunko väliä sillä, pääasia että homma etenee ja kelvollista tulee, tai mahtavan loistokasta, joskin se on makuasia. (Työpäiväkirja 31.1.2020)

Oli tarkoitus aloittaa norjalaisen Jørn Lier Horstin (minulle uusi tuttavuus) dekkari Botenskrap, mutta ajattelin sittenkin näin viinilasillisen jälkeen, että voisinhan minä täällä kotonanikin kirjoitella pienessä huppelissa, sillä ainakin junassa olen saanut paljon ja hyvää aikaan sopivassa pikku kekkulissa. (Voi kamala – nyt suuttuisi Antti Nylén ja muut, jotka korostavat kirjailijan työn vakavuutta ja vaativuutta! Hyi minua – minähän ilmennän vanhan ajan renttukirjailijaa, joka ryyppää ja on inspiraation vallassa! Mutta vakavasti puhuen, ei tuokaan täysin hatusta vedettyä puhetta ole.) (Työpäiväkirja 7.2.2020)

Keksin kirjoittaa puhelinmyyjäkohtaukselle jatkoksi Emmin mietteitä siitä, miksi hänellä on puhelin, kun hän ei sitä oikeasti tarvitse. Päädyin sitten Maunulan muumioon, jonka olinkin jossain vaiheessa ajatellut marssittaa näyttämölle. Kyllä kannattaa kirjoittaa hieman nauttineena, se ruokkii luovuutta ja avaa sivupolkuja, joita ei muuten ehkä hoksaisi. Ja ennen kaikkea, se poistaa sensuuria. (Työpäiväkirja 7.2.2020)

Aivojen poikkeavan palkitsemisjärjestelmän takia tehtäviä kannattaa pilkkoa pienempiin tavoitteisiin, joiden saavuttamisesta voi palkita itseään ainakin henkisellä päänsilityksellä. Rohkaiseva palaute on erityisen tärkeää adhd-ihmisille. Jos sitä ei muuten saa, kannattaa pyytää. Aloitin Vanhana valvoneen hetken mielihoitajasta ja vitsinä enkä tiennyt, että siitä tosiaan tulisi 197 sivun käsikirjoitus. Aluksi ”Vanhiksen” ehtona ja edellytyksenä oli Facebookissa saamani palaute ja kannustus. Jotkut kaverini ovat suorastaan fannittaneet hankettani ja kyselleet sen perään. Olen myös raportoinut heille tästä tutkielmasta ja saanut osakseni menestyksen toivotuksia ja ihmettelyä toimeliaisuudestani ja jaksamisestani. Tämä tutkielma on myös ollut olennainen motivaatiotekijä.

### 5.3 Voimavarat

Tämä on taas esimerkki siitä, miten kirjoittaminen voi sujua spontaanisti ilman erityistä aikomusta, ihan kuten minulla on esimerkkejä myös päinvastaisesta. Luovaa toimintaa voi kai pakottaa, mutta onko se silloin enää luovaa sanan varsinaisessa merkityksessä? Mikä ylipäänsä on tai ei ole luovaa? Aina tulee mietittyä kaikenlaista. (Työpäiväkirja 7.2.2020)

Voimavaroilla tarkoitan romaanin kirjoittamista edistäviä tekijöitä, jotka ovat usein automaattisia ja sisäsyntyisiä eivätkä tietoisesti aikaansaatuja. Tähän kuuluu flow, energisyys ja luovuuden pulppuaminen. Huijarisyndrooma vaivaa toisinaan, ja siksi onnistumisen tunteeseen voi sekoittua epäuskoa tai ambivalenssia.

Totta se on, että työ tekijäänsä neuvoo. Kun hommaansa paneutuu, siinä ilmeneviin ongelmiin löytyy yleensä ratkaisu. Ja hitto vie, minähän määrään itse, miten minä tätä teen. En kirjoita kronologisessa järjestyksessä vaan sen mukaan, mitä kullakin hetkellä huvittaa kirjoittaa. Äskettäin kirjoitin Emmin työpaikalla huseeraavasta bisnesakasta, Susannan käsikirjoituksesta ja Emmin rottahavainnosta. Taidan huomenna kirjoittaa näiden tapahtumien väliin sijoittuvista tapahtumista. (Työpäiväkirja 12.1.2020)

Uppoutumista esiintyy aineistossani monia kertoja, ja se on aina spontaania eikä omasta tahdosta riippuvaista. Usein se katkeaa fysiologiseen tarpeeseen tai velvoitteeseen siirtyä muuhun toimintaan.

Uppouduin äsken kirjoittamaan Emmin työpaikan kahvihuoneesta, mutta nälkä ajaa minut tauolle. Kirjoittaminen tuntuu palkitsevalta, pääsen varsin helposti vauhtiin ja uppoudun siihen. (Työpäiväkirja 13.1.2010)

Kirjoitin rotannäkemiskohtausta edeltävät vaiheet ja laitoin Emmin tarkkailemaan ovisilmästä rappukäytävän outoja tapahtumia. Siellä saatettiin raahata ruumista. Idean tähän sain viime yönä. Kohta alan kirjoittaa, miten Emmi menee katsomaan, ovatko hänen edellisenä iltana allaskaappiin laittamansa kauraryynit tulleet syödyiksi. Uppouduin kirjoittamiseen niin, etten huomannut, että kello oli 14.16. Oppilaat seisoivat hienotunteisesti odottamassa, kunnes yksi kysäisi varovaisesti, saako lähteä. Silloin vasta havahduin. Ilokseni olen todennut, että minun on yhä helpompi solahtaa kirjoittamisen moodiin. Löydän vireen ja inspiraation helposti, ja sanat tulevat kuin itsestään. Uusia kohtauksia tai yksityiskohtia keksin sitä mukaa kuin kirjoitan, tai maatessani vuoteessa odottamassa unen saamista tai siitä uudelleen kiinni saamista. (Työpäiväkirja 16.1.2020)

*Kun Emmi oli huuhtelemassa suutaan, hän kuuli rappukäytävästä kolahduksen ja raahausääniä, kuin jotain raskasta raahattaisiin portaita pitkin ylemmästä kerroksesta alaspäin. Emmi kuivasi hammasharjansa pyyhkeeseen, laittoi sen paikoilleen ja sammutti valot kylpyhuoneesta. Hän hiipi hiljaa asuntonsa ulko-ovelle ja painoi oikean silmänsä ovisilmään. Pyöreän näkökentän oikeassa reunassa yläkertaan johtavien kiviportaiden alapäässä näkyi tummiin housuihin, pusakkaan, pipoon ja hanskoihin pukeutunut ihmishahmo kumartuneena jonkin portaiden päällä olevan pitkänomaisen paketin ylle. Kuului mätäkähdyks, kun paketti laskeutui kerrostasanteelle Emmin oven taakse. Hahmo katosi näkökentästä ja raahaava ääni taukosi. Ovisilmästä ei näkynyt mitään, mutta Emmi tiesi, että jotain oli ovisilmän alapuolella suoraan hänen ovensa takana. Hän kuuli oven läpi matalaa supatusta, mutta sanoja hän ei erottanut. Siellä oli kaksi ihmistä painavan paketin kimpussa. Kokonsa, muotonsa ja painonsa perusteella paketissa saattoi olla vaikkapa ruumis. Miksi sitä muuten yöllä raahattaisiin? Emmi valahti aivan kylmäksi. Pitäisikö hänen soittaa hätänumeroon? Rappukäytävän valo sammui ja ovisilmä meni pimeäksi. Vähän ajan päästä valo syttyi ja ovisilmän toiselle puolelle ilmestyi yhtäkkiä silmä. Emmin sydän hypähti kurkkuun ja hän oli vähällä huutaa pelästyksestä. Vai huusiko hän sittenkin? Oven takaa kuului: ”Mä voisinkin vaikkapa vannoa, että joku seisoo tuolla kyläämässä.”*

*Toinen vastasi: ”Kato postiluukusta, näkyykö jalkoja.”*

*Emmi loikki mahdollisimman äänettömästi pois eteisestä ja ehti nähdä, miten postiluukku raottui. Onneksi hän oli jo sammuttanut asuntonsa valot, muuten hän olisi pulassa. Postiluukku oli auki joitakin minutteja ja siitä luikersi valoa eteiseen. Emmi ei uskaltanut edes hengittää, seiso vain liikkumatta paikallaan. Piinallisen pitkältä tuntuneen ajan jälkeen postiluukku meni kiinni hiljaa kolahtaen. Emmi ei enää uskaltanut mennä katsomaan ovisilmästä, vaikka hän oli lähes varma siitä, että jotain pahaa oli tekeillä. (Vanhana valvonut, s. 99–100)*

Ennen oppituntejani aloin kirjoittaa, miten Emmi siemailee viiniä, katselee ulos keittiön ikkunasta ja muistelee lapsuutensa vakoiluleikkejä ja kiikarointia. Osa kohtauksesta perustuu omiin muistoihini, osa on hatusta vedettyä. Niinhän se yleensäkin menee. Uppouduin kirjoittamiseen niin, että myöhästyin ensimmäiseltä iltatunniltani kuusi minuuttia. (Työpäiväkirja 22.1.2020)

Taas pääsin hyvään flow-tilaan ja koin kirjoittamisen iloa, jonka tosin katkaisi hetkellisestä tarve käydä syömässä keittiössä. Kotona kirjoittamisen hyvä puoli on se, että vessa ja keittiö ovat lähellä. Huomenna minulla ei ole työvelvoitteita. Ehkä menen ensin kunnolliselle kävelyllä ja kirjoitan sitten kotona retkuvaatteissa ja meikittä, jolloin voin keskittyä olennaiseen. Toisinaan kotona kehkeytyy sopiva habitaatti. (Työpäiväkirja 29.1.2020)

Taas huomaan kirjoittaneeni ihan muusta kuin alun perin olin ajatellut. Palasin viimeksi kirjoittamaani ja keksin sinne kohtauksia ja kuvauksia. Se ei haittaa tietenkään, kunhan totean. Se on minulle tyyppillistä. Nyt on kuitenkin lounaan aika. (Työpäiväkirja 26.3.2020)



Kuten totesin edellisen luvun lopussa, aineistossani on erilaisia mainintoja alkoholista, eikä niiden luokittelu ole aina ongelmaton. Seuraava maininta sopii kuitenkin voimavaroihin eli luovuuden ilmenemiseen:

Sain jossain vaiheessa kosolti ideoita Vanhista varten ja kirjoitin ne käsin muistivihkooni, sillä tietokoneeni oli täällä töissä ja vihko on aina käden ulottuvilla. Viini rentouttaa ja vie luovaan tilaan, kunhan ei juo liikaa. (Työpäiväkirja 23.2.2020)

Asiat eivät tietenkään aina mene siten, kuin olen suunnitellut tai toivonut. Joskus huonosta tilanteesta saattaakin syntyä jotain käyttökelpoista:

Ainoa hyvä puoli tässä junamatkassa on se, että menomatalla kohdalleni seisahtui painajaismainen vanha luuska, jonka olemus piti luonnostella muistiin käytettäväksi Vanhiksessä. Päähenkilö täytyykin passittaa junamatkalle, vaikka hänet voisi laittaa kohtaamaan tuon luuskan jossain muuallakin. Mutta junat ovat sen verran kauheita, että niistä saa oivallista tragikoomista jaaritteluaineistoa. Siirrän käsin irralliselle paperille kirjoittamani muistiinpanot oitis Vanhiksen käsikirjoitukseen. (Työpäiväkirja 29.11.2019)

Unettomuus on vaivannut koko viikon. (--) Olen kuitenkin unettomuudessa keksinyt ideoita Elman elämään. (Työpäiväkirja 10.1.2020)

On kiehtovaa, miten ahdistus voi vaihtua lyhyessä ajassa innostuneisuuteen, ajan- ja paikantajan menettämiseen. Yritän päästä takaisin moodiin. (Työpäiväkirja 22.1.2020)

Kirjoitusrupeamani ovat olleet tyypillisesti lyhyehköjä, puolesta tunnista puoleentoista, koska häiriötekijöitä tai muita velvoitteita on ollut usein. Huonosti alkaneesta päivästä (sitaatti luvussa 5.1) tulikin työvireen kannalta oivallinen, kenties paras aineistostani:

Hyvin etenee, olen lisäillyt jaarittelua aikaisemmin kirjoittamiini kohtauksiin. Lisäsin varmaan puolitoista sivua Emmen muistelua ja tajunnanvirtaa Ritvan posliinimaalauskommentin jälkeen. Tein myös lisäyksiä isän puheisiin ukko Kovarin yhteydessä sekä Susannan pöytälaatikkokohtaukseen. Menen nyt laittamaan lasagnea, ja sitten jatkan siitä, miten Emmi ei saa unta nähtyään rotan ensimmäisen kerran. Tämä on kivaa! (Työpäiväkirja 30.1.2020 klo 15.19)

*Lapset härnäisivät Kovaria, koska tämä oli äkäinen ja heidän mielestään pelottava, yhtä pelottava kuin se akka, joka asui vanhassa talossa pyörätien yläpään vieressä. Kovarista ei tiedetty juuri mitään, ainoastaan että hän asui yksin ja kuului johonkin omituiseen kirkkoon tai uskontoryhmään, ehkä ordotoksiseen. Hänen tonttinsa oli hoitamaton, rikkakasvit rehottivat ja vanhat romut ruostuivat tai lahosivat pressujen alla. Kukaan ei tiennyt, oliko hän eronnut, leski vai vanhapoika, kuten siihen aikaan sanottiin, mutta Töpön äiti oli kerran sanonut, että hänellä oli kaksi aikuista tytärtä ja että hän oli eronnut, niin hän oli kuullut Osuuskaupan kassalta, joka kuulemma tiesi aina kaikkien asiat. Tyttäret olivat muuttaneet jonnekin kauas ja kävivät isänsä luona muutaman kerran vuodessa. Jostain lapset olivat saaneet päähänsä, että Kovarilla oli tapana ammuskella alueella kulkevia kissoja ilmakiväärillä, mutta Katin äidin mukaan se oli paskapuhetta eikä lasten pitäisi levittää pahansuopia juoruja, johan heillä menisi maine kasvattajina ja mitä ihmiset sitten ajattelisivat, hyvä Luoja sentään. Emmen isä taas oli sitä mieltä, ettei asialla ollut väliä,*

*koska vapaana pidetyt kissat tappoivat pikkulintuja, kuseskelivat nurkkiin ja tappelivat keskenään sekä tekivät pentuja, joita kukaan ei halunnut ja joista tuli villikissoja. Kastroida ne olisi pitänyt ja sisätiloissa säilyttää, ihan niin kuin jotkut ihmisetkin sivumennen sanottuna. Toisaalta kissalle luonteenomaista on ulkona kulkeminen yölliseen aikaan, mutta ei kai kattia saanut aidatulla pihalla pysymään, paitsi ehkä sähköaidan avulla, mene ja tiedä. Se nyt oli varmaa ainakin, että turhia elukoita ne saatana olivat, ei niistä ollut kuin harmia, koirat sentään olivat toista maata, lehmistä puhumattakaan. Ylivoimaisesti kaunein ja viisain oli saksanpaimenkoira, sen tiesi jo Hitler, josta ei muuta hyvää sanottavaa pahemmin ollut, paitsi ehkä Folkkarit ja autobaanit, oli isä paasannut sunnuntaiaamiaisella. (Vanhana valvonut, s. 113)*

Lasagne on valmis ja J saapui kotiin pyytämäni viinin kanssa. Hyvän kirjoitusrupeaman sain aikaiseksi. Nyt Emmi on nukkumassa unilääkkeen voimalla. Sitä ennen hän on pohtinut eläinkokeita ja ihmisen julmuutta. (Työpäiväkirja 30.1.2020 klo 17.31)

Aineistossani on useita mainintoja ambivalentista suhtautumisesta taukoihin ja niiden tarpeeseen. Jos uppoutumistilasta pitää irrottautua kovan nälän tai muun fysiologisen tarpeen takia, se saattaa merkitä habitaatin sulkeutumista sillä erää. Tämä harmittaa toisinaan, mutta intensiivinen uppoutuminen vie voimia, en jaksa samaa asiaa yhteen menoon kovin pitkään, vaan tarvitsen lepoa siitä. Tämä ”ongelma” on hyvä tiedostaa ja hyväksyä.

Sivuja on 142. En huomannut ajan kulumista, tuntui kuin olisi mennyt pikemminkin puoli tuntia kuin puolitoista. Äidin lihapullat ja perunamuusi lienevät valmiit, joten voin pitää tauon. Ei tuota kirjoittamista oikeastaan kovin kauan jaksa yhteen menoon eikä välttämättä saman päivän aikanakaan. Niin tai näin, Emmi on käynyt kaupassa ja kohdannut rasittavia tyyppejä siellä, laittanut ruokaa ja lukenut seksististä vuoden 1974 Kotiliettä. (--) Sivuja on nyt 143, ja minulle riittää. Haluan lukea kirjaa. (Työpäiväkirja 18.2.2020)

*Emmi astui kauppaan ja otti ostoskorin. Kerätessään koriinsa tarvitsemiaan kasviksia eli porkkanaa, juuriselleriä, sipulia, valkosipulia, kaalia ja persiljaa hän huomasi, että kassalla oli käynnissä jokin merkillinen kohtaus. Kumpikin kassalaite oli käytössä ja kummallekin oli jonoa. Toisen kassan päädyssä seisojien joukosta, joka oli ilmeisesti noutanut paketin. Hän tuijotti myyjää ja jankutti jonottajien alkaessa nostella jalkojaan kärsimättöminä.  
”Mä näin, että sä otit mun henkkareista salaa kuvan tiskin alla.”  
Myyjä vakuutti, että hän oli vain skannannut henkarin tavanomaiseen tapaan eikä ottanut kuvaa. Mies ei uskonut vaan jankutti yhtä ja samaa. Silmät seisoivat päässä ja olemus oli nykivä. Lopulta toisen kassan myyjä sanoi kuuluvalla äänellä:  
”Usko nyt, ettei me täällä kenenkään henkkareita kuvata. Miks me muka niin tehtäis?”  
Emmi jatkoi matkaansa kaupassa eikä nähnyt tai kuullut, miten kohtaus kehittyi, häipykö tyyppi vai jäikö jankkaamaan tuomiopäivään asti. (Vanhana valvonut s. 142)*

Joskus hyvä kirjoittamistuokio päättyy ilman erityistä syytä, kenties tuntemukseen, että olen tehnyt tarpeeksi sillä erää.

Sivuja on nyt 166. Susannan käsikirjoitus on edistynyt, ja kertoja on siteerannut Uutta suurta eläinkirjaa. Huomenna jatkan Emmin ja Reinon välisestä vuorovaikutuksesta. Fiilis on hyvä, homma toimii ja tekstiä syntyy. (Työpäiväkirja 26.3.2020)

## 6 PÄÄTÄNTÖ

Tämä tutkielma on elämäni neljäs ja erikoisin. Aihe on hyvin henkilökohtainen, työhön liittyy taiteellinen osuus ja useiden subjektipositioiden hyödyntämistä. Tutkijaposition lisäksi olen ollut kirjoittajapositionissa, tuottanut aineistoa aineistosta ja sen tuottamisesta. Tekstikokonaisuus on siis monikerroksinen: on romaaniteksti, työpäiväkirja ja tämä tutkielma sekä näiden ulkopuolelle jäävä muistivihko. Välillä projekti on edennyt intensiivisesti, välillä se on ollut lepotilassa. Pitkä tauko on ollut riski työn jatkuvuuden kannalta mutta tuonut tarpeellista tarkasteluetäisyyttä. Romaanikäsikirjoitus ja tutkielma eivät ole syntyneet irrallaan muusta elämästäni tai ympäröivästä todellisuudesta jossain ergonomisessa unelmatilassa vaan vaativissa oloissa. En ole ollut opintovapaalla vaan kokopäivätyössä, johon on kuulunut opetusta päivisin ja iltoisin, ja lisäksi olen suorittanut muita opintojaksoja, jotka ovat vaatineet oman panostuksensa. Koronapandemia on vaikuttanut tietysti minunkin arkeeni – tämän hankkeen kannalta myönteisesti, koska se rauhoitti sosiaalisen elämäni.

Huomaan, että viikonloput eivät ole kirjoittamista varten, sillä tarvitsen tavallaan lomaa Emmistä, ja toisaalta minulla on koko ajan joitain tapahtumia. Oikeastaan alkaa kyllästyttää – olisipa edes yksi viikko ja viikonloppu ilman yhtään tapahtumaa. Ja juhlista en totisesti pidä, koska niissä on liikaa hälinää. Se uuvuttaa minut pitkäksi aikaa, kuten myös pakonomainen sosiaalisuus ja sen teeskentely. (Työpäiväkirja 3.2.2020)

Tämä tutkielma ei saanut alkuaan kirkkaasta aiheen keksimisestä, jonka pohjalta alkaa määrätietoinen ja ajallisesti lyhyehkö työskentelyprosessi, kuten aikaisempien tutkielmieni kohdalla. Ensin oli romaanikäsikirjoitus, jonka kohtalo oli epäselvä – tehdäkö valmiiksi vai antaako kulkeutua kesken jääneiden projektien pölyttyneeseen mappiin? Sitten tuli tutkielman aiheidea ja sen vaatimat toimenpiteet. Ensin oli tarkoitus tehdä sivututkielma, mutta sitten päätinkin hakea uutta tutkinto-oikeutta, jotta saisin tehdä laajemman tutkielman.

Koulut on nyt suljettu ja Suomessa siirretty poikkeuslain piiriin koronavirustartuntojen pysäyttämiseksi. Minua stressaa, miten saan meneillään olevat kurssini arvioitua etänä, sillä laiskat ja huonot oppilaat ovat aina fuskaamassa. Yliopistotkin ovat siirtyneet etäopetukseen, ja hyvä niin, eipähän tarte istua epäsiisteissä junissa persettä puuduttamassa. Jahka ehdin sopeutua muuttuneihin oloihin, pystynen taas jatkamaan Vanhiksen parissa. Huomenna alkaa yhteishaku ja laitan tietysti heti hakemuksen menemään. (--) Kovin on ikävää, että kaikki kulttuuritapahtumat on peruttu ja kirjastotkin pantu kiinni, mutta onpahan jokaisella aikaa keskittyä omiin asioihinsa. Yrittäjille tämä tietysti on katastrofi. (Työpäiväkirja 17.3.2020)

Tutkielmaprojektini aikatasot ovat seuraavat: 17.10.2019–18.4.2020 kirjoitin valmiiksi Vanhana valvonut -käsikirjoituksen ja pidin samalla työpäiväkirjaa. Tein tutkielman teoriaosuuden lähes valmiiksi, koska se on työn runko tai viitekehys ja vähiten altis muutoksille. Seurasi lähes kymmenen kuukauden lepovaihe. Toinen aktiivivaihe alkoi 15.2.2021 olemassa olevan tutkielmatekstin muokkaamisella ja empiirisen vaiheen valmistelulla.

Kirjoitin työpäiväkirjaani mahdollisimman rehellisesti ja seikkaperäisesti, mieluummin liikaa kuin liian vähän. Kun aloin analysoida tekstiäni lähes vuoden kuluttua, huomasin sen sisältävän useita kerrostumia. Se voisi muun muassa toimia aineistona tutkijalle, joka haluaa selvittää opettajien ahdistusta ja alanvaihtoaikkeitä. Tätä tutkielmaa varten tuottamani aineisto antoi minulle lopullisen sysäyksen irtautua työstä, jonka ainoa anti on raha.

Olen toteuttanut tutkielmani työvaiheet rehellisesti ja harkiten. En ole ainakaan tietoisesti loukannut kenenkään yksityisyyttä, en edes omaani. Autoetnografian tekijän kannattaa pohtia, mitä kertoo tai jättää kertomatta. Jos liian tiukasti seuloo, koska pelkää leimautumista tai mahdollisia haittoja uralleen, työn informatiivisuus kärsii. Mielestäni olisi epäeettistä valita ”arka” aihe ja jättää sitten olennaisia seikkoja kertomatta. Jos haluaisin salata kaikilta adhd-diagnoosini, en olisi valinnut tällaista tutkielman aihetta. Mutta ilman tätä tutkielmaa käsikirjoitukseni olisi luultavasti jäänyt kesken, ja se olisi harmittanut ainakin itseäni. Tämän monivaiheisen tutkielman tekeminen on ollut tekijälleen hyödyllinen ja opettavainen matka. Jos tutkielmani lisää ymmärrystä adhd:n kanssa elämisestä tai tuo jollekulle vertaistukea ja innostusta, sitä parempi.

## 7 LÄHTEET

Angrosino, Michael 2011. Focus on observation. Teoksessa *Doing ethnographic and observational research*. SAGE Publications.

Anderson, Leon & Bonnie Glass-Coffin 2013. I learn by going. Teoksessa *Handbook of autoethnography*. Stacy Holman Jones, Tony E. Adams & Carolyn Ellis (toim.). Walnut Creek: Left Coast Press, 57–83.

Eberhard, David 2011. *Normalt? Från vansinnesdåd till vardagspsykos*. Stockholm: Bladh by Bladh.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

Fleischmann, Amos & Erez C. Miller 2013. Online narratives by adults with ADHD who were diagnosed in adulthood. *Learning Disabilities Quarterly*, 36(1), 47–60.

Hansen, Anders 2019. *Skärmhjärnan: hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda*. Stockholm: Bonnier Fakta.

Hansen, Anders 2017. *ADHD voimavarana. Missä kohtaa kirjoja olet?* Suom. Sari-Anne Ahvonen. Jyväskylä: Atena.

Harper, Graeme 2013. Creative writing habitats. Teoksessa *Donnerly, Diane & Graeme Harper (toim.). Key issues in creative writing*. Bristol: Multilingual Matters, 48–60.

Harper, Graeme 2010. Creative habitats and the creative domain. *New Writing*, 7(1), 1–4.

Helsingin Sanomat 25.1.2020. Hyvästi, keskittyminen. C2–3.

Holman Jones, Stacy, Tony Adams & Carolyn Ellis 2013. Introduction. Coming to know autoethnography as more than a method. Teoksessa *Handbook of autoethnography*. Stacy Holman Jones, Tony E. Adams & Carolyn Ellis (toim.). Walnut Creek: Left Coast Press, 17–47.

Huttunen, Matti 2018. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00353](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353). Haettu 22.10.2019.

Kurki, Tuulikki 2010. Tutkimuspäiväkirja aineiston, teoreettisten näkökulmien ja tutkijan vuoropuheluna. Teoksessa Vaeltavat metodit. Jyrki Pöysä, Helmi Järviluoma & Sinikka Vakimo (toim.). Kultaneito VIII. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijan Seura, 160–177.

Paavola, Vilja 2016. Päässä vaan tulee semmonen dikdikdikdik – tarkkaavaisuushäiriöisten aikuisten ammatillinen toimijuus. Aikuiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52398/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201612165137.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Haettu 18.12.2019.

Patton, Michael Quinn 2002. Qualitative research and evaluation methods. 3. painos. Thousand Oaks: Sage.

Piechowski, M. M. & J. Chucke 2011. Overexcitabilities. Teoksessa Encyclopedia of creativity, 202–208.

Singer, Jerome L. & Michael V. Barrios 2009. Writer's block and blocked writers: Using natural imagery to enhance creativity. Teoksessa Kaufmann, Scott Barry & James C. Kaufmann (toim.). The psychology of creative writing. Cambridge University Press, 226–246.

Tullis, Jillian A. 2013. Self and Others. Ethics in autoethnographic research. Teoksessa Handbook of autoethnography. Stacy Holman Jones, Tony E. Adams & Carolyn Ellis (toim.). Walnut Creek: Left Coast Press, 244–261.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

WanderMeer, Jeff 2009. Booklife. Strategies & survival tips for the 21<sup>st</sup>-century writer. San Francisco: Tachyon Publications.

White, Holly A. & Priti Shah 2006. Uninhibited imaginations: Creativity in adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. Personality and Individual Differences 40,

1121–1131. [https://totallyadd.com/wp-content/uploads/White\\_Shah\\_ADHDCreativity\\_PAID.pdf](https://totallyadd.com/wp-content/uploads/White_Shah_ADHDCreativity_PAID.pdf). Haettu 17.12.2019.

Viita, Anne 2017. Resilienssi-diskurssit ADHD-diagnoosin saaneiden kertomuksissa. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100541/gradu-1486375008.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Haettu 18.12.2019.

Virta, Maarit & Anita Salakari 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 : tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.