

SITKU JA MUTKU – KIRJOITTAJAN ÄRSYTTÄVÄT JARRUMIEHET

Terapeuttisen kirjoittamisen hyödyntäminen
kirjoittajan työprosessin tukena

Tiia Penttinen
Maisterintutkielma
Jyväskylän yliopisto
Musiikin, taiteen ja
kulttuurin tutkimuksen laitos
Kirjoittaminen
Heinäkuu 2022

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Tiia Penttinen	
Työn nimi SITKU JA MUTKU - KIRJOITTAJAN ÄRSYTTÄVÄT JARRUMIEHET Terapeuttisen kirjoittamisen hyödyntäminen kirjoittajan työprosessin tukena	
Oppiaine Kirjallisuus, kirjoittaminen	Työn laji Pro gradu -tutkielma
Aika Heinäkuu 2022	Sivumäärä 87 + liite 2s.
Tiivistelmä <p>Olen kirjoittajana tuntenut usein huonoa omaatuntoa siitä, että kirjoittaminen, jota kuitenkin rakastan, on minulle ajoittain niin vaikeaa. Miksi prosessi tökkii, mieli harhailee ja kaiken maailman sitkut ja mutkut tuntuvat menevän kirjoittamisen edelle? Ja miten ne saisi hallintaan?</p> <p>Lähtökohtani ja motiivini tämän tutkimuksen tekemiselle olivat alun perin henkilökohtaisia, koska halusin löytää ratkaisun ongelmiini. Minua kiinnosti myös selvittää, millaisia ongelmia muilla kirjoittajilla on ja kuinka he ovat niitä ratkaisseet. Tutkimusaiheeni syntyi, kun yhdistin tähän pohdintaani ajatuksen terapeuttisen kirjoittamisen hyödyntämisestä kirjoittamisprosessin ongelmien ratkaisemissa. Terapeuttinen kirjoittaminen on todettu yksinkertaiseksi ja tehokkaaksi menetelmäksi yksilön terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen.</p> <p>Tutkimukseni tärkeimmäksi tutkimuskysymykseksi nousi tutkimuksen edetessä: Miten terapeuttinen kirjoittaminen voisi tukea kirjoittajaa hänen työprosessissaan?</p> <p>Hankin tärkeimmän tutkimusaineistoni kirjoittajille suunnatun kyselylomakkeen avulla. Kyselyllä selvitin, millaisia ajatuksia kirjoittajilla on omista työprosesseistaan ja niiden ongelmista sekä mitä kirjoittajat ajattelevat terapeuttisen kirjoittamisen yhdistämisestä omaan prosessiinsa. Koska tutkimusaihe oli uusi, lähestyin tutkimusaiheeni grounded theoryn, aineistolähtöisen teorian, ja sen menetelmien avulla. Yhdistämällä analyysien kautta saamani tulokset ja tekemäni tulkinnat jo olemassa olevaan tietoon, sain muodostettua oman teorian tutkimusaiheestani.</p> <p>Tutkimukseni ja teoriani osoittavat kirjoittajien omaavan sellaisia taitoja ja vahvuuksia, jotka kannattaisi valjastaa myös oman mielen kerrosten tutkimiseen. Terapeuttisen kirjoittamisen avulla kirjoittaja voi tutkia ajatuksiaan ja tunteitaan, muokata mielensä ja identiteettinsä haitallisia rakenteita ja päästä eroon esimerkiksi peloistaan. Eheä identiteetti ja mielen tasapaino mahdollistavat luovuuden ja mielikuvituksen optimaalisen toiminnan lisäksi myös flow-tilan kokemisen useammin.</p> <p>Tutkimukseni toi esiin myös selkeitä tiedollisia puutteita terapeuttiseen kirjoittamiseen liittyen. Toivon tutkimukseni ja muodostamani teorian antavan selventävän näkemyksen aiheesta ja hyvät suuntaviivat mahdollisen jatkotutkimuksen tekemiseen. Ennen kaikkea toivon muidenkin kirjoittajien hyödyntävän potentiaaliaan terapeuttisen kirjoittamisen mahdollisuuksien parissa.</p>	
Asiasanat terapeuttinen kirjoittaminen, kirjallisuusterapia, kirjoittaminen, kirjoittamisprosessi, luova kirjoittaminen, kirjoittajuus	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto - JYX-julkaisuarkisto	
Muita tietoja	

Sisältö

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSESTANI	2
2.1 Lähtökohdat tutkimukselle	2
2.2 Tutkimuskysymykset	3
2.3 Tutkimuksen tavoitteet	4
3 KIRJOITTAJAN TYÖPROSESSISTA	6
3.1 Kirjoittamisprosessi	6
3.2 Kirjoittamisprosessin ongelmista	9
3.3 Luovan prosessin huippu – flow	13
3.4 Aiheiden aiemmasta tutkimuksesta	15
4 TERAPEUTTISESTA KIRJOITTAMISESTA	19
4.1 Kohti terapeuttista kirjoittamista	19
4.1.1 Kirjallisuusterapia	19
4.1.2 Terapeuttisen kirjoittamisen määrittely	21
4.2 Terapeuttinen kirjoittaminen – tapa sanallistaa mielen sisältöjä	22
4.3 Terapeuttisen kirjoittamisen vaikutukset	28
4.4 Terapeuttisen kirjoittamisen aiemmasta tutkimuksesta	30
5 TUTKIMUSSTRATEGIA, AINEISTO JA MENETELMÄT	34
5.1 Tutkimusstrategia	34
5.2 Aineisto ja aineistonhankintamenetelmät	36
5.3 Tutkimus- ja analyysimenetelmät	39
5.3.1 Kvantitatiivinen analyysi	40
5.3.2 Kvalitatiivinen analyysi	42
6 TULOKSET JA ANALYYSI	44
6.1 Tulokset kirjoittamisprosessia koskevista kysymyksistä	44
6.2 Tulokset terapeuttista kirjoittamista koskevista kysymyksistä	55
6.3 Kokonaistulosten analyysi ja tulkinta	63
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI	73
7.1 Johtopäätökset	73
7.2 Luotettavuustarkastelu ja eettisyys	76
7.3 Arviointia ja jatkotutkimusehdotuksia	79
Lähteet	82
Liite: Kyselylomakkeen ulkoasu, 2 sivua	

Kuviot

Kuvio 1: Vastausten jakautuminen kysymyksessä 1	45
Kuvio 2: Esimerkki aineiston analyysiprosessista straussilaisella lähestymistavalla	49
Kuvio 3: Vastausten jakautuminen kysymyksessä 4	53
Kuvio 4: Vastausten jakautuminen kysymyksessä 6	55
Kuvio 5: Vastausten jakautuminen kysymyksessä 7	56
Kuvio 6: Vastausten jakautuminen kysymyksessä 8	57
Kuvio 7: Vastausten jakautuminen kysymyksessä 10	59
Kuvio 8: Vastausten jakautuminen kysymyksessä 12	60
Kuvio 9: Aineiston tulkintojen vertailua teoriaan oman teorian muodostamiseksi	65

1 JOHDANTO

Haluat kirjoittaa, pitäisi kirjoittaa, tai unelmasi on kirjoittaa. Toteuttaminen vain tuntuu mahdottomalta. On normiarki, ruuhkavuodet ja remppaväsymys. Ei ole aikaa ja varastokin pitäisi siivota. Mutta kun väsyttää, on nälkä, ei huvita ja ikkunatkin pitäisi pestä. Jospa sitä sitten kun tämä projekti on valmis. Tai sitten viikonloppuna, ensi viikolla, kesäloman alkaessa ja viimeistään sitten eläkkeelle jäädessä. Sitten kun makaat kylmänä arkussa.

Nämä "sitku" ja "mutku" hallitsevat kirjoittamistasi ja elämääsi, jos annat niiden tehdä niin. Ikinä ei ole oikea hetki, ja aina löytyy jotain sillä hetkellä kiinnostavammalta tuntuva tekemistä. Sitku ja Mutku ovat kuin kurittomat kakarat, joita pitää vahtia lakkaamatta, jos niille ei ole opetettu rajoja, ja ne saavat temmeltää täysin valvomatta. Usein ammatikseen kirjoittava kirjailijakin tunnistaa Sitkun ja Mutkun, jotka saavat välttelemään kirjoittamista ja toisinaan jopa tekevät siitä täysin mahdotonta. Usein kirjoittamisprosessi pitää sisällään näiden kiusankappaleiden lisäksi myös muita sudenkuoppia joihin kapsahtaa. Kirjoittaminen tökkii. Tarinan juoni ei kulje, ideat ovat lopussa ja teksti on vielä editointivaiheessakin yhtä sössöä. Itseluottamus koko hommaan on kuin huokuva torni, josta joku kiskoo yksi kerrallaan paloja vähemmäksi. Sitten pää jumiutuu niin, ettei tekstiä tule ulos lainkaan.

Olin varma, etten ole ainut Sitkun ja Mutkun toimintaan lopen kyllästynyt kirjoittaja. Tunsin pakottavaa tarvetta selvittää, mistä nämä kiusanhenget kavereineen kumpuavat ja mitä niiden motiivien takana on. Omani ja muiden kirjoittajien mielenterveyden turvaamiseksi oli pakko selvittää, mitä näille ongelmille on tehtävissä. Ennen kaikkea minua kiinnosti saada tietää, miten näistä tuhovoimista pääsee lopullisesti eroon.

2 TUTKIMUKSESTANI

2.1 Lähtökohdat tutkimukselle

Kertomani perusteella lienee ilmeistä, että lähtökohtani ja motiivini tämän tutkimuksen tekemiselle olivat alun perin henkilökohtaisia. Olen keski-ikäistyvänä kirjoittajana käynyt läpi varmasti kaikki mahdolliset kirjoittamisprosessin ongelmat, kirjoittamiseen liittyvät henkilökohtaiset kriisit ja kokeillut kaikki vetkuttelun ja aloittamisen väistelyn menetelmät. Olen usein kokenut syvää ahdinkoa siitä, miksi kirjoittaminen, jota rakastan intohimoisesti, on minulle ajoittain niin vaikeaa. Joskus on tuntunut lohduttavalta kuulla muilta kirjoittajilta, etten ole yksin ongelmineni. Deadlinen lähestyessä, tyhjää ruutua tuijottaessa siitäkään tiedosta ei ole ollut mitään iloa.

Osallistuin kiinnostuneena kansalaisopiston terapeutin kirjoittamisen kurssille syksyllä 2020 tietämättä tarkemmin mihin ryhdyin. Lähdin kurssille avoimin mielin kokeilemaan mitä terapeutin kirjoittaminen voisi minulle antaa. Vaikka ajatus omien henkilökohtaisten tekstien ääneen lukemisesta ryhmälle tuntui etukäteen todella ahdistavalta, koin jakamisen turvallisessa ilmapiirissä lopulta todella voimauttavana. Sisältäni kumpusi sanoja, jotka kirjoitettuna ja ääneen puhuttuna tulivat todellisiksi ja konkreettisiksi asioiksi. Ryhmän läsnäolo, tuki ja turva sallivat tunteiden tulla ja näkyä. Joskus koin tyytyväisyyttä siitä, että pystyin kirjoittamaan edes jotain, toisinaan kirjoittaminen vei minut niin syvälle mieleni syvimpiin onkaloihin, että voin fyysisesti pahoin. Usein tuntui mielteliäältä, mutta helpottuneelta ja onnelliselta. Kurssin aikana koin omakohtaisesti sen, mitä kirjallisuusterapia voi parhaimmillaan yksilölle antaa.

Opiskeltuani lisää ja tutustuttuani aiheeseen enemmän, heräsi idea terapeutin kirjoittamisen yhdistämisestä kirjoitusprosessiin. Oliko tätä koskaan kokeiltu? Entä tutkittu? Ehkä nämä menetelmät voisivat auttaa erilaisissa kirjoittamisprosessin ongelmissa. Voisiko terapeutin kirjoittaminen auttaa eteenpäin silloin kun luovuuden hana on kiinni? Millainen menetelmä olisi tähän tarkoitukseen toimivin? Parastahan olisi, jos onnistuisin tutkimukseni avulla auttamaan myös muita kirjoittajia heidän työprosesseissaan. Tutkimuksen tekemiseen minua motivoi ajatus siitä, että itseni lisäksi joku muukin voisi hyötyä tekemistäni havainnoista.

Oli ilo ja suuri etuoikeus saada tutkielmani ohjaajaksi FT Karoliina Maanmieli, yksi Suomen johtavista kirjallisuusterapian asiantuntijoista. Pohjatiedot ja kiinnostuksen aiheeseen ja sen tutkimiseen olen saanut hänen kursseiltaan.

Oma tutkimusmatkani aiheen parissa on ollut kuin...

*vanha kiehtova soittorasia,
jossa hitaasti avautuvan koristeellisen kannen alta paljastuu
kaunis ja siro balleriina tyllihameessaan.
Rasian sivussa olevaa vipua varovasti kiertämällä
pieni posliininen nukke pyörii hypnoottisesti piruetteja pianomusiikin tahdissa.
Ja minä katson sitä lumoutuneena kuin lapsi.*

2.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa tavoitteenani oli selvittää, miten terapeutin kirjoittaminen voisi auttaa kirjoittajaa työprosessin ongelmassa. Ajatukseni oli siis, että selvittäisin millainen terapeutin kirjoittamisen harjoitus voisi olla avuksi kirjoittajalle kirjoitusprosessin ongelmassa. Suunnittelun edetessä totesin kuitenkin, että tällaiseen kysymykseen olisi mahdotonta saada yhdellä poikittaistutkimuksella järkevää tai ainakaan yksiselitteistä vastausta. Onhan pelkästään erilaisia kirjoittamisen ongelmia ja erilaisia terapeutin kirjoittamisen harjoituksia olemassa lukematon määrä. Epäilin myös, että terapeutin kirjoittamisen käsite saattaisi olla hieman tuntemattomampi suurelle osalle kyselyyn vastaajista. Jo kirjoittamisprosessi tuntui olevan monille tuntemilleni kirjoittajille hieman epäselvä asia.

Tutkimusprosessin hahmottaminen ja tutkimuskysymysten määrittäminen tuntui hankalalta, eikä tutkimukseni aihe oikein tuntunut sopivan mihinkään viitekehykseen. Päätinkin työntää kontrollin tarpeeni taka-alalle, ja olla kerrankin suunnittelematta ja tietämättä kaikkea tarkasti etukäteen. Päätin antautua rohkeasti grounded theoryn, aineistopohjaisen teorian ja sen metodologian vietäväksi. Tämä osoittautui äärimmäisen hyväksi ratkaisuksi, ja johti tutkimukseni oikeaan suuntaan. Kerron tästä käyttämästäni tutkimusstrategiasta ja hyödyntämistäni menetelmistä tarkemmin luvussa viisi.

Aineistolähtöiselle teorialle on tyypillistä, että lopullinen tutkimuskysymys tai -kysymykset nousevat pintaan tutkimuksen edetessä aineistosta. Tutkimusta aloittaessani lähdin liikkeelle ajatuksesta selvittää, *kuinka terapeutin kirjoittaminen voisi auttaa kirjoittajaa kirjoittamisprosessin ongelmassa*. Minua kiinnosti myös, miten kirjoittajat näkevät oman työprosessinsa, millaisia ongelmia he siinä kokevat ja millaisin keinoin näitä on ratkaistu. Grounded theory tutkimusstrategiana mahdollisti myös

tutkimusaiheen lähestymisen ja kirjoittamisprosessin ja terapeutin kirjoittamisen välisen suhteen tutkimisen ilman ennakko-odotuksia ja oletuksia.

Tutkimuksen edetessä tärkeimmäksi tutkimuskysymykseksi muodostui: *Miten terapeutin kirjoittaminen voisi tukea kirjoittajaa hänen työprosessissaan?* Etsin vastauksia myös siihen, millaisia ongelmia kirjoittajilla on työprosessissaan, ja mistä nämä ongelmat kumpuavat. Selvitän myös, miten kirjoittajat ovat ratkaisseet työprosessinsa ongelmia.

2.3 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää mahdollisimman käytännönläheisesti, miten terapeutin kirjoittaminen voi hyödyttää kirjoittajaa hänen työprosessissaan. Koska minulla ei ole kirjallisuusterapeutin, psykoterapeutin tai luovuusterapeutin koulutusta, pitäydyn aiheen käsittelyssä lähinnä vaikutusmekanismien tarkastelun tasolla. En siis pyri analysoimaan eri menetelmien tai kirjoitusharjoitusten tasolla niiden soveltuvuutta tai toimivuutta kirjoittajan työprosessin ongelmiin, vaan tutkin aihetta yleisemmällä tasolla. Pyrin avaamaan ymmärrettävällä tavalla terapeutin kirjoittamisen vaikutusmekanismeja ja kirjoittamisen hyötyjä sekä selvittämään näin, miten ja miksi terapeutin kirjoittaminen voisi hyödyttää kirjoittajaa.

Tutkimukseni tavoitteena on tutkimusaineiston systemaattisella analyysillä ja yhdistelemällä syntyneitä merkityksiä eri menetelmien avulla analysoituun tietoon muodostaa tulkintoja ilmiöstä. Reflektoimalla näitä aineistosta tekemiäni tulkintoja jo olemassa olevaan teoriaan, ja hakemalla myös aineiston osioiden välisiä merkityssuhteita, tavoitteeni on muodostaa kokonaisuudesta uutta teoriaa uudesta tutkimusaiheesta. Käytän analyysini ja tulkintojeni tukena myös tutkimuspäiväkirjani havaintoja sekä tausta-aineistosta nousseita ajatuksiani. Toivon muodostamani teorian antavan selventävän näkemyksen aiheesta ja hyvät suuntaviivat mahdollisen jatkotutkimuksen tekemiseen.

Toivon tutkimukseni tuovan uutta tietoa ja olevan hyödyksi myös muille kirjoittamisen ongelmien kanssa painiville kirjoittajille. Lisäksi haluan vaikuttaa tärkeäksi kokemani aiheen tunnettuuden lisäämiseen, ja toivon tutkimuksen näkökulman ja aiheen käsittelyn herättävän mielenkiintoa jatkossa myös tutkimuksellisesti. Toivon, että onnistun näkemyksilläni herättämään kiinnostusta jatkotutkimuksen tekemiseen terapeutin kirjoittamisen hyödyntämisestä nimenomaan myös klinisen hoitotyön ulkopuolisissa kontekstissa.

Kerron seuraavissa luvuissa enemmän kirjoittajan työprosessista ja terapeuttisesta kirjoittamisesta sekä avaan niihin liittyviä tärkeitä käsitteitä. Viidennessä luvussa selvennän lisää tutkimusstrategiaani ja käyttämiäni menetelmiä. Kuudennessa luvussa pääsen analysoimaan tutkimusaineistoani ja kertomaan millaisten analyysi- ja tulkintaprosessien kautta päädyin lopulta tekemiini päätelmiin ja muodostamaani teoriaan.

3 KIRJOITTAJAN TYÖPROSESSISTA

3.1 Kirjoittamisprosessi

Kuka on kirjailija? Kuka sitten kirjoittaja?

En tässä tutkielmassa halunnut määritellä tarkemmin kirjoittajuutta tai kirjailijuutta, vaan puhun nyt laueammin kirjoittajasta. Kirjoittaja voi mielestäni olla yhtä hyvin tiheästi julkaiseva kirjailija, päätyökseen kirjoittava toimittaja tai sisällöntuottaja, sivutoiminen kirjailija kuin vaikkapa pöytälaatikkokirjoittajakin. Nora Ekströmin (2011, 71) mukaan kirjoittaja-termillä viitataan Suomessa myös kirjoittamistyön monipuolisuuteen. Omasta mielestäni oleellisempaa on se, kokeeko henkilö omaavansa kirjoittajaidentiteetin, kuin se onko hän julkaissut kaksi Suomen kirjailijaliiton standardit täyttävää ja tarpeeksi korkealaatuista kaunokirjallista teosta. Kaikkien tekstiä tuottavien kirjoittajien työprosessiin sisältyy kuitenkin erilaisia vaiheita, ja monet kohtaavat erilaisia kirjoittamiseen liittyviä hankaluuksia ja ongelmia. Ongelmat lienevät samantyyppisiä huolimatta siitä, onko kyseessä kirjoittaja vai kirjailija. Useimmat kirjoittajat ovat onnistuneet myös löytämään keinoja näistä haasteista selviämiseen.

Mistä sitten kirjoittaminen alkaa? Ensimmäisestä paperille kirjoitetusta sanasta, vai jo hatarasta tekstisuunnitelmasta. Ehkä kirjoittaminen alkaakin jo ensimmäisestä muistikirjaan kirjatusta lauseesta, vai sittenkin jo sitä edeltäneestä ideasta, päähän oudolla hetkellä vaivihkaa tupsahaneesta ajatuksesta. Mitä siis oikeastaan kirjoittajan työprosessilla tarkoitetaan; mistä se alkaa ja mihin se loppuu? Millaisia tunnistettavia vaiheita kirjoittamisprosessiin yleensä sisältyy? Millaisiin solmukohtiin kirjoittaja voi prosessinsa aikana törmätä, ja kuinka ongelmista voi selviytyä? Tutustuin tutkielmaani varten erilaisiin teorioihin ja kirjoittamisoppaisiin, ja tutkin miten niissä kirjoittamisprosessia ja sen vaiheita kuvataan ja selitetään. Löysin myös joitakin keinoja ongelmatilanteiden varalle. Kirjoittajana kiinnostavaa on myös se, kuinka omaa kirjoittamisprosessiaan voi tutkia, ja ehkä myös ymmärtää.

Ajatus kirjoittamisesta prosessiluonteisena erilaisten vaiheiden sarjana pohjautuu kirjoittamisen tutkija ja kielitieteilijä Roz Ivaničnin hahmottelemaan luokitteluun erilaisista kirjoittamiskäsityksistä. Ivaničnin mallissa kirjoittamista voidaan tarkastella kuudesta eri näkökulmasta; kirjoittaminen voidaan nähdä taitona, luovuutena, prosessina, tekstilajin tuottamisena, sosiaalisena toimintana ja sosiopoliittisena toimintana. Käsite kirjoittamisesta on muokkautunut paljon ajan saatossa, ja erilaiset

kirjoittamiskäsitykset heijastelevatkin paljon sitä, miten kirjoittamista kulloinkin on opetettu. Jokainen kirjoittamiskäsitys on kuitenkin yhä läsnä, ja usein käsitykset myös sekoittuvat keskenään, sulkematta kuitenkaan toisiaan pois. (Svinhufvud 2016, 29–30.)

Ajatus kirjoittamisen prosessiluonteisuudesta syntyi 1970-luvulla, jolloin havaittiin, että kirjoittamisprosessi koostuu usein erilaisista kognitiivisista prosesseista ja työvaiheista. Uutta kirjoittamisen tapaa alettiin kutsua prosessikirjoittamiseksi.

Prosessikirjoittamiselle on tyypillistä, että tekstiä työstetään erilaisten työvaiheiden kautta pidemmän ajan kuluessa. Kirjoittamisprosessiin sisältyy usein aluksi ideointia, suunnittelua ja hahmottelua, jonka jälkeen kirjoitetaan ensimmäinen versio tekstistä. Prosessikirjoittamisessa ja etenkin sen opetuksessa korostuu usein palautteen merkitys, jonka avulla tekstiä muokataan ja siitä kirjoitetaan uusia versioita. Keskeistä prosessikirjoittamisen mallissa on, ettei tekstin ole tarkoitus valmistua kerralla, vaan kirjoittamisprosessiin kuuluu erilaisia vaiheita, joihin taas sisältyy erilaisia työskentelytapoja. (Svinhufvud 2016, 37–39.)

Kirjoittamisprosessi ei kuitenkaan ole tiettyä kaavaa noudattava muuttumaton traditio, vaan siinä yhdistyvät kirjoittamisen prosessi ja erilaiset luovan ongelmanratkaisun vaiheet (Lubart 2009). Lisäksi jokainen kirjoittaja noudattaa omanlaistaan työprosessia, ja prosessin vaiheet voivat olla erilaisia jopa jokaisessa kirjoittajan kirjoitustyössä. Usein kirjoittaja kuitenkin toistaa tiettyjä, joko sopiviksi havaitsemiaan tapoja, tai vastavuoroisesti itselleen haitallisia toimintamalleja prosessinsa aikana. Miisa Jääskeläisen (2002, 51) mielestä oleellista kirjoitusprosessin ymmärtämisessä onkin huomion kiinnittäminen yksilölliseen vaihteluun ja siihen, että kirjoittaja löytää juuri itselleen sopivat tavat ja tekniikat työnsä tekemiseen. Jokainen kirjoittaja jäsentää omalla tavallaan työaikansa ja arkensa, rytmittää työn ja levon sekä kirjoittamisen erilaiset toiminnot, kuten itse kirjoittamisen ja tekstin muokkaustyön (Jääskeläinen 2002, 39).

Uskon, että monikaan kirjoittaja ei ole tietoisesti tarkastellut omaa kirjoittamisprosessiaan. Osa kirjoittajista saattaa tunnistaa tiettyjä tuttuja piirteitä, jotka toistuvat usein omissa prosesseissa. Jääskeläisen (2002, 44) mukaan monet eivät tunnista lainkaan kirjoittamisen prosessimaisuutta ja saattavat kuvitella tekstin pulppuavan itsekseen kirjoittajan tahdosta riippumatta. Yleensä kirjoittamisprosessiin katsotaan kuuluvan suunnittelua, luonnostelua, muokkaamista ja viimeistelyä. Suunnitteluvaiheeseen voi liittyä aiheen ideointia, aineiston kokoamista ja idean kehittelyä. Moni kirjailija kirjoittaa itse tekstiäkin jo hyvin pitkälle päässään. Luonnosteluvaiheessa alkaa varsinainen kirjoittaminen, tekstimassan tuottaminen mahdollisimman kontrolloimattomasti. Tekstin muokausvaiheessa hahmotellaan jo

kokonaisrakennetta, ja tehdään lopullisempia valintoja. Usein muokkausvaiheen versioita on useita, ja jotkut kirjoittajat saavat palautetta avukseen versiokierrosten välissä. Viimeistelyvaiheessa hiotaan enää lähinnä kieltä ja sanavalintoja. Teksti on valmis, silloin kun sovitaan, että se on valmis. Uudelleenkirjoittaminen voisi muuten jatkua loputtomiin, sillä kirjoittamisen prosessi ei varsinaisesti koskaan pääty, vaan se pitää pystyä päättämään. (Jääskeläinen 2002, 46–47.)

Doylen näkemys kirjoittamisprosessista perustuu kahtia jaettuun maailmaan; fiktiiviseen maailmaan ja reaali maailmaan, joiden välillä kirjoittaja liikkuu luovan kirjoittamisen prosessin aikana. Kirjoittaminen saa alkunsa jostain merkittävästä tapahtumasta, joka käynnistää ongelmanratkaisuprosessin. Ongelmaa ratkaistessaan kirjoittaja liikkuu kahden erilaisen maailman välillä; fiktiivisessä maailmassa passiivisena tutkien aihetta, antaen maailman kertoa tarinaansa ja reaalisena, kirjoittajan maailmaan palatessaan aktiivisena ja kriittisenä toimijana, tarinaa tietoisesti ohjailleen. Kirjoittamisprosessin kehämäisyys muistuttaakin Doylen mukaan paljon ongelmanratkaisua prosessina. (Lubart 2009, 158–159.)

Paitsi että kirjoittaja toteuttaa varsinaista kirjoitusprosessiaan, eli työstää konkreettisesti sanoja paperille, hän työskentelee koko ajan myös erilaisten kognitiivisten, mielen sisäisten prosessien parissa. Kirjoittaja käyttää, muokkaa, tulkitsee, valikoi ja analysoi jatkuvasti havaintojaan, tietojaan ja kokemuksiaan kirjoittaessaan (Jääskeläinen 2002, 37). Strellman ja Svinhufvud (2020, 107–108) toteavatkin kirjoittamisen olevan kognitiivisesti erittäin haastavaa ja hyvää vireystilaa vaativaa työtä. Tällaisten ajatteluun liittyvien prosessien kautta ihminen oppii asioita. Itse kirjoittamistilanteessa kirjoittajan tietoisuuden aste ja tarkkaavaisuus vaihtelevat, ja on tyypillistä, että kirjoittaja vuorottelee intuitiivisen tekstintuottamisen ja tietoisien valintojen, uppoutumisen ja arvioinnin välillä (Jääskeläinen 2002, 42). Käytännössä kirjoittaja siis vuoroin tuottaa tekstiä ja vuoroin editoi kirjoittamaansa, ja työskentelyn taustalla on käynnissä useita erilaisia kognitiivisia prosesseja.

Luovaa kirjoittamista selittävässä Geneplore-mallissa yhdistyvät kehittävät (generative) ja tutkivat (explatory) prosessit. Luovan kognition lähestymistapa näkee luovien ideoiden takana kirjoittajan kyvyn yhdistellä konsepteja. Yhdistelemällä ennestään erillisiä asioita kirjoittaja luo uusia eheitä kokonaisuuksia, kuten fantasiamaailmoja. (Ward & Lawson 2009, 197, 204–205.) Psykologi, luovuustutkija Mark A. Runco (2009) taas kuvaa artikkelissaan *Writing as an Interaction with Ideas* kirjoittamisprosessin merkityksellistä roolia kirjoittajan itseilmaisun ja ongelmanratkaisun välineenä. Runco näkee kirjoittamisprosessin omanlaisenaan adaptaationa, jonka avulla kirjoittaja voi selkeyttää pään sisäistä sekamelskaansa. Kielellinen laajentuvan ajattelun prosessi

mahdollistaa ideoiden tunnistamisen ja ratkaisujen löytämisen. Kirjoittamisprosessi onkin nähtävissä paitsi kirjallisen tuotteen tekemisenä, myös kirjoittajan itsetutkiskelun, luovuuden ja ajattelun kehittymisen mahdollistajana. (Runco 2009, 180–192.)

Kuinka sitten kirjoittajan tulisi tutkia omaa kirjoittamisprosessiaan, tai kuinka omaa prosessiaan voisi parhaiten ohjaila? Jokainen prosessi on erilainen ja jo kirjoittajan oma motivaatio vaihtelee jokaisen kirjoitustyön aikana. Jääskeläinen (2002, 7577) kehottaa kirjoittajaa syventymään oman kirjoittamisensa äärelle kirjoittamalla, muistelemalla, tutkimalla ja keskustelemalla prosessista ja siihen liittyvistä asioista. Jo pelkästään prosessin tiedostaminen voi hälventää kirjoittamiseen liittyviä haitallisia ajatuksia ja pelkoja. Kirjoittajan on hyvä myös ongelmien ilmetessä olla tietoinen erilaisista työskentelytavoista ja tekniikoista, ja on hyvä osata tilanteen mukaan vaihtaa sopivampaan työskentelytapaan. Strellman ja Svinhufvud (2020, 107) kannustavat kokeilemaan erilaisia tekniikoita, jotta omassa työkalupakissa olisi erilaisia työkaluja kulloiseenkin tilanteeseen ja omaan mielentilaan sopien. Kirjoittamisoppaat tarjoavat prosessin tueksi erilaisia tekniikoita, kuten konkreettisia apuvälineitä tehokkaan työskentelyn tueksi, luovuuden herättelyyn, oman ajankäytön hallintaan, alkuun pääsemiseksi ja kirjoittamisen rutiinin oppimiseksi.

3.2 Kirjoittamisprosessin ongelmista

Yksi tärkeimmistä kirjoittamisen sujuvoittamisen edellytyksistä on se, että kirjoittaja pystyy tunnistamaan nimenomaan oman prosessinsa heikkouksia ja ongelmia, sekä löytää niihin syitä ja ratkaisuja. Tyypillisiä ongelmia kirjoittamisprosessissa ovat kirjoittamiseen liittyvät haitalliset käsitykset ja asenteet sekä erilaiset kirjoittamisen esteet. Yleisimpiä esteitä ovat sisäinen sensuuri, epäonnistumisen pelko, perfektionismi, aiemmat negatiiviset kokemukset, lykkääminen ja mielenterveyden ongelmat. (Svinhufvud 2016, 104, 116.) On siis hyvin tyypillistä, että kirjoittamisen ongelmat ovat sisäsyntyisiä, eivätkä liity niinkään ulkoisiin seikkoihin. Toki myös ulkoiset seikat, kuten ympäristön häiriötekijät tai käytännön esteet, kuten päivätyö ja lapsiperhearki vaikuttavat yksilön vireystilaan, keskittymiseen ja ajankäyttöön ja voivat olla kirjoittamisen esteitä tai ainakin vaikeuttajia. (Haimelin & Rämö 2020, 221.)

Poikkitieteellinen kirjoittajaryhmä Pourjalali, Skrzynecky ja Kaufman (2009) käsittelee tutkimuskatsauksessaan tunnettuja tutkimuksia mielenterveysongelmien yhteydestä kirjoittamiseen, kirjailijat nimittäin tutkitusti kuolevat usein nuorena, runoilijat näistä kaikkein nuorimpina. Artikkelissa nostetaan tätä yhteyttä, luovuuden pimeää puolta,

selittämään muutamia kiinnostavia käsitteitä; dysforinen ruminaatio (*dysphoric rumination*) ja hallintakäsitys (*locus of control*). (Pourjalali ym. 2009, 23–29.)

Dysforisella ruminaatiolla tarkoitetaan pahassa olossa märehtimistä, jossa yksilön negatiivisten ajatusten ja tunteiden kehä vie kirjoittajan itseään ruokkivaan kierteeseen, josta on vaikea päästä pois. Koska haitalliset ajatukset suuntautuvat itseen ja omiin oireisiin, tämä mielen toiminto vie paljon kognitiivista kapasiteettia, ja vaikeuttaa sitä kautta erityisesti luovaa kirjoittamisprosessia. Dysforinen ruminaatio onkin yhdistetty heikkoon ongelmanratkaisukykyyn, ja tämän on katsottu olleen usein itsemurhien taustalla. Toisaalta kirjoittamisprosessin muokausvaiheessa kirjoittajalta myös vaaditaan tietynlaista sanojen, rakenteiden ja muiden tekstin osien märehtimistä ja rakentavaa muhittelun taitoa. Ruminaatio voi olla hyödyllistä myös yksilön tunteiden ja ajatusten jäsentämisen apuna. Tekstin muokausvaiheeseen liittyvä muhittelu ei saisi kuitenkaan laukaista yksilön itseensä kohdistamaa, sisäistä ruminaatiota, sillä pitkällisellä ja toistuvalla ruminaatiolla on haitallisia seurauksia yksilön terveyteen. (Pourjalali ym. 2009, 23–29.)

Toisena taustavaikuttimena luovien yksilöiden ongelmiin Pourjalalin ym. artikkelissa esitellään Julian Rotterin käsite *locus of control* (hallintakäsitys), jolla tarkoitetaan yksilön kykyä hallita omaa elämäänsä koskevia asioita. Hallintakäsitys jakautuu sisäiseen ja ulkoiseen osaan, jotka määrittävät sitä, miten yksilö kokee omat vaikutusmahdollisuutensa. Korkean sisäisen hallintakäsityksen omaava yksilö kokee olevansa vastuussa elämästään, kun taas korkean ulkoisen hallintakäsityksen omaava kokee jonkun muun tahon, kuten kohtalon määräävän elämäänsä. Artikkelissa tutkijat näkevät myös yksilön hallintakäsityksen vaikuttavana tekijänä mielenterveysongelmien ja kirjoittajien välillä. Aivan ymmärrettävästi, sillä hallintakäsitys vaikuttaa vahvasti myös minäpystyvyyteen ja itsetuntoon. Jos yksilö kokee olevansa kuin ansassa ja kohtalonsa olevan jollain lailla ennalta sinetöity, se luonnollisesti vaikuttaa yksilön psyykeeseen haitallisesti. (Pourjalali ym. 2009, 33–34.)

Masentunut kirjoittaja, joka ei usko itseensä, eikä omiin kykyihinsä kirjoittajana ei varmasti ole kovinkaan tuottelias kirjoittaja. Tällaisessa mielialassa ja luomisen tuskassaan piehtaroiden kirjoittajan mieli onkin otollinen mellastuskenttä Sitkulle ja Mutkulle. Ne hyödyntävät häpeilemättä tilaisuuden heikolla hetkellä, ja asettuvat osaksi prosessia keksimään verukkeita olla kirjoittamatta. Sillä miksi tehdä jotain vaikeaa, kun voisi tehdä jotain, josta saisi hetkellisen hyvän olon tunteen. Niistä tulee helposti myös kirjoittavan mielen sisäisiä kriitikoita, jotka arvioivat tekstiä halventavasti ja lopulta nauravat yrityksillekin kirjoittaa. Psykologi Anita Lindquistin mukaan kirjoittajat voidaan yleensä jakaa kahteen ryhmään sen perusteella, miten he reagoivat vaikeisiin

tunteisiin kirjoittamistottumuksillaan; jotkut alkavat kirjoittaa enemmän voidessaan psyykkisesti huonosti, kun taas toiset lamaantuvat ja lakkaavat kirjoittamasta (Lindquist 2022, 120).

Mutta mitä sitten tapahtuu, kun Sitku ja Mutku tuntuvat roikkuvan jarrukahvassa, vaikka oma halu ja motivaatio kirjoittaa tuntuisivat korkeilta? Tai jos on yksinkertaisesti pakko kirjoittaa?

Kaikissa kirjoitusoppaissa, joihin tutustuin tätä tutkimusta varten, mainittiin yleisimmiksi kirjoittamisen esteiksi tai ongelmiksi lykkääminen, välttely ja aloittamisen vaikeus. Jos kirjoittajalla ei ole ymmärrystä ongelmien syistä tai keinoja niiden ratkaisemiseksi, tilanne voi pahentua, ja kirjoittaja ajautuu koko ajan kauemmaksi kirjoittamisen prosessistaan. Vaikeimpana kirjoittamisprosessin ongelmana voidaankin pitää kirjoittajan blokkia (*writer's block*), joka voi olla joko täydellinen tai osittainen. Kirjoittajan kohdatessa täydellisen blokin, kirjoittamaan ei yleensä pysty ollenkaan. (Svinhufvud 2016, 100.) Kirjoittajan blokin voi kokea niin harrastajakirjoittaja kuin pidempään kirjoittanut kirjailijakin. Tällainen täydellinen kyvyttömyys kirjoittaa voi kestää viikkoja, tai jopa vuosia. Eskaloituessaan blokki voi vaikuttaa kirjailijaan, hänen identiteettinsä ja uraansa monella tapaa vahingollisesti, siksi kirjoittajan blokin vaikutusta ei pidä koskaan vähätellä (Haimelin & Rämö 2020, 215).

Psykologit Jerome L. Singer ja Michael V. Barrios (2009) tutkivat 1970–80-luvuilla kirjoittajan blokkia ilmiönä, ja selvittävät myös, miten mielikuvituksen harjoittamisesta voisi olla apua yksilön luovuudelle. Kirjoittamisen blokeista kärsiviä kirjoittajia tutkittiin empiirisesti ja tutkijat tyypittelivät kirjoittajatyypit neljään alatyyppiin erilaisten persoonallisuuden kaavojen esiintyvyyden mukaan. Tutkimuksessa selvitettiin erilaisten olosuhteiden ja muuttujien, kuten kirjoittajan elämäntilanteen, tehtävän ominaisuuksien, tunnemaailman ja mielikuvitukseen liittyvien kognitiivisten kykyjen vaikutusta kirjoittajan blokki -kokemuksiin. (Singer & Barrios 2009, 227.) Singerin ja Barriosin tutkimus pohjasi melko vahvasti psykoanalyttiseen teoriaan, ja mielestäni siinä pyrittiin tyypittelemään kirjoittajia nimenomaan persoonallisuuspiirteiden, eikä niinkään kirjoittamisen blokkiin liittyvien kokemusten mukaan. Kirjoittamisen ongelmiin erikoistuneen psykologi Robert Boicen mukaan useiden kirjoittamisen ongelmien takana piilevät kirjoittajan omat vahingolliset asenteet ja käsitykset kirjoittamisesta (Svinhufvud 2016, 104).

On selvää, että jo kirjoittamisen blokki itsessään on masentava kokemus, joka yhdessä kirjoittajan negatiivisen mielialan kanssa muodostaa helposti negatiivisten ajatusten kehän (Singer & Barrios 2009, 229). Jokainen kirjoittaja on kuitenkin erilainen persoona

ja niin myös jokainen kirjoittamisen blokki on erilainen. Ei siis ole olemassa yhtä yleispätevää syytä sille, että tekstiä ei synny, saati taikakeinoja, jolla blokista pääsisi eroon. Blokin aiheuttamat tunteet voivat olla todella pelottavia ja lamaannuttavia kirjoittajalle (Haimelin & Rämö 2020, 215). Kirjoittajan on kuitenkin hyvä tiedostaa, että kirjoittamisen prosessiluonteisuuden vuoksi siihen liittyvät helpot ja vaikeat vaiheet vuorottelevat, samoin kuin vaiheiden kesto ja voimakkuus. Joitakin helpottaa myös tieto siitä, että monet muut kirjoittajat kärsivät samoista ongelmista. Eteenpäin päästäkseen on selvitettävä, mistä oma blokki johtuu. Hyvin usein blokin syyt ovat sisäisiä, jolloin kirjoittaja sulkee itsensä laatikkoon, josta ei enää kykene näkemään ulos. (Haimelin & Rämö 2020, 215–217.) Miten sitten päästä ulos? Mielestäni Haimelin ja Rämö (2020) tiivistävät hyvin Julia Cameronin esittämää ajatusmallia:

”Kirjoittamisen kouluttaja Julia Cameron vertaa kirjoitusjumia laatikon sijaan muuriin. Kirjoittaja yrittää epätoivoissaan kavuta sitä ylös, mutta matkaa on useita metrejä ja ote lipsuu. Voimat eivät riitä, ideat ehtyvät. Tavoite häämöttää siellä jossakin, ja kun vain pääsisi ylös, kaikki ratkeaisi.

VÄÄRIN. Cameronin mielestä ainoa tapa päästä muurin toiselle puolelle on kaivaa tunneli sen alitse. Pitää antaa itselleen lupa kirjoittaa huonosti – unohtaa muurin harja ja lapioida itsensä koko roskan ali. Jälki ei varmasti ole kaunista, mutta se on ainoa tapa päästä eteenpäin ja vapauttaa itsensä yleivistä tavoitteista ja armottomista paineista. Mitä tietoisemmin tavoitteet täydellistä lopputulosta, sitä varmemmin saat ajatuksesi jumiin.” (Haimelin & Rämö 2020, 217–218.)

Vaikka kirjoittajan blokki on vakavasti otettava ja yleensä äärimmäisen lamaannuttava tila, ei voida sanoa, että sillä olisi aina vain negatiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi kirjailija Anders Vacklin kertoi luennollaan (2021) kärsineensä uransa aikana pitkästä ja vaikeasta kirjoittajan blokista, jonka aikana hän ei kyennyt tekemään muuta kuin pelaamaan videopelejä. Pelaamisen kautta hänelle syntyi kuitenkin idea uuteen käsikirjoitukseen, ja blokin ansiosta Vacklin tunsu kehittyneensä kirjoittajana ja oppineensa kokonaan uudenlaisen, intuitiivisemmän kirjoittamisen tekniikan. Kirjoittamisen blokin Vacklinkin määrittelee kokonaisvaltaisemmaksi, kuin hyvin yleisen kirjoittamisen välttelyn ja viivyttelyn, jolloin kotoa löytyy yllättäen tärkeämpää tekemistä, kuten siivousta ja vaikkapa verhojen vaihtamista. (Vacklin 2021.) Blokista selviytyminen, tai sen ali kaivautuminen edellyttää kuitenkin tietoista työskentelyä oman mielen kanssa, ja blokin takana piilottelevan ongelman selvittämistä. Vaikeiden vaiheiden hyväksyminen osana kirjoitusprosessia auttaa. Keinoja blokin murtamiseksi on monenlaisia, ja Haimelin ja Rämö kehottavatkin kokeilemaan erilaisia keinoja ennakkoluulottomasti. (Haimelin & Rämö 2020, 218–220.) Joskus eteenpäin pääseminen voi vaatia pysähtymistä. Silloin voi olla hyvä aika tutkia omaa kirjoittamisprosessia ja pohtia avoimin mielin syitä prosessin ongelmien takana.

Mutta miksi sitten se, mihin tuntee niin palavaa intohimoa, on usein niin vaikeaa ja vastenmielistä? Miten kirjoittaja pääsee jumista lentoon? Monet kirjoittajat ovat omaksuneet kirjoittamisprosessinsa ohjenuoraksi Annie Lamottin (1994) lanseeraamaan *“Bird by bird”* -ajatuksen samannimisestä teoksesta. Mahdottomalta tuntuva tavoite on paloitetava itselle sopivan kokoisiin, hallittaviin palasiin. Sitten edetään määrätietoisesti *“peruna kerrallaan”*. Usko ja sisu vievät sinne, mihin on päästävä. Mielestäni tämä ohje pätee mainiosti kirjoittamisen lisäksi myös elämään ylipäänsä.

3.3 Luovan prosessin huippu – flow

Luovaa prosessia on tutkittu paljon, ja eri teorioissa luovan ajattelun prosessia on eritelty erilaisiin vaiheisiin. Jotkut teorit mieltävät luovan prosessin ongelmanratkaisuna, mutta toiset korostavat sitä, että luovassa prosessissa merkityksellistä on nimenomaan ongelman löytämisen kyky, ei niinkään sen ratkaiseminen. Perinteisesti luovassa ajattelussa on nähty Graham Wallasin v. 1926 ajatuksen mukaiset neljä vaihetta: valmistautuminen, hautominen, oivallus, vahvistaminen. Tämän ajatuksen pohjalta syntyneet luovuusteoriat korostavat nimenomaan ongelman löytämisen merkitystä. (Uusikylä 2012, 119–120.)

Vaikka monet luovat prosessit muistuttavatkin toisiaan ja niissä on usein samanlaisia vaiheita, joissakin teorioissa kirjoittamisen ajatusprosessi erotetaan muista omanlaisenaan. Lubartin (2009) mukaan esimerkiksi Doyle haluaa erottaa luovan kirjoittamisen prosessin muista luovista prosesseista sen erikoislaatuisten ominaisuuksien vuoksi. Kerronnallinen improvisointi fiktiivisessä maailmassa hahmojen näkökulmasta käsin ei ole mahdollista missään muussa luovassa prosessissa. Kirjoittamisprosessi nähdään Doylen teoriassa omalaatuisena ja rajattuna kielellisenä ongelmanratkaisuna. (Lubart 2009, 159.)

Useimmat luovat prosessit sisältävät tiettyjä tuottavia ja tutkivia prosesseja, mutta eivät aina välttämättä kaikkia. Älyllisten ja tiedollisten elementtien lisäksi prosessiin kuuluu myös joko hyödyllisiä tai haitallisia tunne-elementtejä (Uusikylä 2012, 122). Yhteistä luoville prosesseille on myös luovan tekemisen kautta syntyvä mahdollisuus flow-tilan kokemiseen. Jos kirjoittajan blokki on se terva, johon kirjoittaja ajoittain juuttuu, niin kirjoittamisen flow taas on se huippukohta, kuin ihanan pehmeä liukumäki, jota alas lasketellessa hiukset hulmuavat ja matka kuluu joutuisasti. Kirjoittaminen on vaivatonta ja teksti rullaa kuin itsekseen. Kaikki on hetken hyvin.

Suurin osa kirjoittajista tunnistaa psykologi, luovuustutkija Mihály Csíkszentmihályin flow-käsitteen, jolla hän tarkoittaa optimaalista tilaa, jossa ihminen toimii niin keskittyneesti, että sulkee kaiken muun pois tietoisuudestaan. Flow koetaan usein tilanteessa, jossa yksilön tarkkaavaisuus on täysin vapaa kohdistettavaksi tavoitteen saavuttamiseen, eikä mielen tarvitse korjata mitään epäjärjestystä tai taistella uhkaa vastaan. (Csíkszentmihályi 2005, 69–70.) Flow liitetään usein luovuuteen ja taiteeseen, mutta tilan voi saavuttaa myös muunlaisten toimintojen kautta. Moni saavuttaa flown esimerkiksi työn tai harrastuksen kautta (Uusikylä 2012, 130). Sosiaalipsykologi ja luovuuskirjailija Susan K. Perry (2009) lisää flown kokemiseen myös fyysisen ulottuvuuden. Moni tutkituista kirjailijoista koki fyysisiä tuntemuksia flow-tilan aikana ja tunsivat olonsa erilaiseksi ennen ja jälkeen flow-kokemuksen, niin henkisesti kuin fyysisesti. (Perry 2009, 219–221.)

Flow-tilassa ihmisen tietoisuudessa vallitsee harmonia ja järjestys. Tällöin tietoisuuteen pääsee vain rajoittunut määrä informaatiota, joka sekin on yksilön tavoitteiden mukaista. Siksi merkityksetön tieto sekä elämän ikävät asiat ja huolet pyyhkiytyvät hetkeksi pois mielestä. Ihminen tuntee olevansa läsnä vain siinä hetkessä ja onnellisuuden tunteessa. Flow saa yksilön tuntemaan olevansa tilanteessa täydellisessä kontrollissa, vaikkakaan tunne ei välttämättä tarkoita konkreettista kontrollia. Pelkkä tuntemus kontrollista ja tilanteen hallinnasta riittää ilon tunteen saavuttamiseen. (Csíkszentmihályi 2005, 94–98.) Käsillä oleva tehtävä ei saa kuitenkaan olla liian helppo, vaan se on oltava vaikeustasoltaan haastava, mutta saavutettavissa. Flown synnyttämän ilon ja onnistumisen kokemuksen saavuttamiseksi toiminnolla on oltava sopivan haastetason lisäksi selkeät säännöt ja tavoitteet, jolloin mahdollistuu, että kokemus itsestä katoaa ja itsetarkkailulle ei jää tilaa. Usein myös ajantaju tuntuu katoavan flown aikana. (Csíkszentmihályi 2005, 102–112.)

Flowhun liittyy keskeisesti onnellisuuden ja nautinnollisuuden kokemus, ja ihminen kokee täysin hallitsevansa tuota tilannetta, jossa hänen taitonsa ja voimavaransa ovat täydellisesti käytössä. (Haimelin & Rämö 2020, 229.) Flown kautta yksilön meneillään olevasta toiminnasta tulee autoteelinen kokemus, sisäisesti palkitsevaa, vaikka tekeminen olisi aloitettu alun perin muusta syystä. Sisäisen palkitsevuuden kautta elämä saa oikeutuksensa juuri kokemuksen hetkellä. (Csíkszentmihályi 2005, 107,109.) Csíkszentmihályin (2005, 70) mukaan ihmisen elämänlaatu paraneekin väistämättä, mikäli hänen tietoisuudessaan vallitsee sellainen tasapaino, että hän pystyy kokemaan flow-tilan mahdollisimman usein.

Flow, tuo salaperäinen “sinnikästä tekemistä seuraava helppous, ilo ja merkityksellisyyden tunne, jonka yhtä lailla löytymistä kuin haihtumista on vaikea

hallita” (Haimelin & Rämö 2020, 229). Flow-tilaa ei kuitenkaan pidä ajatella pelkästään huippukokemuksena, palkintona onnistuneesta prosessityöskentelystä tai pitkäjänteisestä tarkkaavaisuuden suuntaamisesta. Flow on yksilölle merkityksellinen prosessi erityisesti minäkäsityksen muotoutumisen vuoksi. Minäkäsitys rakentaa yksilön mielikuvaa itsestään ja oman itsen suhteesta muuhun maailmaan. Jokaisen flow-tilan seurauksena yksilö kokee pystyvyyden tunnetta selviytyttyään haasteesta, hänen taitonsa kehittyvät ja kokemus ainutlaatuisuudesta kasvaa (Csíkszentmihályi 2005, 71).

Kaikki ihmiselle iloa, ja sitä kautta flow-kokemuksia tuottava, voi kuitenkin käänttöpuolena olla myös addiktoivaa. Tällaisessa tilanteessa ihminen menettää vapauden valita toiminnon itse, ja tästä tulee välttämätön pakko, joka häiritsee muita toimintoja ja elämää. Yksilö jää riippuvuutensa vangiksi ja vieraantuu elämän todellisuudesta. (Csíkszentmihályi 2005, 100.) Onkin tärkeä ymmärtää, että vaikka flown tuoma onnen ja hyvän olon tunne olisi kuin pehmeä liukumäki, ei elämä voi muodostua pelkästä liukumäen laskemisesta uudestaan ja uudestaan. Ihanan pehmeästä liukumäestä voi muodostua silloin vaarallisen hurja vuoristorata, jolloin ollaan jo kaukana tyhjän paperin kammosta, huomattavasti vakavampien ongelmien äärellä.

3.4 Aiheiden aiemmasta tutkimuksesta

Luovuus on varmasti yksi psykologian vaikeimmista käsitteistä, ja sitä on pelkästään psykologian alalla tutkittu paljon eri teorioiden kautta. Luovuuden mysteeriä on aikojen saatossa yritetty avata tutkimuksellisesti myös monien muiden tieteenalojen tutkimuksissa. On pyritty ymmärtämään ja selittämään luovaa ajattelua, luovia persoonia ja luovaa prosessia. Luovuutta on pidetty yhtenä moniselitteisimmistä inhimillisistä toiminnoista, ja ilmiön monimuotoisuuden vuoksi luovuustutkimukseen on mielekästäkin yhdistää erilaisia näkökulmia ja menetelmiä (Ekström 2011, 153).

Runcon (2009) mukaan luovuuden tutkimusta on jaettu usein neljän P:n kategorioiden mukaan; person, product, place ja process eli persoona, tuote, paikka ja prosessi. Runco pitää kirjoittamisen tutkimuksen lähestymistä nimenomaan prosessin kautta hedelmällisimpänä. (Runco 2009, 188). Kirjoittamisprosessia on tutkittu jonkin verran kirjallisuuden ja kirjoittamisen tutkimuksessa, mutta myös muilla tieteenaloilla, esimerkiksi luovuuteen ja sen ilmiöihin, kuten flowhun ja kirjoittamisen blokkiin liittyen. Pelkästään Jyväskylän yliopistossa kirjallisuuden pro gradu -tutkielmissa kirjoittamisprosessia on viime vuosina tutkittu ainakin yksilön oppimisprosessina, erilaisten ryhmien kirjoittamisprosesseja tarkastellen, fantasiamaailman rakentamisen

näkökulmasta (Pulkkinen 2020), yhdistäen kirjoittamisprosessiin luontoelämyksiä (Nisu 2016), adaptaation ja tekijyyden näkökulmasta (Storm 2019) sekä autoetnografisella otteella omaa kirjoitusprosessia tutkien (Porthan 2022).

Sirpa Peltonen (2003) on tutkinut kirjoittamisen pro gradu -tutkielmassaan luovan kirjoittajan henkisiä esteitä ja luovuuden lukkoa pohtien myös ongelmien juurisyitä, sekä eritellyt keinoja luovuuden esteiden raivaamiseksi. Tutkimus on kiinnostava jo sen tarjoaman ajankuvan vuoksi. Hämmästyin itse sitä, kuinka paljon tieto on lisääntynyt vain 20 vuodessa, joka tuntuu tieteellisessä mielessä lyhyeltä ajanjaksolta. Tuolloin esimerkiksi kirjoittamisen blokki on ollut nykyistä tuntemattomampi käsite, eikä syitä sen taustalla ole juurikaan selvitetty, vaikka kirjoittajat ovat ongelman jo tuolloin tunnistaneet pitkään. Peltonen tarkastelee tutkimuksessaan myös erilaisten kirjoittamisoppaiden tarjoamia apukeinoja ongelmiin. Vaikuttaa mielenkiintoiselta, että tuolloin ajankohtaisissa teoksissa ei juuri mainita kirjoittamisprosessin ongelmia, tai ainakaan niiden syihin ei keskitytä. Tutkimuksessa käsitellyistä oppaista päämäärinä nousivat esiin ennemminkin kirjoittamisen tekninen suorittaminen ja tuotteliaisuus. Peltonen tutkimuksessa kirjoittamisen blokkiä käsitellään suurelta osin kirjoittajan sisäisenä motivaatio-ongelmana, johon ajan kirjoittamisoppaista ei ollut apua. (Peltonen 2003.) Oppaiden sisällöllinen ja asenteellinen kehitys viimeisen 20 vuoden aikana tuntuu merkittävältä, sillä kuvaisin 2020-luvun kirjoittamisen oppaita usein enemmänkin ongelmalähtöisiksi ja ratkaisukeskeisiksi. Peltonen on pro gradussaan vuonna 2003 peräänkuuluttanut kirjoittamisoppailta realistisempaa vaikeuksien tuomista esille ja kirjoittajien avuksi, joten siinä mielessä voidaan ainakin ajatella kehityssuunnan olleen myönteistä.

Omaa tutkimusaiheittani on osittain sivunnut myös Pauliina Vanhatalo (2002), joka on tutkinut pro gradu -työssään luovan kirjoittamisen motiiveja ja motivaatiota laajasti ja monialaisesti, erilaisia teorioita soveltaen. Mielenkiintoisen näkökulman kirjoittamisen tutkimukseen on tuonut myös Rings (2017) tutkimalla pro gradussaan kirjoittamisen tilan luomista subjunktiivin, flown, rituaalin ja habitaatin käsitteiden kautta.

Kirjoittamisen terveysvaikutuksista on tehty tutkimusta ja niiden valossa kirjoittamisella on todettu olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Useimmat tunnetuimmista tutkimuksista ja teorioista ovat jo melkoisen vanhoja, ja aiheen ajantasainen ymmärtäminen kaipaisi mielestäni tuoreempaa tutkimusta. Vanhempia teorioita on myös aiheellisesti kritisoitu niiden pohjana olleiden tutkimusten tutkimusasetelmien vuoksi. Tänä päivänä ajankohtaisemmalta tuntuisi selvittää tutkimuksella kirjoittamisen vaikutuksia nimenomaan henkisen hyvinvoinnin

lisääjänä, kuin fyysisten sairauksien hoitokeinona tai fyysisesti sairaiden terapiamuotona.

Esimerkiksi ekspressiivisen kirjoittamisen vaikutuksia tutkineiden psykologien, Sextonin ja Pennebakerin (2009) tutkimuksessa todettiin kirjoittamisen tuottavan positiivisia vaikutuksia niin yksilön henkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Vaikeiden asioiden sanoittaminen auttaa yksilöä jäsentämään ajatuksia ja ymmärtämään omia tunteita. Kirjoittamisen tuottamat hyödyt voivat näkyä myös kognitiivisten toimintojen ja sosiaalisten suhteiden helpottumisena. (Sexton & Pennebaker 2009, 264–271.)

Teorioita luovista persoonista on kehitetty useilla aloilla, niin kognitiotieteessä, psykologiassa, käyttäytymistieteissä kuin humanisten tieteiden tutkimuksessa. Luoviin persooniin liitetään usein yhteisiä piirteitä ja ominaisuuksia, ja yksi niistä on masennus. Stereotyyppisen masentuneen introvertin kirjailijan kuvaan kuuluu usein myös alkoholi. Toisaalta monien kirjoittajien itsemurha on tullut läheisille täysin yllätyksenä, eivätkä he olleet nähneet mitään merkkejä henkilön vaikeuksista. (Piirto 2009, 3–16.) Luovuuden, luovien persoonien ja mielenterveyden häiriöiden välisiä yhteyksiä onkin tutkittu paljon. Aiemmin mainitsemani Pourjalalin ym. artikkelissa todettiin useiden tutkimusten ja teorioiden osoittaneen yhteyden luovien persoonien, ja etenkin kirjoittajien ja mielenterveyshäiriöiden ja kohonneen itsemurhariskin välillä. (Pourjalali ym. 2009, 23–29.) Andreasonin kirjoittajille tekemässä tutkimuksessa v. 1987 todettiin 80 % osallistujista olevan kaksisuuntainen mielialahäiriö. Kaksi kolmesta kirjoittajasta oli myös saanut psykiatrasta apua. (Piirto 2009, 13). Luovilla yksilöillä on tutkitusti mielenterveysongelmia, mutta toisaalta luovilla on myös runsaasti resursseja käsitellä näitä ongelmiaan (Uusikylä 2012, 114). Taiteentekeminen on toisaalta myös nähty yksilön selviytymiskeinona ja itsehoitona yksilön tunteiden käsittelyn ongelmassa (Pourjalali ym. 2009, 31). Tähän aiheeseen liittyy yhä paljon avoimia kysymyksiä ja tutkittavaa runsaasti tulevaisuudessakin.

On ilmeistä, että suurella osalla kirjoittajista ilmenee ainakin ajoittain ongelmia kirjoittamisprosessissaan ja on kiistatonta, että kirjoittajilla on myös keskimääräistä enemmän mielenterveysongelmia. Maanmieli (2019, 64) muistuttaa kuitenkin Sawyerin painottaneen, että yleensä tutkimuksissa luovuus on yhdistetty nimenomaan normaaliin mielenterveyteen ja hyvään psyykkiseen toimintakykyyn. Psykologit ja psykiatrit ovat analysoineet kirjailijoita ja kirjallisuudentutkimuksen puolella on analysoitu heidän teoksiaan. Jyväskylän yliopistossa kotimaisen nykykulttuurin tutkimuskentällä on tehty viime vuosina ansiokasta tutkimusta kulttuurisen hulluustutkimuksen saralla (Kts. Jäntti, Heimonen, Kuuva & Mäkilä 2019). Mielestäni on mielenkiintoista, että vaikka kirjoittamisprosessin ongelmat ovat olleet iän kaiken kirjoittajien riesana, ja

kirjoittajien mielenterveydellisetkin haasteet jo pitkään tiedossa, niin miksi aiheeseen ei ole tartuttu. Ainakaan sellaisella tavalla, joka suoraan hyödyttäisi kirjoittajia; tietoisuuden lisäämisellä ja ehkä menetelmällä, joka auttaisi kirjoittamisprosessin ongelmissa ja voisi myös ennaltaehkäistä vakavampien ongelmien syntymistä. Toisaalta Karoliina Maanmieli (Kähmi 2015, 67) on esittänyt myös vastakkaisen skenaarion yhdeksi ilmiön selitysmalliksi: Mitä jos kirjoittaminen, syystä tai toisesta, laukaiseekin mielenterveysongelman? Vai onko luovuuden ja hulluuden yhteys sittenkin perusteeton myytti, jota halutaan sitkeästi ylläpitää?

Kirjoittamisprosessin ongelmien ratkaisu yhdistyykin kiinnostavasti terapeuttiin kirjoittamiseen. Useita kirjoittamisoppaissa esiteltyjä menetelmiä tai kirjoitusharjoituksia voisi nimittäin pitää myös terapeutin kirjoittamisen harjoituksina, vaikka niitä usein näissä oppaissa nimitetäänkin esimerkiksi luovuuden herättelyksi tai mielikuvituksen aktivoinniksi. Erilaisia harjoituksia ja menetelmiä ehdotetaan avuksina monenlaisiin kirjoittamisen ongelmiin, mutta tutkimusta siitä, kuinka nämä vaikuttavat ja millaisia hyötyjä niistä voi saada, on vaikea löytää. Toisaalta, näitä menetelmiä on ohjeistettu jo pidempään kirjoittajille, mutta miksi tuloksia ei näy?

Esittelen seuraavassa luvussa terapeutista kirjoittamista ja sen tarjoamia mahdollisuuksia tarkemmin.

4 TERAPEUTTISESTA KIRJOITTAMISESTA

4.1 Kohti terapeutista kirjoittamista

Tutkielman neljännessä luvussa sukellan terapeuttisen kirjoittamisen kiehtovaan maailmaan. Selvennän mitä terapeutisella kirjoittamisella tarkoitetaan, miten menetelmä on muotoutunut ja miten se eroaa muista luovuusterapian muodoista. Kerron myös millaisia ominaispiirteitä terapeuttiseen kirjoittamiseen liittyy ja millaisia vaikutuksia sillä on katsottu olevan. Sivuan aiheen käsittelyn yhteydessä myös Sitkun ja Mutkun toiminnan motiiveja ja niiden taustatekijöitä. Voisivatko terapeuttisen kirjoittamisen menetelmät auttaa Sitkun ja Mutkun aiheuttamiin ongelmiin ja mielen kaaokseen, vai kuinka niitä pitäisi lähestyä?

Kirjallisuusterapia, runoterapia, kirjoittamisterapia, terapeuttinen kirjoittaminen... Termit tuntuvat sekavilta. Vielä hiukan vanhemmassa erilaisia ilmaisuterapioita ja kirjallisuusterapiaa käsittelevässä kirjallisuudessa näitä termejä käytetään iloisesti sekaisin ja päällekkäin. Termistö ei ole myöskään universaalia, ja käytännöt vaihtelevat, joten siinä missä Suomessa puhutaan kirjallisuusterapiasta, englanniksi käytetään termejä poetry therapy tai bibliotherapy. Terapeutisesta kirjoittamisesta käytetään englannissa termiä expressive writing, joka mielestäni viittaa enemmän luovaan kirjoittamiseen. Ei siis mikään ihme, että terapeuttisen kirjoittamisen olemusta ja merkitystä on ollut vaikea hahmottaa. Uudempaan alan kirjallisuuteen tutustuessani havaitsin, että termistö vaikuttaa vakiintuneemmalta terapeuttisen kirjoittamisen alettua eriytyä yhdestä kirjallisuusterapian menetelmästä kokonaan omaksi alueekseen. Terapeuttisen kirjoittamisen historia onkin siis oikeastaan pitkälti kirjallisuusterapian historiaa.

4.1.1 Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapia on eräs ilmaisuterapian muodoista, joissa hyödynnetään luovia menetelmiä. Tällaisia ovat kirjallisuusterapian lisäksi esimerkiksi erilaiset musiikki-, draama-, tanssi-, leikki- ja hiekkaterapiat sekä näiden eri muotoja yhdistelevät integroidut taideterapiat. Jotkut lähteet kertovat jo varhaisten egyptiläisten ja kreikkalaisten käyttäneen taiteellisia toimintoja hoitomuotoina. Ajatus erilaisten

taiteellisten ilmaisumuotojen käyttämisestä mielenterveyspotilaiden hoidon lisänä syntyi 1800–1900-lukujen taitteessa, samaan aikaan psykiatrian synnyn kanssa. Laajempaa huomiota luovat ilmaisuterapiat alkoivat saada kuitenkin vasta 1930- ja 1940-luvuilla, jolloin niitä alettiin käyttää hoitomenetelminä merkittävässä psykiatrisissa sairaaloissa Yhdysvalloissa. Sittemmin ekspressiivisten terapioiden käyttö on laajentunut hyvin kattavasti yhteiskunnan eri sektoreille ja ympäristöihin. (Malchiodi 2011, 11, 19–24.) Yhteistä erilaisille taideterapiamuodoille on aistien ja toiminnallisuuden keinojen käyttäminen, luovuuden potentiaalin hyödyntäminen ja mielikuvituksen käyttäminen rakentavilla ja korjaavilla tavoilla (Malchiodi 2011, 33).

Kirjallisuusterapian juuret juontavat filosofian, psykologian ja kirjallisuustieteen historiaan ja teoriapohjaan yhdistyy aineksia monista eri teorioista. Myöskään varsinaista oppi-isää tai guria ei kirjallisuusterapialla monien muiden terapiamuotojen tapaan ole, mutta Sigmund Freudin (1856–1939) psykoanalyttisillä teorioilla ja fenomenologiaan pohjautuvalla Gestalt-terapialla on ollut vahva vaikutus kirjallisuusterapiaan. (Linnainmaa 2005, 13–15.) Kirjallisuusterapiassa, kuten muissakin ekspressiivisissä terapioiden erilaiset teoreettiset suuntaukset vaihtelevat (Ihanus 2022, 31). Eri suuntauksilla on terapioiden hieman eri painotuksia. Käytännössä nykypäivänä terapiametodit ja käytännöt muodostuvat usein ohjaajan ammattitaidon ja mieltymysten mukaisesti sekä terapiaryhmän aiheen ja sen osallistujien lähtökohdat huomioiden.

Kirjallisuusterapiaa voidaan ajatella kattoterminä erilaisille vuorovaikutuksellisille tavoille toteuttaa keskustelun lisänä lukemista ja kirjoittamista hyödyntävää, ohjattua ja tavoitteellista yksilö- ja ryhmäterapiaa (Ihanus 2022, 32). Kirjallisuusterapian muotoja ovat esimerkiksi runoterapia, satuterapia, lukemisterapia, kirjoittamisterapia ja sanataideterapia. Kirjoittamisen ja keskustelun virikkeinä käytetään erilaisia tekstejä, kuvia, esineitä tai audiovisuaalista materiaalia, joiden sisältöä ei analysoida, vaan tarkoituksena on tarkastella niiden teemoja ja tunnelmia (Linnainmaa 2005, 12–13). Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan hyödyntää monenlaisilla alueilla esimerkiksi hoito-, sosiaali-, mielenterveys-, kuntoutus-, kasvatus- ja yhteisötyössä. Menetelmät sopivat monen tyyppisille ja eri-ikäisille osallistujille niin täydentävinä kuin itsenäisinä hoitomenetelminä. (Ihanus 2022, 32–34.)

Suomeen ensimmäisen kirjallisuusterapeuttisen, luovaa ja terapeuttista kirjoittamista yhdistäneen ryhmän perusti Eeva-Riitta Hoagland vuonna 1978 Helsingin Alppilan mielenterveysyksikköön. Hoaglandin muutettua Yhdysvaltoihin Juhani Ihanus laajensi toimintaa runoterapian nimellä muihinkin Helsingin alueen mielenterveystoimistoihin. Sittemmin Ihanus oli perustamassa Suomen Kirjallisuusterapiayhdistystä, joka oli

alansa ensimmäinen Euroopassa vuonna 1981. (Ihanus 2022, 25, 29.) Tänä päivänä FT, dosentti Juhani Ihanus on ehdottomasti yksi suomalaisen ja eurooppalaisen kirjallisuusterapian uranuurtajista. Ihanus on myös julkaissut aiheesta useita suomen- ja englanninkielisiä kirjoja ja artikkeleita mm. psykoterapian, psykologian, kulttuuripsykologian, psykohistorian ja kirjallisuudentutkimuksen aloilta.

4.1.2 Terapeuttisen kirjoittamisen määrittely

Terapeuttinen kirjoittaminen irtautui Suomessa kirjallisuusterapeuttisen menetelmän sivuroolistaan, kun kirjoittamisen terapeuttinen merkitys alkoi korostua ja terapeuttisen kirjoittamisen käsite sai uusia merkityksiä ja sen toteuttaminen uusia tapoja. Terapeuttiseen kirjoittamiseen alkoi rakentua omaa teoriapohjaa ja kirjoittamisen vaikutuksia alettiin tutkia enemmän. Näin terapeuttiseen kirjoittamiseen muodostui uudenlaisia näkökulmia ja menetelmiä. Ihanus (2022, 33) mainitsee terapeuttisen kirjoittamisen ilmiöiden ja prosessien olevan haastavia tutkimuskohteita. Tämä johtuu kielen ja mielen suhteesta, joka ei ole valmiina annettu, vaan kieli ja mieli elävät vastavuoroisissa ja kehittyvissä suhteissa toisiinsa.

Kuten muitakin kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä, myös terapeuttista kirjoittamista harjoitetaan usein ryhmissä, joissa on koulutettu ohjaaja. Terapialle olennainen vuorovaikutuksellisuus syntyy joko ryhmä- tai yksilöterapiatilanteessa. Ihanuksen mukaan kirjallisuusterapeuttisen tilanteen luottamuksellinen, sensitiivinen, empaattinen ja osallistujia kunnioittava ilmapiiri takaa turvallisen perustan niin positiivisten kuin vaikeidenkin kokemusten sanallistamiselle. (Ihanus 2022, 35.) Erilaisissa terapeuttisen kirjoittamisen ryhmissä kirjoittaminen tapahtuu ohjaajan esittämien tehtävien ja harjoitusten avulla. Ryhmässä tapahtuvalle kirjoittamiselle on tyypillistä se, että tekstejä jaetaan sekä se, että niiden herättämistä tuntemuksista ja teemoista niiden ympärillä keskustellaan yhdessä. Ohjattu terapeuttinen kirjoittaminen, niin yksilö- kuin ryhmäterapia toteutettuna on aina tavoitteellista. Tavoitteet määritellään yksilöllisesti tai osallistujaryhmän mukaan.

Terapeuttisen kirjoittamisen harjoituksia on mahdollista tehdä myös itsenäisesti, jolloin kirjoittaja reflektoi itse itseään sekä kirjoittamisen ja tekstin herättämiä ajatuksiaan. Terapeuttista kirjoittamista voidaankin ajatella paitsi kirjallisuusterapian toteuttamisen muotona, niin terapeuttisella kirjoittamisella voidaan tarkoittaa myös yksilön itsenäisesti toteuttamaa terapeuttista kirjoittamista. Omaehtoista terapeuttista kirjoittamista voi olla periaatteessa mikä vain kirjoittaminen, mutta yleisesti ainakin tarina, novelli, runo, aforismi, omaelämäkerta ja päiväkirjan kirjoittaminen on mielletty terapeuttiseksi kirjoittamiseksi. Näihin itsenäisiin kirjoittamistilanteisiin ei liity

konkreettista vuorovaikutuksellisuutta, mutta ne voivat sisältää itsereflektiota ja itsehoidollisia aineksia (Ihanus 2022, 35–36). Nykyaikana myös erilaiset verkkokirjoittamisen muodot, kuten blogin ja muiden sosiaalisen median sisältöjen kirjoittaminen tai erilaisissa yhteisöpalveluissa tapahtuva viestiminen voivat aikaansaada kirjoittajalle terapeuttisia vaikutuksia.

Kirjailija Fiona Sampson ja kirjoittamisen tutkija, tohtori Celia Hunt (1998) ovat eritelleet kirjoittamisen ja henkilökohtaisen kehityksen yhteydestä kolme ulottuvuutta käsittävän mallin. Ensimmäisellä, kirjallisella tasolla kirjoittajan pyrkimyksenä on kirjallinen lopputulos, jonka luomiseksi ja julkaisemiseksi kirjoittaminen sisältää myös itsetutkiskelua. Tämä voi johtaa myös kirjoittajan omakohtaisten kokemusten läpikäymiseen. Toisen, kirjoittavan tason prosessikeskeiseen kirjoittamiseen kuuluvat esimerkiksi harrastuskirjoittaminen, kirjoittajapiirit ja luovan kirjoittamisen kurssit, joissa päätavoite ei ole terapeuttinen. Kolmannella tasolla, terapeuttiseen ja vuorovaikutukselliseen kirjoittamiseen sen sijaan sisältyy ensisijaisesti itsen, toisten ja maailman tekstuaalinen reflektointi ja erilaisten ilmaisun mahdollisuuksien käyttäminen. Käytännössä nämä kirjoittamisen tasot ilmaisevat terapeuttisen kirjoittamisen vaikuttavuutta, jolloin kolmannen tason vuorovaikutuksellinen työskentely olisi terapeuttisesti tehokkainta, vaikkakin tasojen avulla on pyritty arvottamaan myös kirjallista tasoa hierarkiassa korkeimmalle. Ihanuksen mukaan kirjoittamisen eri tasot tulisi nähdä toisiaan tukevinä, ja esimerkiksi brittiläisen terapeuttisen kirjoittamisen uranuurtaja Gillie Bolton ohjeistaa luovaan kirjoittamiseen yksilöllisesti sekä ryhmämuotoisesti. (Ihanus 2022, 36–39.) Boltonin mukaan mikä tahansa kirjoittaminen auttaa mielen sekasotkujen selvittämisessä. Kirjoittamisen prosessi ja sen ymmärtäminen on aina kirjoittajalle tärkeää, lopputuloksesta huolimatta. (Bolton 1999, 101–102.)

4.2 Terapeuttinen kirjoittaminen – tapa sanallistaa mielen sisältöjä

Sielumme sopukat ja mieleemme pohjat ovat perin salaperäistä aluetta. Tietoisuutemme on lopulta vain jäävuoren huippu kaikesta siitä, mitä mieli kätkee. Tietoisuuteemme, eli tajuntaamme tulee vain osa kaikesta siitä, mitä meissä itsessämme ja ympäröivässä maailmassamme tapahtuu. Osa aineksesta valikoituu sinne tahdonalaisesti, mutta osa myös tahdostamme riippumatta.

Ihmisen tietoisuus toimii ikään kuin informaatiopisteenä, joka antaa keholle viestejä siitä, mitä elimistön ulko- ja sisäpuolella tapahtuu. Tietoisuus käsittelee aistien, tunteiden ja ajatusten tuottaman informaation, ja ohjaa kehoa oikeanlaiseen reagointiin eri tilanteissa. Tietoisuuden ansiosta on mahdollista myös tuottaa uutta tietoa,

esimerkiksi kirjoittamalla. Tietoisuuden voidaan ajatella olevan heijastus kaikesta yksilön elämän varrella kokemasta, näkemästä ja tuntemasta. Tietoisuus sisältää ne asiat, jotka ovat yksilön käytettävissä ja käsiteltävissä. Tietoisuudella on kuitenkin rajansa, hermojärjestelmä nimittäin asettaa rajat sille, kuinka paljon informaatiota kerrallaan pääsee tietoisuuteen ja käsiteltäväksi. (Csíkszentmihályi 2005, 47, 50–53.)

Teoria mielen jakamisesta kolmeen kerrokseen; tietoiseen, esitietoiseen ja tiedostamattomaan osaan on sekin peräisin Freudilta vuonna 1900. Tietoisuuden vastakohtana on tiedostamaton kerros, joka toimii ihmisen viettivoimien varastona ja koostuu mielensisäisistä jännitteistä ja ristiriidoista. Tiedostamattomaan varastoituvat yksilön torjutut ajatukset, toiveet ja muistot, jotka alitajuisesti vaikuttavat yksilön ajatteluun ja toimintaan. Tietoisuuden ja tiedostamattoman välillä eräänlaisena suodattimena toimii esitietoisuuden alue, jonne tallentuvia tunteita ja muistikuvia voidaan tarvittaessa palauttaa tietoisuuteen käsiteltäviksi. Nämä asiat olivat Freudin mukaan ainesta, joka on tulemaisillaan tietoisuuteen ja vaikuttavat yksilön tekemiin ratkaisuihin. (Ihanus 2020, 176.)

Psykoanalyttinen suuntaus luovuuskäsityksineen on elänyt ja kehittynyt paljon Freudin alkuperäisten teorioiden jälkeen. Voidaan ajatella, että perusajatus siitä, että ihmisen toimintaa säätelevät tietoisuuden ulkopuoliset asiat, pätee kuitenkin yhä. Psykoanalyttisen tulkinnan mukaan yksilön käyttäytymistä säätelevät tiedostamattomassa sijaitsevat vietit, jotka toimivat mielihyväperiaatteen mukaisesti. (Vanhatalo 2002, 25–26.) Viettivoimainen psyykinen toiminta näkyy siinä, miten ihminen pyrkii sopeuttamaan, sitomaan, kanavoimaan ja kohdistamaan viettienergiaansa (Ihanus 2020, 176). Viettienergian patoutuminen johtaa sen ulospyrkimiseen, tavalla tai toisella.

Tutkimukseni aihepiirit, kirjoittajan työprosessi ja terapeutin kirjoittaminen alkavat tässä kohtaa nivoutua yhteen. Palaset loksahdelevat hämmästyttävän helposti paikoilleen. Tietoisuus siis mahdollistaa kirjoittamisen, eli se liittyy kiinteästi kirjoittamisprosessiin ja myös flow-tilan kokemiseen. Tietoisuus ja tiedostamattomat mielen kerrokset liittyvät oleellisesti myös terapeutin kirjoittamisen prosessiin. Kirjoittamisen terapeutit vaikutukset taas mahdollistuvat mielen kerrosten työskennellessä.

Ihanus selittää psykoanalyysin liittyvän henkilökohtaisiin assosiaatioihin, mieli- ja muistikuvii sekä niiden pohjalta rakentuviin tarinoin (Ihanus 2009, 13–14). Pohjimmiltaan psykoanalyysin tavoitteena on siis tiedostamattoman mielen kerroksen kätkemän aineksen muuntaminen tietoisuuden kielelle, ja sen tuominen tietoisuuteen

käsiteltäväksi. Tiedostamatonta ainesta ei kuitenkaan Freudinkaan mukaan voinut siirtää suoraan tietoisuuteen sellaisenaan, vaan siirtyminen vaatii tulkinnan. (Ihanus 2020, 185.) Kirjallisuusterapeuttien menetelmien pyrkimyksenä taas on yksilön tunteiden ja kokemusten sanallistaminen. Nämä löydetty sanat voivat tuoda esiin vaietun ja sanomatta jääneen, siihen missä ennen oli vain tyhjyyttä ja poissaoloa (Ihanus 2009, 25). Tässä on kyse mielen tiedostamattoman aineksen tuomisesta tietoisuuden käsiteltäväksi. Terapeuttisen kirjoittamisen prosessi sisältää siis hyvin samankaltaisia aineksia ja tausta-ajatuksia kuin psykoanalyttinen työskentely.

Gillie Boltonin näkemyksen mukaan meillä kaikilla on sisällämme sellaisia muistoja ja pelkoja, jotka aiheuttavat meille ongelmia ainakin silloin tällöin. Voimme valita joko elää näiden asioiden ja niiden aiheuttamien ongelmien kanssa, tai sitten voimme kohdata ja tutkia niitä esimerkiksi terapeuttisen kirjoittamisen keinoin. Kirjoittaminen onkin turvallinen tapa kohdata se, mitä sisältämme esiin sitten pyrkiikään. (Bolton 1999, 11–12.) Bolton kannustaa heittäytymään kirjoittamiseen ilman sääntöjä. Oman mielen tiedostamattoman aineksen lähestyminen voi tuntua pelottavalta, mutta siihen tutustuminen lempeällä tavalla, kirjoittamalla voi avata jotain paljon suurempaa. Kynä ei koskaan tuo esiin vääriä asioita, eikä kirjoita enempää, kuin mitä mieli on sillä hetkellä valmis kestämään. (Bolton 1999, 16–21.)

Kerroin edellisessä luvussa, kuinka flow-tilan kokemus vaikuttaa yksilön minäkäsityksen muodostumiseen. Myös tiedostamattomalla mielen kerroksella on oma vaikutuksensa yksilön identiteetin muodostumiseen. Tiedostamattoman sisällön tutkiminen on erityisen tärkeää yksilön itsetunnon kehittämisen kannalta. Mielen torjutut asiat voivat johtaa vääristyneisiin ajatusmalleihin ja narratiiveihin omasta elämästä. Eheän identiteetin muodostumisen kannalta on oleellista, että yksilö omaa terveen minäkäsityksen. (Hurmerinta 2022, 248–249.) Hurmerinnan näkemyksen mukaan ajatusten ja tunteiden kirjoittaminen auttaa niin oman elämän narratiivien hahmottamista, kuin yksilön ajatus-, tunne- ja toimintamallien tunnistamista (Hurmerinta 2022, 239).

Narratiivit, eli kertomukset liittyvät kiinteästi ihmisyyteen ja yksilön elämäntarinaa. Yksilö järkeistää ja pyrkii ymmärtämään elämäänsä käsittelemällä sitä tarinoina, narratiiveina eri tapahtumista (Bolton 1999, 97). Sekavan mielensisällön järjestäminen tarinaksi tekee siitä itselle ymmärrettävämmän. Yksilöä itseään koskevat elämän narratiivit ilmentävät sitä, miten yksilö kokee itsensä ja olemassaolonsa (Ihanus 2020, 182). Yhdistämällä oman narratiivinsa itsestään sen rinnakkaisiin narratiiveihin, yksilö muodostaa narratiivisen identiteettinsä, joka on luonteeltaan alati muuttuva ja elää aina suhteessa toisten ihmisten antamiin heijasteisiin (Ihanus 2022, 45). Erityisesti elämän

erilaisissa muutosvaiheissa yksilön narratiivinen identiteetti korostuu (Ekström 2011, 102).

Kertomukset ovatkin tärkeä osa myös ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista itsesäätelyä. Kertomusten myötä mahdollistuvat esimerkiksi yksilön tunteiden säätely, ulkoisten ja sisäisten ristiriitojen selvittely, ongelmien ratkaisu ja voimavarojen käyttö. (Ihanus 2022, 44–45.) Tarina auttaa ymmärtämään abstraktin asian konkreettisesti ja elävästi. Sanat taas muuttuvat vertauskuvien avulla kokemuksiksi. (Linnainmaa 2005, 19.) Ihanus (2022, 57) selittää kuinka narratiivisuus kiinnosti jo 1990-luvulla erilaisten psykoterapiasuuntausten piirissä ja Hugh Rosen (1996) on tiivistänyt terapian tehtäväksi asiakkaiden avustamisen vanhojen kertomusten muokkaamisessa uudelleenlaiseen merkityksellisempään muotoon heidän nykyisen ja tulevan elämänsä kannalta. Varsinaiset narratiiviset terapiat yhdistyvät usein kuitenkin nimenomaan suulliseen ilmaisuun, kun taas terapeutin kirjoittaminen hyödyntää samaa lähestymistapaa kirjoittamisen keinoin.

Poettisen kielen ja metaforan rooli korostuvat useissa luovissa terapiamuodoissa. Metafora on merkityksellinen elementti myös terapeutin kirjoittamisen (ja muiden kirjallisuusterapioiden) vaikutusmekanismeissa. Metafora on kielikuva, joka rinnastaa kaksi asiaa ja se toimii kuvitteellisella tasolla, siksi se mahdollistaa luovan ilmaisun. Runojen ilmaisumuotona käytetään usein metaforia. (Linnainmaa 2005, 79.) Malchiodi (2011) kuvaa runollista kieltä tiivistettynä, ja ladattuna täyteen kielikuvia ja merkityksiä. Runon kielessä yhdistyvät tietoiset ja tiedostamattomat ulottuvuudet ja monet eri ajalliset tasot ja elämän mysteerit. (Malchiodi 2011, 151.) Mertanen (2022, 283) kuvaa yksilöllistä terapiavuorovaikutuksessa syntyvää yhteistä kieltä poeettiseksi, tiivistetyksi kieleksi, jolla on yhteyksiä ihmisen eri kerroksiin. Metafora voi avata yhteyden menneisyyden ja nykyisyyden välille. Terapeuttisessa kirjoittamisessa metaforat liikuttavat mielen sisältöjä ja toimivat siltoina tunteiden ja tiedon välillä. (Ihanus 2022, 47.)

Bolton kuvaa runon terapeutin olemuksen syntyvän runon metaforisuudesta ja kerroksellisuudesta, jotka voivat auttaa kirjoittajaa paljastamaan ja ymmärtämään asioita myös oman mielen kerroksistaan (Bolton 1999, 99–100). Metafora liikkuu tietoisien ja tiedostamattoman rajalla laajentaen perspektiiviä, muuntaen merkityksiä ja avaten uusia yhteyksiä. Metafora voi parhaimmillaan aikaan saada ratkaisevan oivalluksen ja saada näkemään todellisuuden uudella tavalla. Kirjallisuusterapeuttisissa tilanteissa tekstit toimivat välineinä, jotka kutsuvat esiin merkityksiä ja antavat mahdollisuuden vaietun lausumiselle. Työskentelyn kautta on mahdollista antaa olemassaolo ja muoto sille, jota ei aiemmin ollut olemassa. Tästä käytetään Antiikin

kreikan kielen termiä *poiesis*. (Ihanus 2022, 34, 47.) Freudin näkemyksen mukaan luovalla henkilöllä on valmius hyväksyä ideoita myös tiedostamattomasta, ja mitä rohkeampi hän on näille ideoille, sen luovempaa tätä voidaan pitää (Hakala 2002, 95).

Terapeuttisen kirjoittamisen vaikutuksen ytimessä on reflektiivisyys, eli yksilön omien kokemusten tarkastelu ja jäsentäminen. Kirjoittajan omiin kokemuksiin perustuva ja itsereflektiivinen kirjoittamisprosessi johtaa paitsi omien havaintojen ja ajatusten muokkautumiseen, niin myös kokemusten, identiteettien ja maailmankuvien uudelleen tulkintoihin. Reflektiivinen kirjoittaminen voi auttaa uudelleenarvioimaan monia erilaisia henkilökohtaisia ja ammatillisia rooleja, toimintamalleja ja vuorovaikutussuhteita. (Ihanus 2022, 40–41.) Ihanus puhuu kirjoittamisen transformatiivisuudesta, kirjoittamisen uudistavasta voimasta. Kirjoittaminen ja kerronnallisuus ovat nähtävissä elämää muuttavina voimina, siltana tietoisuuden ja tunteiden välillä, mahdollistamassa yksilön henkilökohtaista kasvua ja muutosta. (Ihanus 2019.)

Linnainmaa (2022) puolestaan määrittelee refleksiivisyyden arkista reflektiivisyyttä syvällisemmäksi ja jatkuvammaksi prosessiksi, ikään kuin reflektiivisyyden jatkumoksi. Minuuden refleksiivisyys on jatkuvampaa itsensä psyykkistä järjestämistä, jossa muuttumiselle annetaan tilaa. (Linnainmaa 2022, 86–87.) Jenni Hurmerinta korostaa tietoisuuden läsnäolon merkitystä kirjoittamisessa. Mitä tietoisemmin kirjoittaja pystyy havainnoimaan ympäristöään ja refleктоimaan omaa ajatteluaan, sen paremmin hän pystyy operoimaan kaikilla mielensä kerrosten tasoilla. Näin mahdollistuu myös tiedostamattomasta nousevien viestien vastaanottaminen ja sitä kautta niiden sanallistaminen. (Hurmerinta 2022, 253–254.)

Luovan kirjoittaminen ja terapeuttinen kirjoittaminen limittyvät monilta osin toisiinsa ja niiden eroa on vaikea määritellä. Lajeissa on paljon samoja aineksia, ja niitä voidaan toteuttaa esimerkiksi tiettyjen menetelmien tai harjoitusten avulla. Eroa näiden kirjoittamisen lajien välillä voidaan nähdä kuitenkin tavoitteiden osalta. Linnainmaan (2005, 11) määritelmän mukaan luovan kirjoittamisen prosessilla ei ole terapeuttisia tavoitteita. Toisaalta nämä lajit eroavat toisistaan myös tuotetun tekstin tavoitteiden osalta; voidaan ajatella, että tietoisesti terapeuttisen kirjoittamisen tuotoksena syntyneellä tekstillä ei ole kaunokirjallisia laatuvaatimuksia, vaan itse kirjoittaminen ja sen herättämien tuntemusten reflektointi turvallisessa ilmapiirissä on kirjoittajalle tärkeintä. Mutta mielestäni ei ole poissuljettua, etteikö terapeuttisen kirjoittamisen harjoituksen aikana voisi syntyä laadukasta kaunokirjallistakin materiaalia. Tai toisaalta, koen ainakin itse, että luova kirjoittaminen voi olla minulle hyvin terapeuttista ja voimaannuttavaa. Myöskään Bolton ei halua tehdä selvää eroa luovan ja terapeuttisen

kirjoittamisen välille, sillä ne limittyvät toisiinsa monella tasolla. Bolton kehottaakin kirjoittajaa kirjoittamaan ensisijaisesti itselleen, välittämättä siitä onko tuleva tuotos taidetta vai terapiaa. Tärkeintä on aloittaa. (Bolton 1999, 13–15.)

Luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen rajapinnoilla liikkuesa ohjaajalla on oltava ymmärrys siitä, miten tekstejä kommentoidaan missäkin yhteydessä. Tässä mielessä luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen välille on tehtävä rajaa. Luovan kirjoittamisen ryhmissä keskiössä ovat tekstit sisältöineen ja tekstin kehittäminen. Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmässä tai terapiatilanteessa pääosassa ovat tekstin herättämät ajatukset ja kokemukset. Palautteiden kanssa tulee olla erityisen herkkä, koska liikutaan muutenkin arkojen aiheiden parissa. Ohjaajan rooli korostuu myös siinä läsnäolossa ja herkkyudessa, jolla hän voi havaita tekstistä kirjoittajalleen suuren oivalluksen tuottavan asian.

Luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen ei tarvitse olla toisensa poissulkevia asioita, vaan niitä voidaan käyttää myös yhteen sulautettuna. Lajien limittyminen mahdollistaa erilaisten suuntausten hyödyntämisen ja eri tieteenalojenkin yhdistelyn. Esimerkiksi ympäristötietoisuuden lisääntyminen on tuonut ekspressiivisiin taideterapioihin uusia muotoja ja kirjallisuusterapiakin koskettaa yhä enemmän ekorunoutta ja ekopoetiikkaa sekä lähestyy ekofilosofiaa ja -psykologiaa (Ihanus 2022, 343). Juhani Ihanuksen toimittamassa tuoreessa teoksessa *Terapeuttinen kirjoittaminen* (2022) Ihanuksen lisäksi myös Karoliina Maanmieli avaa kirjoittamisen luontoyhteyttä esittelemällä luovan ja terapeuttisen luontokirjoittamisen metodeita ja metsäkirjoittamisen terveysvaikutuksia. Myös Leena-Kaisa Laakso avaa teoksessa terapeuttisen luontokirjoittamisen olemusta ja sitä, millaisen pohjan luontokirjoittaminen voi tarjota terapeuttiselle kirjoittamiselle. Mielestäni kirjallisuusterapia alana suhtautuu myönteisesti muutokseen ja kehittymiseen. Juuri se tekeekin mielestäni siitä kiinnostavan. Kirjallisuusterapia ei ole jämähtänyt muinaisiin teorioihin ja kaavoihin menetelmiseen, vaan menetelmiä voidaan muokata, soveltaa ja uudistaa, yhdistellä ja muovata ajan hengessä, aidosti vastaamaan nykyihmisen tarpeita ja kiinnostuksen kohteita sekä käyttää uusimpia tutkimuksia aidosti hyväksi käytännön työskentelyssä.

Myös Freud tarkensi myöhemmin aiemmin mainitsemaani ajatusta mielen kerroksista ja lisäsi teoriaansa persoonallisuuden rakennemallin. Freudin mukaan persoonallisuutta operoivat minä (das Ich - ego), yliminä (das Über-Ich - superego) ja ainoastaan tiedostamattomalla alueella toimiva se (das Es - id). Reaaliperiaatteen mukaan toimiva *minä* tasapainoilee *yliminän* asettamien vaatimusten ja muiden odotusten sekä mielihyväperiaatteen mukaan toimivan *sen* välissä. Se toimii täysin tiedostamattomasta kumpuavien viettivoimien, tarpeiden, tunteiden, mielikuvien ja fantasioiden ohjaamana.

Minä yrittää pysyä järkeväna ja säädellä ahdistusta pitämällä nämä ääripäät hallinnassa. Näiden persoonan rakenteiden yhteentörmäyksistä juontuvat yksilön toiminnan motiivit ja yhteisöjen dynamiikat. (Ihanus 2020, 177.)

Ymmärtämällä mielen rakenteita ja siellä operoivia persoonallisuuden osia on helpompi ymmärtää myös Sitkun ja Mutkun motiiveja omissa mielen prosesseissa. Miksi kirjoittaminen on joskus niin vaikeaa? Varmasti ainakin yksi syy ovat nämä välitöntä tyydytystä janoavat kiusankappaleet, jotka mieluummin löhöäisivät sohvalla leffaa katsoen kuin tekisivät aivojen käyttämistä vaativaa kirjoitustyötä. Samaan aikaan kuria pitävä yliminä ruuskii minää deadlineilla ja uhkailee pian häämöttävillä taloudellisilla vaikeuksilla, joten kirjoittamattakaan ei voisi olla. Realistinen minä sinkoilee näiden välillä yrittäen ymmärtää miten toimia. Sitten mielessä vallitseekin jo täysi kaaos ja keskittyminen on yhä vaikeampaa. Flow pakenee sekasortoa odottamaan rauhallisempia aikoja.

4.3 Terapeuttisen kirjoittamisen vaikutukset

Terapeuttisella kirjoittamisella voi olla monenlaisia tavoitteita. Tavoitteita voi olla myös useampia ja monesti ne limittyvätkin keskenään. Vuorovaikutuksellisen kirjallisuusterapian pyrkimyksenä voivat olla Hynesin ja Hynes-Berryn mukaan esimerkiksi yksilön itsetuntemuksen lisääminen, ihmissuhteiden selventäminen, reagoitakyvyn kehittäminen ja todellisuusorientaation avartuminen (Kähmi 2015, 54). Ihanus (2022, 31) mainitsee, että hoidollisiin tavoitteisiin voidaan lisätä myös ennaltaehkäiseviä, kuntouttavia ja yhteisön hyvinvointia tukevia tavoitteita. Maanmieli (Kähmi 2015, 56) kokee kirjallisuusterapian tärkeimmäksi tavoitteeksi toivon herättämisen. Mielestäni tämä on tärkeä tavoite myös terapeuttiselle kirjoittamiselle riippumatta siitä, miten kirjoittaja sitä toteuttaa; ohjatussa terapiassa vai itseohjautuvasti.

Monet kirjallisuusterapiaprosessit ovat keskenään toiminnaltaan ja vaikutuksiltaan hyvin samankaltaisia. Tarinallistaminen ja kertomukset liittyvät niihin kiinteästi, sillä osallistuja reflektoi runojen ja tarinoiden kautta omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Terapian avulla pyritään pohjimmiltaan aina yksilölle positiiviseen muutokseen. Narratiivisessa terapiassa yksilöä kannustetaan muokkaamaan omaa elämäntarinaansa luomalla uusia ja korjaavia tarinoita. Kirjallisuusterapeuttisilla keinoilla pyritään yksilön sisäisten tarinoiden muuttamiseen, joiden kautta yksilö voi kokea muutoksia oman identiteettinsä ja elämänsä tulkinnassa. (Linnainmaa 2022, 101–102.) Muokatut narratiivit voivat tarjota mahdollisuuden korjaaviin kokemuksiin yksilön elämäntarinassa ja ne vahvistavat yksilön omaa toimijuutta. Narratiiviset

lähestymistavat auttavat hahmottamaan omaa elämäntarinaa uudelleen ja sitä kautta ne edistävät toivon herättämistä. (Kähmi 2015, 244.)

Narratiivisen lähestymistavan mukaan myös yksilön identiteetti nähdään muuttuvana kertomuksena, kulttuurisena prosessina (Linnainmaa 2022, 102). Näin yksilöllisen tai kollektiivisen äärimmäisen trauman kokeneen henkilön minuuden kokemus ja narratiivi voivat luhistua perustavanlaatuisesti tapahtuman johdosta. Kertomuksen jatkuvuus katkeaa, ja yksilö voi kokea esimerkiksi ruumiinkuvansa hajoavan ja kielensä pirstaloituvan. Aiemmat narratiivit tulevaisuudesta eivät ehkä enää päde, ja kertojan kontrolli omaan tarinaansa heikkenee. (Ihanus 2022, 50–52.) Esimerkiksi kuolemansairas ihminen joutuu hahmottamaan uudelleen koko identiteettikertomuksensa ja elämäntarinansa. Koska oma käsitys tarinan lopusta ei ole enää entinen, ja ihminen joutuu käsittelemään ja hyväksymään uuden narratiivin vajoamatta depression tai totuuden kieltämiseen. (Bolton 2009, 141.)

Narratiivinen terapia pyrkii siis sisäisten kertomusten muokkaamiseen, kun taas kognitiivisessa terapiassa keskitytään yksilön tunteita, käyttäytymistä ja maailmankatsomusta hallitseviin voimakkaisiin ajatuksiin. Terapian tarkoituksena on tuoda nämä ajatukset tiedostamattomasta tietoisuuden käsiteltäviksi. Kognitiiviseen terapiaan yhdistetty kirjallisuusterapia voi tekstin kautta mahdollistaa muutoksen yksilön lukkiutuneessa ajatusketjussa, ja saada aikaan oivalluksen siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa elämänsä suuntaan (Kähmi 2015, 249). Myös psykodynaaminen lähestymistapa tähtää muutokseen terapian tavoitteena. Kun yksilö saavuttaa ymmärryksen siitä, kuinka hän pystyy itse hallitsemaan psyykkistä energiaansa ja itse ohjailemaan tarkkaavaisuuttaan, hänellä on ymmärrys siitä, kuinka omaa tietoisuuttaan voi kontrolloida hallitusti. Tämä auttaa muuttamaan omaa kokemusta paremmaksi ja parantamaan elämänlaatua. Ihminen, jonka tietoisuudessa vallitsee päättäväisen työskentelyn tuloksena harmonia, on saavuttanut sisäisen harmonian, jossa tunteet, ajatukset ja toiminta ovat sopusoinnussa keskenään. Tämä johtaa yksilön sisäiseen voimaan ja tyyneyteen. (Csíkszentmihályi 2005, 62–64, 311.)

Terapeuttisen kirjoittamisen vaikutusmekanismeja voidaan tarkastella ainakin seuraavista näkökulmista: kirjoittaminen purkamiskanavana, kirjoittaminen työstämismenetelmänä ja jäsentämiskeinona, kirjoittaminen etäisyyden säätelykeinona, kirjoittaminen hallinnan kokemuksen ja eheyden edistäjänä sekä kirjoittaminen viestimisyölyänä. Erittelystä huolimatta eri näkökulmat usein käytännössä limittyvät toisiinsa (Lindquist 2022, 125–131.) Ihanuksen mukaan kirjoittamisella voi olla laaja-alaisia ja -aikaisia, perustavanlaatuisia vaikutuksia koko persoonallisuuteen, niin affektiivisesti, kognitiivisesti, somaattisesti, sosiaalisesti kuin kulttuurisestikin (Ihanus

2022, 37). Maanmieli (Kähmi 2015, 46) mainitsee kirjoittamisen terapeuttisia piirteitä olevan Mohammedianin näkemyksen mukaan esimerkiksi: tunteiden sanallistaminen, stressin purkaminen, toiveiden ilmaiseminen kuvakielen avulla, voimavarojen ja luovuuden kehittäminen ja itsetuntemuksen ja -luottamuksen parantaminen.

Terapeuttinen kirjoittaminen ei ole nopea, eikä varmasti helppo oikotie mielen eheyteen, mutta tarjoaa mahdollisuuksia sen lähestymiseen, ja oivalluksia matkalle kohti parempaa elämää. Terapeuttista kirjoittamista voidaan mielestäni ajatella syväluotaavana tutkimusmatkana omaan mieleen ja sen syvimpiin piilotettuihin kerroksiin. Matkalle voi lähteä omatoimisesti, kahdestaan terapeutin kanssa tai turvallisesti ryhmäbussilla. Varmaa on vain se, että tältä matkalta jokainen palaa muuttuneena.

*Trust yourself
You can't write the wrong thing
Give yourself the gift of this writing
(Bolton 1999, 11.)*

4.4 Terapeuttisen kirjoittamisen aiemmasta tutkimuksesta

Terapeuttisen kirjoittamisen vaikutuksia on tutkittu erilaisissa ja erityyppisille osallistujaryhmille suunnatuissa kirjallisuusterapia- ja sanataideryhmissä, mutta vähemmän yksilötasolla. Esimerkiksi Karoliina Maanmieli (Kähmi 2015) on väitöskirjatutkimuksessaan tutkinut ryhmämuotoista kirjoittamista ja metaforien merkitystä psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Tutkija tarkasteli millaisia merkityksiä psykooseja sairastavat kokivat runoterapiaryhmään osallistumisesta. Tutkimuksen tuloksissa merkittävimmiten asioiksi nousivat sosiaalinen vuorovaikutus, turvallisuus sekä itseilmaisuus (yhdessä) kirjoittaen. Metaforinen ulottuvuus ja poeettisen kielen merkitys korostuivat tässä skitsofreniaa sairastavien kirjallisuusterapiassa monella tavalla. Maanmielen (Kähmi 2015, 241) mukaan *kirjallisuusterapia antaa parhaimmillaan kokemuksen syvästä kohtaamisesta toisten ihmisten kanssa ja samalla oman minuuden eri puolien välillä*. Viime aikoina erityisesti traumainformoidun näkökulman huomioiminen kirjallisuusterapeuttisessa käytännössä on ollut tutkimuksen kiinnostuksen kohteena (kts. Holopainen ym. 2021).

Merkittävimpiä tutkimuksia terapeuttisen kirjoittamisen terveysvaikutuksista on tehnyt sosiaalipsykologi James W. Pennebaker työryhmänsä kanssa. Tutkimusten tulokset ovat todistaneet, kuinka lyhytkestoinenkin kirjoittaminen voi edistää fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä. Joskin on huomattava, että Pennebakerin kokeelliset tutkimukset eivät

ole sisältäneet terapiatilanteen vuorovaikutuksellisuutta, vaan kirjoittamisharjoituksia on tehty itsenäisesti osana koeasetelmaa. Pennebaker onkin korostanut itsereflektiivisyyden merkitystä kirjoittamiskokemuksessa. (Ihanus 2022, 59–61.) Gillie Bolton on tutkinut terapeuttisen kirjoittamisen vaikutuksia palliatiivisessa hoidossa ja syövän hoidossa ja Schwartz ja Davis saattohoidossa olevien syöpäpotilaiden parissa. Molempien tutkimusten tulokset olivat rohkaisevia, mutta vaikuttavuustutkimus kaipasi tulevaisuudessa uutta luotettavaa tutkimusta. (Linnainmaa 2022, 388.)

Sexton ja Pennebaker toteuttivat tutkimuksensa teettäen ekspressiivisiä kirjoitusharjoituksia traumaista kärsineille ja kontrolliryhmälle. Traumoista kirjoittaneilla todettiin kohentumista fyysisessä ja psyykkisessä terveydentilassa. Tutkijat totesivatkin kirjoittamisen olevan lupaava ja kustannustehokas tapa yksilön vaikeuksien käsittelyyn ja elämän jäsentämiseen. (Sexton & Pennebaker 2009.) Guastella ja Dadds (2006) muokkasivat Pennebakerin aiempaa tutkimusasetelmaa ja he tutkivat trauman käsittelyä kirjoittaen, jossa eri ryhmät saivat erilaiset kirjoittamisohjeet. Tutkimuksen mukaan kirjoittaminen on hyvä väline yksilön tunteiden käsittelyä koskevien havaintojen tekemiseen. (Lindquist 2022, 145.) Arnold A. P. van Emmerik ryhmineen (2008) tutki kirjoittamisterapian hyötyjä akuutin stressin ja traumaperäisen stressin hoidossa, tulokset olivat yhtä hyviä kuin kognitiivisen käyttäytymisterapian avulla saavutetut tulokset. Tutkijat, monien muiden tutkijoiden ohella, viittaavat kirjoittamiseen lupaavana hoitomuotona. (Lindquist 2022, 119.)

Kirjoittamisen ja terapeuttisen kirjoittamisen tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole olleet täysin kritiikittömiä. Useissa vanhemmissa tutkimuksissa on todettu terapeuttisen kirjoittamisen auttaneen kirjoittajan fyysisiä ongelmia helpottaen. Vaikka näitä tutkimuksia pidetään, saamastaan kritiikistä huolimatta, alalle merkityksellisinä en käsittele niitä enempää, koska ne eivät tue sinänsä omaa tutkimusaiheuttani. Mielestäni nykyaikaisen terapeuttisen kirjoittamisen tutkimuksen keskiössä tulisi olla nimenomaan vaikuttavuuden tutkimus. Terapeuttisen kirjoittamisen tutkimus kaipaaisikin mielestäni uudentyyppistä ja tuoretta näkökulmaa.

Terapeuttisen kirjoittamisen hyödyntämisestä kirjoittajille tai kirjoittamisprosessin tukena en tiedä tehdyn tieteellistä tutkimusta. Sellaista ei liene tehtykään, vaikka psykologi Robert Boice jo vuonna 1985 tarjosi psykoanalyysiin pohjautuvaa terapeuttisen kirjoittamisen menetelmää avuksi kirjoittamisen blokkiin. Boicen mukaan mielen sisäinen keskustelu negatiivisine ajatuksineen saadaan ulos tajunnasta vapaan kirjoittamisen menetelmällä. Tällaista mielen tyhjentävää aamusivuharjoitusta onkin käytetty jo 1930-luvulla. Kirjoittajan henkisiä kirjoittamisen esteitä pro gradu -työssään

tutkinut Peltonen ihmetteleekin, miten yhä 2000-luvun alussa kirjoittajan henkisiä esteitä ei ole huomioitu tuoreimmissa kirjoittamisoppaissa. (Peltonen 2003, 27, 31.)

Kirjoittamisen opettaja, FT Nora Ekström (2011, 108) kertoo väitöskirjassaan olleensa aiemmin sitä mieltä, että terapeutin kirjoittaminen tulisi pitää kokonaan erillään ja poissa kirjoittamisen opetuksesta. Ekström mainitsee myös pelänneensä astua astumista alueelle, jolla tarvittaisiin psykiatrasta osaamista ja koulutusta, ja siksi ajatelleensa, ettei kirjoittajakoulutus ole oikea paikka terapialle. (Ekström 2011, 109.) Yhdyn siinä mielessä Ekströmin ajatukseen siitä, ettei akuuttien mielenterveysongelmien ratkaisu eikä mielenterveyshäiriöiden hoito kuulukaan kirjoittamisen opetukseen tai opintoryhmiin, eikä missään nimessä ammattitaidottomien käsiin. Mutta olisi tärkeää ymmärtää, että kirjallisuusterapia ja mielestäni etenkin terapeutin kirjoittaminen ovat tänä päivänä muutakin kuin hoitotai terapiamuoto sairaille. Terapeutin kirjoittaminen sopii lähes kaikille, ja menetelmät ovat helposti toteutettavissa itsenäisesti, ilman terapiasuhtedekin. Mielestäni terapeutin kirjoittamisen hyödyntämisen mahdollisuuksia etenkin kirjoittajakoulutuksessa tulisi nimenomaan korostaa, niin apuna kirjoittajan ongelmien ratkaisussa, kuin ongelmien syntymistä ennaltaehkäisevänä menetelmänä.

Aiemmin kirjallisuusterapian yhteydessä korostettiin vuorovaikutuksellisuuden osana nimenomaan kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista. Viimeistään maailmanlaajuinen koronapandemia muutti hetkessä kaikki toiminnot, myös terapiat verkkovälitteiseksi. Etäyhteydet ja verkkotyöskentely ovatkin luoneet uusia menetelmiä ja käytänteitä myös kirjallisuusterapeutin työskentelyyn (Ihanus 2022, 32). Paitsi että nämä muutokset ja laajenemismahdollisuudet ovat tuoneet varmasti paljon haasteita ja hyötyjä käytännön terapiatyöskentelyyn, niin ne ovat laajentaneet myös aiheen tutkimuksellisia aihepiirejä ja näkökulmia nopeasti. Digitalisaatio on synnyttänyt uusia kirjoittamisen alustoja ja tapoja, uudenlaisia terapiamuotoja ja -mahdollisuuksia sekä lisäksi kokonaan uudenlaisen vuorovaikutuksen tavan. Näistäkin aiheista tutkimusta löytyy kuitenkin vielä harmillisen vähän.

Edellisessä luvussa esittämäni Singerin ja Barriosin (2009) tutkimus kirjoittajan blokista ja mielikuvaharjoitteiden hyödyntämisestä luovuuden apuna tulee lopulta aika lähelle omaa tutkimusaiheeni, vaikka tutkimus onkin toteutettu täysin eri näkökulmasta, eri menetelmin ja erilaista teoriataustaa vasten. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että nimenomaan kirjoittajien blokkeja voi tehokkaasti ehkäistä mielikuvittelun ja mielikuvituksen ylläpitämisen avulla. Tämä antaa jonkinlaista osviittaa siitä, että luovuusterapeutin menetelmän hyödyntämisestä voisi olla hyötyä kirjoittamisprosessin tukena. Ainakin aihetta kannattaa tutkia tarkemmin.

Tästä päästäänkin mielenkiintoisen, myös Karoliina Maanmielen (Kähmi 2015, 66) väitöskirjassaan esiin nostaman paradoksin äärelle: Jos kirjoittaminen on tutkitusti toimiva menetelmä yksilön terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen, niin kuinka ihmeessä kirjoittajilla sitten on niin paljon mielenterveysongelmia?

5 TUTKIMUSSTRATEGIA, AINEISTO JA MENETELMÄT

5.1 Tutkimusstrategia

Tutkimustyötäni esittelevässä viidennessä luvussa kuvaan tässä laadullisessa tutkimuksessa käyttämäni tutkimustrategiaa ja tutkimuksen käytännön toteutuksessa tekemiäni valintoja. Kerron myös millaisia aineistoja olen käyttänyt tutkimuksessani ja miten olen hankkinut tutkimusaineistoni. Avaan lisäksi tarkemmin aineistoon soveltamiani tutkimus- ja analyysimenetelmiä yleisellä tasolla.

Tutkimusstrategiani on monimenetelmäinen, joka kuitenkin vahvasti pohjaa aineistolähtöiseen teoriaan (grounded theory) ja sen menetelmiin. Tässä tutkimuksessa strategia muodostui teoreettisen tutkimuksen yhdistämisestä empiiriseen tutkimukseen ja monipuoliseen aineistoon, johon hyödynsin eri tyyppisiä tutkimusmenetelmiä ja näiden mukaan myös erityyppisiä aineiston analyysimenetelmiä. Hurmerinnan ja Nummelan (2020, 308) mukaan monimenetelmäisyys on lisääntynyt viime vuosina ja useat tutkijat ovat tuoneet esiin sen hyötyjä.

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä sen prosessiluonteisuus, joka on ymmärrettävissä myös tutkijan oppimistapahtumana. Avoimen tutkimusotteen pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Siksi prosessi ei useinkaan ole tarkasti ennalta suunniteltavissa, vaan tutkimusprosessi jäsentyy ja näkökulmat ja tulkinnat muotoutuvat tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista, että tutkimuksen edetessä mielenkiinto kohdistuu uusiin kohteisiin. Laadullista tutkimusta tekevältä tutkijalta vaaditaan avointa asennetta tutkimustehtävien kehittelyyn, mutta toisaalta myös kykyä pystyä rajaamaan aiheen käsittelyä mielekkäästi. Laadullinen aineisto ei ole sellaisenaan todellisuutta, vaan tutkijan kyky rajata liittyy myös tulkintaan. Todellisuus välittyy tutkijan oman tarkasteluperspektiivin läpi tekemien tulkintojen kautta. (Kiviniemi 2018, 73–76.)

Kiviniemen edellinen näkemys kuvaa hyvin omaa tutkimuskokemustani. Tutkimusprosessiin lähdin avoimella asenteella ja annoin prosessin viedä. Valitsin tutkimukseni pohjaksi lähtökohtaisesti grounded theoryn (suom. ankkuroitu teoria), aineistolähtöisen tutkimusstrategian ja tutkimusmenetelmän, koska halusin yhdistää

kaksi aiheetta ja saada tietoa siitä, mitä tapahtuu, jos nämä kaksi yhdistetään, siis voiko kirjoittaja hyötyä terapeutin kirjoittamisen menetelmistä työprosessissaan. Grounded theory sopiikin hyvin lähestymistavaksi silloin, kun tutkimuksen konteksti on uusi, aihepiiristä ei ole vielä olemassa vakiintunutta teoriaa tai tutkimuksen tavoitteena on esittää ilmiöstä uusia näkökulmia (Holopainen ym. 2020, 253). Grounded theory tuntui kiinnostavalta lähestymistavalta myös siksi, että minun ei tutkijana tarvitsisi mahduttaa aineistosta saamaani tietoa mihinkään olemassa olevaan teoriakehykseen, vaan saisin itsekin odottaa jännityksellä, millaista uutta tietoa aineistosta nousee ja millaista teoriaa vastauksista tulkintani kautta muodostuu.

Grounded theory on sosiologisessa tutkimuksessa alunperin käytetty, ja sieltä laajasti muillekin tieteenaloille levinnyt tutkimuksen lähestymistapa. Grounded theory -käsite ei ole vielä vakiintunut suomen kielessä, joten siitä on käytetty englanninkielisen termin ohella esimerkiksi ankkuroidun teorian tai aineistolähtöisen teorian käsitteitä.

Aineistolähtöisyys onkin grounded theoryn tyypillisin ominaisuus, jonka perusteella se eroaa usein vastakohtana pidetystä teoriajohdetusta lähestymistavasta.

Teoriaperusteisissa tutkimus- ja analyysimenetelmissä tutkimusongelmat johdetaan teoriasta, ja analyysi tehdään teorian pohjalta, kun taas grounded theory -menetelmää käytettäessä aineisto ohjaa tutkijan tekemää luokittelua ja analyysia. (Holopainen ym. 2020, 249.) Käytän itse tässä tutkielmassa grounded theoryn käsitettä, sillä se kuvaa mielestäni suomennoksia paremmin käsitteen alkuperäistä merkitystä.

Holopaisen ym. (2020) mukaan grounded theoryn filosofiset lähtökohdat ovat fenomenologiassa, pragmatismissa ja symbolisessa interaktionismissa.

Lähestymistavassa voidaan nähdään yhtäläisyyksiä tapaustutkimuksen ja etnografian kanssa. Grounded theory on perusajatukseltaan vahvasti aineistopainotteinen, joten suhtautumistapa olemassa oleviin teorioihin on vaatimatonta. Grounded theorylle on tyypillistä, että tutkimuksen aineisto kerätään laadullisin menetelmin ja aineiston analysointi tapahtuu aineistolähtöisesti. Grounded theoryn tavoitteena on tuottaa aineistoon perustuva teoria, joka kuvaa, tulkitsee ja selittää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. (Holopainen ym. 2020, 250–251.)

Grounded theoryn taustalla olivat alunperin sosiologit Barney G. Glaser ja Anselm Strauss vuonna 1967. Sittemmin eri tutkijat ovat kehitelleet menetelmään omia näkemyksiään ja erilaisia lähestymistapoja, mutta alkuperäiset peruseräät ovat yhä keskeisessä asemassa. Eri versioilla on hieman erilaisia analyysiprosesseja ja painopistealueita. (Flick 2018, 7.) Breckenridgen (2014) mukaan klassisen grounded theoryn termillä (*classic grounded theory*, CGT) viitataan alkuperäiselle teorialle uskollisiin, Glaserin metodeihin. Straussilaisia menetelmiä sen sijaan on hieman

muokattu alkuperäisistä. Tutkijat ovat joko pidättäytyneet yhden version menetelmissä tai ovat soveltaneet useita lähestymistapoja tutkimuksessaan. Onkin nähty, ettei ole vain yhtä oikeaa tapaa tehdä grounded theorya soveltavaa tutkimusta. (Holopainen ym. 2020, 252.) Valitsin tutkimukseni lähestymistavaksi grounded theoryn, koska halusin tehdä nykyaikaista tutkimusta ilman rajoittavia teorioita.

5.2 Aineisto ja aineistonhankintamenetelmät

Tutkimusaineistoni koostui niin teoriakirjallisuudesta, kuin kyselytutkimuksella kerätystä materiaalista. Teoria-aineistooni kuului teoriaa luovuudesta, kirjoittamisprosessista ja terapeutisesta kirjoittamisesta sekä lisäksi tausta-aineistona tutustuin lukuisiin kirjoittamisoppaisiin sekä lisäksi kirjailijoiden työprosesseja käsitteleviin tieto- ja kaunokirjallisiin teoksiin. Tutkimusta varten keräsin empiiristä aineistoa kirjoittajilta kyselylomakkeen avulla. Kahden aiheen yhteen sulauttamisessa toimikin hyvin sekä valmiiden että tuotettujen dokumenttien yhdistäminen. Käsittelemällä rinnakkain kyselyn tuottamaa uutta aineistoa ja olemassa olevaa tietoa aiheista, sain muodostettua tutkimusaiheestani kokonaan uutta tietoa ja teoriaa.

Teoriataustan lisäksi omat näkemykseni kirjoittajana ja kokemukseni terapeutisesta kirjoittamisesta ovat olleet tutkimuksen taustavaikuttajina. Tutkimusta tehdessäni, etenkin kyselytutkimuksen ollessa käynnissä kirjoitin lisäksi tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjasin ylös aiheen herättämiä huomioita ja tunteita. Tämä fiilispäiväkirja osoittautuikin merkitykselliseksi tässä prosessissa erityisesti juuri tunteiden ylöskirjaamisessa. Kyselyvastausten lukemisesta muodostuneet ensimmäiset ajatukset ja vaikutelmat tuntuivat haihtuvan mielestä prosessin aikana ja jäävän uusien ajatusten taustalle unohduksiin, mikäli en ollut kirjoittanut niitä ylös tuoreeltaan. Aineistoon huolellisesti tutustuessa vastauksiin ikään kuin turtui, jolloin itselleni ensi lukemisen tuomat ajatukset osoittautuivat tuovan parhaita oivalluksia. Tutkimuspäiväkirja osoittautuikin hyödylliseksi apuvälineeksi myös tulosten analyysivaiheessa ideoiden hauduttelussa ja tulkintojen tekemisessä. Tutkimuspäiväkirja onkin tärkeä osa grounded theoryyn liittyvää tutkimusprosessia; se auttaa hahmottamaan yksityiskohtia ja kokonaisuutta analyysin edetessä sekä toimii analyysin välineenä aineistoa muuhun materiaaliin refleктоitaessa (Holopainen ym. 2020, 256).

Valitsin kyselytutkimuksen tutkimusaineiston hankintamenetelmäksi jo hyvin varhaisessa vaiheessa tutkimusta suunnitellessani. Selvitin verkkopohjaisella kyselylomakkeella kirjoittajien näkemystä omasta työprosessistaan ja sen ongelmista sekä kokemuksia terapeutin kirjoittamisen yhdistämisestä omaan prosessiin. Kysymykset olivat standardoituja, eli kyselylomake sisältöineen oli kaikille samanlainen.

Kyselytutkimus sopii aineiston keräämiseen hyvin silloin kuin vastaajajoukko on hajallaan. (Vilkkä 2007, 28.) Kyselytutkimus sopii hyvin menetelmäksi myös tutkimuksen aiheen vuoksi. Tutkimus, jota varten kerätään tietoa esimerkiksi ilmiöstä, ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, asenteista, arvoista ja muista moniulotteisista asioista sopii hyvin kyselyn käyttämiseen. Kyselytutkimukseen sovelletaan yleensä tilastollisia menetelmiä, mutta samassa tutkimuksessa voidaan hyödyntää myös laadullisia menetelmiä. (Vehkalahti 2014, 11–13.) Yhdistinkin kyselytutkimuksessani nämä kaksi lähestymistapaa.

Kyselytutkimuksen suunnittelussa lähtökohtani oli, että lomake tuottaa sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista, toisiaan täydentävää dataa. Kvantitatiiviset kysymykset myös kevensivät lomaketta, koska useimmat niistä olivat helppoja kyllä/ei-kysymyksiä. Laadulliset kysymykset halusin pitää yksinkertaisina, ja toivoinkin niihin lyhyehköjä vastauksia. Tämä helpotti huomattavasti analyysiprosessiani, etenkin aineiston koodausvaiheessa. Halusin myös luoda helposti täytettävän ja lyhyehkön kyselyn, jota voisi lähestyä matalalla kynnyksellä ja intuitiolla vastaamalla, ilman kovin syvällistä pohdintaa. Myös lomakkeen miellyttävä ulkoasu oli itselleni tärkeää. Näiden seikkojen huomioimisella pyrin varmistamaan sen, että saisin riittävästi vastauksia kyselyyn ja mahdollisimman valideja vastauksia kysymyksiin. Kyselyyn vastaaminen tulee tehdä helpoksi, ja kiinnittää toteutuksessa ehdottomasti huomiota myös kielen ja ulkoasun selkeyteen. Liian vaikea ja pitkä kysely karsii vastaajia. Kyselyn alussa kerroin lyhyessä saatteessa vastaajille mistä tutkimuksessa on kysymys ja kuka tutkimusta tekee. (Vehkalahti 2014, 47–48.) Linkkiä jakaessani motivoin vastaajia myös lyhyellä viestillä vastaamaan kyselyyn ja olemaan avuksi tutkimuksessa.

Kysely oli suunnattu kirjoittajille, sen tarkemmin kirjoittajuutta erittelemättä tai määrittelemättä. Minulle riitti, että vastaaja koki itsensä kirjoittajaksi. Uskoin myös, että nimenomaan kirjoittajat tutkimuksen kohteena voisivat olla sellainen kohderyhmä, jolta saisin riittävän otannan vastauksia validin kyselytutkimuksen toteuttamiseksi. Tutkimukseni perusjoukko olivat siis kirjoittajat, ja otannassa mahdollisiksi vastaajiksi valikoituivat kyselylinkin saaneet tai yhteisöissä nähneet, suomea ymmärtävät kirjoittajat. Otantajoukosta sattumanvaraisesti vastaajiksi valikoituivat ne, keitä aihe ja kyselyyn vastaaminen kiinnosti. Aineiston sain haltuuni ohjelmasta täysin anonymina. Kerron lisää aineistoni käsittelystä seuraavassa luvussa ja aineistohallinnan yleisistä eettisistä periaatteista tutkielman viimeisessä luvussa.

Toteutin kyselytutkimuksen verkkoon Google Forms -alustalle, jossa sai rakennettua selkeän ja visuaalisesti miellyttävän kyselyn. Koin verkossa toteutettavan kyselyn olevan toimivin, ja uskoin, että verkkovälitteisesti onnistuisin tavoittamaan eniten kyselyn

kohderyhmää. Jaoin tutkimuslinkkiä sopiviksi katsomissani yhteisöissä ja somealustoilla sekä lisäksi myös tutuille kirjoittajille. Sain mukaan myös suomalaisia ammattikirjailijoita lähestymällä heitä sosiaalisessa mediassa yksityisviestillä. Pyysin vastaajia myös jakamaan linkkiä muille kirjoittajille. Kysely oli vastattavissa 1.6.–15.6.2022 välisenä aikana. Kahden viikon aikana kyselyyn vastasi 74 kirjoittajaa. Google Forms kyselyn alustana osoittautui hyväksi valinnaksi, koska se keräsi vastaukset automaattisesti helposti luettavaan muotoon sekä muodosti määrällisestä aineistosta valmiit graafit. Ohjelma vei vastaukset myös suoraan taulukkolaskentaohjelmaan, jossa pystyin helposti käsittelemään niitä edelleen tutkimusprosessin edetessä.

Hyvä kyselylomake on kokonaisuus, jossa kysymykset ovat sisällöllisesti oikeita ja tilastollisesti mielekkäitä. Koko tutkimuksen onnistuminen saattaa riippua lomakkeen toteutuksesta. Kysymysten, eli osioiden on oltava selkeitä ja vastaajan tulee pystyä ymmärtämään asia samoin kuin tutkija on tarkoittanut. Osiot voivat olla suljettuja, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot tai avoimia, joihin vastaaja vastaa vapaamuotoisesti kirjoittamalla. (Vehkalahti 2014, 23–25.) Tutkija rakentaa kyselylomakkeen ikään kuin juonellisen tarinan muotoon, jonka tutkija ja vastaaja ymmärtävät kielellisesti samalla tavalla (Vilkkä 2007, 71). Kyselylomake kannattaa esitellä ennen julkaisemista, jotta voidaan varmistua kysymysten ymmärrettävyydestä ja vastausvaihtoehtojen sopivuudesta (Valli 2018, 262). Testasin kyselylomaketta itse, ja testautin sitä myös muutamalla ystävälläni ennen linkin jakamista. Pyysin heitä kellottamaan myös kyselyn vastaamiseen kuluneen ajan, jotta se vastasi kyselyn saatetekstissä esittämäni arviota.

Lopulliseen tutkimuskyselyyn muodostin 13 kysymystä, joista kuusi ensimmäistä koski kirjoittamisprosessia ja loput seitsemän terapeutista kirjoittamista. Yksi osiosta oli pieni terapeutin kirjoittamisen harjoitus, jota sai kokeilla halutessaan. Osa varsinaisista kysymyksistä oli avoimia, ja osa suljettuja. Suljetuissa kysymyksissä oli keskenään erilaisia vastausvaihtoehtoja, mutta en käyttänyt skaalautuvia kysymyksiä, koska tarkoitukseni ei ollut vaihtoehtojen arvottaminen. Ns. sekamuotoisissa kysymyksissä (kts. esim Vilkkä 2007, 69), joissa oli valittavissa useita vastausvaihtoehtoja, oli mukana myös muu-vaihtoehto. Hirsjärven ym. (2008, 194) mukaan avoin vaihtoehto mahdollistaa myös sellaisen näkökulman esiin tulemisen, jota tutkija ei ole huomionnut.

Kyselytutkimukseni kysymykset olivat:

1. Millaisia vaiheita omaan kirjoittamisprosessiisi tyypillisesti sisältyy? (monivalinta ja muu -vaihtoehdot)

2. Millaisia ongelmia olet kohdannut kirjoitusprosessisi eri vaiheissa? (avoin kysymys)
3. Millaisia keinoja olet käyttänyt näiden ongelmien ratkaisemiseen? (avoin kysymys)
4. Oletko kokenut totaalista kirjoittamisen blokkia? (kyllä/en)
5. Millä keinolla ja missä ajassa selvisit kirjoittamisen blokista? (avoin kysymys)
6. Saavutatko kirjoittamisen flow:n helposti? (en helposti/en ikinä/kyllä, kirjoittamalla/kyllä, jollain muulla tavalla)
7. Oletko tietoisesti käyttänyt kirjoitusprosessissasi apuna terapeuttisen kirjoittamisen menetelmiä tai harjoituksia? (kyllä/en)
8. Oletko kirjoitusprosessisi aikana esimerkiksi: (monivalinta ja muu -vaihtoehdot)
9. Nyt pääset kokeilemaan terapeuttista kirjoittamista lyhyesti käytännössä! Tutustu harjoitukseen ja tee se mahdollisuuksien mukaan. Harjoitus oli seuraava:

Kirjoita seuraava lauseenalku:

Kun ajattelen tulevaa kesää, se saa minut...

Jatka kirjoittamista 5 min ajan tajunnanvirtana.

Anna kynän viedä, kiinnittämättä huomiota välimerkkeihin tai oikeinkirjoitukseen.

Anna tekstin tulla vapaasti, sensuroimatta ja muokkaamatta.

Anna tekstin hautua hetki. Merkitse sitten siitä tärkeimmät avainsanat tai lauseet.

Valitse yksi sana, joka nousee tällä hetkellä tärkeimmäksi.

Pohdi, mitä tuo sana sinulle merkitsee ja miksi se nousi esiin tekstistä juuri nyt.

10. Koitko tämän harjoituksen itsellesi hyödylliseksi? (kyllä/en)
11. Miten tällainen terapeuttisen kirjoittamisen harjoitus voisi auttaa sinua kirjoitusprosessisi vaiheissa? Tai millaisen harjoituksen kokisit mielekkääksi? (avoin kysymys)
12. Onko terapeuttinen kirjoittaminen jo osa kirjoittamisprosessiasi, tai voisiko siitä olla sinulle hyötyä työskentelyssäsi? (kyllä/ei/ehkä)
13. Mikä on kirjoittamiseen liittyvä pahin pelkosi? Voisiko se olla voitettavissa terapeuttisen kirjoittamisen keinoin? (avoin kysymys)

Kuva kyselylomakkeesta on tämän tutkielman liitteenä. Seuraavassa alaluvussa kerron tarkemmin tutkimus- ja analyysimenetelmistä, joita sovelsin keräämääni tutkimusaineistoon.

5.3 Tutkimus- ja analyysimenetelmät

Grounded theory on paitsi tutkimusstrategia, niin myös tutkimus- ja analyysimenetelmiin liittyvä lähestymistapa. Grounded theory soveltuu hyvin lähestymistavaksi tietyn ongelman ratkaisemiseen pyrkivään tutkimukseen (Flick 2018, 14). Omassa tutkimuksessani grounded teoria olikin ilmeinen valinta, koska aihetta ei oltu aiemmin tutkittu, eikä siitä ole olemassa valmista teoriaa. Laadullisille

tutkimusmenetelmille on tyypillistä, että tutkija osallistuu yhden tutkimusinstrumentin tapaan tutkimuksen tekemiseen kaikissa vaiheissa. Lopulta tutkija muodostaa aineistosta analyysien kautta tulkintansa mukaisen teorian tutkittavasta ilmiöstä. (Holopainen ym. 2020, 253–254.) Grounded theoryssa tutkijan oman ajattelun merkitys on keskeistä koko tutkimusprosessin ajan. Tutkijan tekemät muistiinpanot tuovat ilmi oleellisia huomioita aineistosta, ja kirjoittaminen korostuu niin teorian kehittymisen, kuin tutkijan itsensä kehittymisen mahdollistavana välineenä. Grounded theory korostaa myös tutkijan aktiivista roolia ja merkitystä tiedonjakajana tutkimuskentällä. (Flick 2018, 96–97, 133).

Pääpaino tutkimuksessani on laadullisella aineistolla ja sen aineistolähtöisellä analysoinnilla ja tulkinalla. Holopainen ym. (2020, 250) mainitsevat kuitenkin, että grounded theoryyn voidaan yhdistää myös määrällistä aineistoa tuotetun teorian vahvistamiseksi. Käytänkin tutkimuksessa molempia aineistoja. Kyselytutkimuksen tuottaman aineiston analyysi jakautuu kahteen osaan. Kyselyn suljettujen kysymysten aineistoa tarkastelen ja analysoin määrällisin menetelmin ja avointen kysymysten sisältöä laadullisin menetelmin. Sovellan osittain määrällisen analyysin menetelmiä myös laadullisiin tuloksiin määritellesäni vastausten jakautumisen painopistealueita ja niiden välisiä voimasuhteita.

Koen, että minulla oli hyvä tietopohja kyselytutkimuksen toteuttamiseen. Osasin kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa hahmottaa “mitä tutkitaan” ja “mistä ilmiö koostuu”-kysymysten avulla kyselyn mittausmallin, jossa ensin hahmotetaan ne ulottuvuudet mitä halutaan tietää, ja sitten rakennetaan malliin sopiva ajatusrakennelma ja vuorovaikutussuhteet ja lopuksi keksitään malliin sopivat kysymykset, jotka johtavat näihin ajatuskulkuihin. Käytettäessä kyselytutkimusta määrällisen aineiston hankkimiseen, on tutkijalla oltava hyvä ymmärrys tutkittavan ilmiön ulottuvuuksista. Tämä mahdollistaa sen, että osioiden sisältö tuottaa sellaista aineistoa, joka selittää ilmiön ulottuvuuksia, eli että kysymykset mittaavat oikeaa asiaa ja oikealla tavalla. (Vehkalahti 2014, 22–23.) Osasin mielestäni muodostaa oikeat kysymykset lomakkeelle. Oma kirjoittajuus ja hyvä tietopohja aiheista auttoivat kysymysten muotoilussa, ja markkinoinnin ja psykologian osaaminen auttoivat myös kyselyn kokonaisuuden suunnittelussa.

5.3.1 Kvantitatiivinen analyysi

Kvantitatiivisen tutkimuksen taustalla on realistinen ontologia, jonka näkemyksen mukaan todellisuus on yhtä kuin objektiivisesti todettavat asiat ja siinä pätevät yleispätevät syy-seuraussuhteet (Hirsjärvi ym. 2008, 135). Kvantitatiiviset, määrälliset

menetelmät yhdistetäänkin usein numeroaineistojen tulkintaan ja tilastotieteeseen. Humanististen tieteiden tutkimuksessa kvantitatiiviset menetelmät eivät ole kovin yleisiä, mutta halusin yhdistää nämä suunnat tässä tutkimuksessa. Hyödynsin määrällistä aineistoa kuvaamaan mielipiteiden jakautumista eri vastausvaihtoehtojen välillä ja erilaisten vastausvaihtoehtojen yleisyyden tarkastelemiseen.

Omassa tutkimuksessani kvantitatiivinen aineisto ei ollut pääosassa, vaan sen rooli oli antaa tukea laadulliselle aineistolle. Tutkimuskyselyni otanta-asetelma ei vastaa täysin kvantitatiivisen tutkimuksen vaatimuksia, sillä teoriassa jokaisella perusjoukkoon kuuluvalla kuuluisi olla sama todennäköisyys päästä osallistumaan tutkimukseen, muutoin otos ei edusta perusjoukkoa (Vehkalahti 2014, 43). Käytännössä tällaista tutkimusta olisi täysin mahdotonta toteuttaa, siksi määrällisessä tutkimuksessa painotetaan erilaisia luotettavia ja satunnaistettuja otantamenetelmiä (Vilka 2007, 52). Kyselylomakkeessa käyttämäni kysymysrakenteet ja valintatehtävät, joista muodostuva aineiston voidaan arvioida kvantitatiivisen analyysin näkökulmasta sisällöltään ohueksi, mutta toisaalta kysymykset puolustavat paikkaansa kyselyssä, jossa pääpaino oli tarkemmissa kysymyksissä (Vehkalahti 2014, 29). Varsinainen kvantitatiivisen tutkimuksen ja analyysin tekeminen ovat siis huomattavasti käyttämiäni metodeja monimutkaisempia.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että aineisto perustetaan siirtämällä kyselylomakkeiden tiedot havaintotiedostoon manuaalisesti. Verkkolomakkeelta tiedot siirtyvät automaattisesti ja aikaa vievä ja virhealtis tallentaminen jää pois. (Vehkalahti 2014, 49.) Omassa tutkimuksessani kyselyohjelma keräsi määrällisen aineiston suoraan ohjelmaan ja muodosti jakaumat selkeiksi kuvaajiksi. Keskityinkin lähinnä kuvaamaan aineiston tuloksia tiivistävillä kuvaajilla ja tekemään niistä havaintoja vastauksista ja niiden jakautumisesta. Laadullisen tutkimuksen osana käytettyä määrällistä aineistoa ei voidakaan vertailla tai tehdä niistä yleistyksiä. Kuvaajat jäsentävät ja havainnollistavat tilannetta. (Valli 2018, 260.)

On huomattava, että tämän tutkimuksen määrälliset aineistot sisältänevät tavanomaista ja oikeaoppisesti tehtyä kvantitatiivista tutkimusta suuremman virhemarginaalin. Vaikka aineistoni havaintoyksiköiden määrä; 74 vastaajaa lähentelee suositeltua vähimmäismäärää (esim. Vilka 2007, 17), 100 vastaajaa, tulee numeerisia tuloksia ajatella tässä yhteydessä suuntaa-antavina. Jo pelkästään tutkimuksen perusjoukon "kirjoittajat" epämääräisyys ja otantaan liittyvät epävarmuustekijät nostavat virhemarginaalia ja sen kaventaminen vaatisi ehkä tuhansia vastaajia (Vehkalahti 2014, 44). Toisaalta, myöskään kattavasti kaikki kirjoittajat tavoitettavaa tutkimusta olisi melko

mahdotonta suorittaa. Lisäksi mielestäni myös se, onko kirjoittajalla ollut kiinnostusta kyselyn aiheeseen, on voinut vaikuttaa tutkimukseni otantajoukon koostumukseen.

Tutkimukseni määrällinen aineisto kertoo vastaajien mielipiteistä ja ilmiön yleisyydestä tällä hetkellä ja tässä vastaajajoukossa. Tulokset selventävät mm. kuinka moni vastaajista on kokenut kirjoittamisen blokin tai onko vastaaja käyttänyt terapeutista kirjoittamista kirjoitusprosessissaan. Tulokset eivät ole siis yleistettävissä kaikkiin kirjoittajiin. Tämän tyyppiset tulokset voisivat antaa hyvää pohjaa seuraaviin kyselyihin, mikäli tutkimus jatkuisi pidempään ja vastauksia haluttaisiin tarkentaa. Jos samalle vastaajajoukolle tehtäisiin vastaava tutkimus myöhemmin uudestaan, voitaisiin saada tietoa siitä, miten mielipiteet ja ilmiöt ovat kehittyneet. Jos taas tutkittaisi myöhemmin jotakin muuta vastaavasti satunnaistettua vertailukelpoista kirjoittajajoukkoa ja heiltä kysyttäisi samoja kysymyksiä, aiempien tulosten vertailu uusiin voisi olla mielekästä.

5.3.2 Kvalitatiivinen analyysi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on usein elämän ja sen moninaisten ilmiöiden kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2008, 157). Kvalitatiivisilla, eli laadullisilla menetelmillä tutkitaan ja analysoidaan yleensä laadullista aineistoa. Omassa tutkimuksessani siis kyselyn avointen kysymysten tuottamaa sisältöä.

Tutkimus- ja analyysimenetelmäni pohjaavat grounded theoryyn ja aineistoni analyysissä käytän straussilaista lähestymistapaa, jonka kehittäjinä pidetään Straussin lisäksi Juliet Corbinia. Straussilaisessa aineiston lähestymistavassa aineistoa tutkitaan kolmen toisiinsa kietoutuvan koodausvaiheen kautta. Avoimen koodauksen (open coding), aksiaalisen koodauksen (axial coding) ja selektiivisen koodauksen (selective coding) kautta pyrin tavoittamaan aineiston keskeisiä käsitteitä ja niiden yhteyksiä, sekä tunnistamaan näiden tulkinnallisessa keskiössä olevan ydinkategorian. Aineistoa analysoin jatkuvan vertailun menetelmällä, jossa läpi analyysin vaiheiden vertailen syntyneitä koodeja ja kategorioita alkuperäiseen aineistoon. (Holopainen ym. 2020, 252–256.) Selitän straussilaisen lähestymistavan mukaista analyysiprosessin kulkua tarkemmin käytännössä seuraavassa luvussa, jossa analysoin omaa aineistoani.

Grounded theoryn menetelmiä käyttävä tutkija erittelee, yhdistelee, havainnoi ja rajaa aineistosta nousevaa tietoa. Tutkija tekeekin merkityksellisiä valintoja kaikissa tutkimuksen vaiheissa, ja voi rajata esimerkiksi aiheen käsittelyä näkemyksensä mukaan, keskittyen omasta mielestään oleellisimpiin seikkoihin keskittyen. (Puusa 2020, 146–147.) Omassa analyysiprosessissani kävin kaikkien laadullisten kysymysten

vastaukset läpi straussilaisen lähestymistavan mukaisella avoimella koodauksella, jossa muodostin vastauksista substantiivisia koodeja. Koodit muodostuivat vastauksen eksplisiittisestä temaattisesta sisällöstä, keskeisestä ajatuksesta, en siis keskittynyt vastaajien käyttämien ilmaisujen tutkimiseen. Vaikkakin suuri osa koodeista nousikin suoraan empiirisestä aineistosta. Koodeja yhdistävät kategoriat taas syntyivät aineistolta kysymyksiä kysyen, koodien yhtäläisyyksien löytämiseksi. Aksiaalisen koodauksen kautta yläkategorioihin segmentoidut koodit kuvasivat esimerkiksi ilmiön ominaisuuksia, syitä sen takana tai siihen liittyviä tapahtumia tai olosuhteita. (Flick 2018, 57–62.) Kiinnostavien ja keskeisten aineistojen koodausta jatkoin pidemmälle tällä menetelmällä, mutta toiset käsittelin hieman kevyemmin käyttäen perinteiselle laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä analyysimenetelmiä; aineiston teemoittelua ja tyypittelyä.

Aineiston alustavaa teemoittelua käytin jo aineistoon tutustuessani, mieleeni muodostuessa tiettyjä ryhmiä vastauksista tai niiden osista. Jotkut tietyt vastaukset toivat esiin tärkeitä teemoja, jotka johdattivat tutkimusta eteenpäin luoden ennakko-oletuksia tulevasta aineistosta. Teemoittelu auttoi myös aineistoa kuvaavien sitaattien löytämisessä. Teemoittelua jatkoin pidemmälle muutamien kysymysten vastausten kohdalla rakentaen aineistosta tyyppejä. Käytin mahdollisimman laajan tyyppin muodostamisen menetelmää, jossa yksittäinenkin vastaus voi nousta suosituimpien rinnalle omaksi tyyppikseen. (Eskola & Suoranta 2008, 174–182.) Omalla tavallaan teemoittelin myös analyysin tai kategorioiden ulkopuolelle jääneitä vastauksia. Kerron myös näiden merkityksellisyydestä lisää seuraavassa luvussa.

Kaiken aineiston analyysin takana on tavoite tutkittavan kohteen kuvailusta, tulkitsemisesta ja ymmärtämisestä (Juuti & Puusa 2020, 143). Grounded theoryn lopputulemana ei synny aina teoria sanan varsinaisessa merkityksessä, vaan tutkija voi kuvata tuloksiaan esimerkiksi selvänä analyttisenä tarinana, käsitteellistettynä tekstinä ilman yksityiskohtia, kuvaamalla kategorioiden välisiä vuorovaikutussuhteita käsitteiden tasolla tai eritellen erilaista vaihteluita ja syy-seuraussuhteita eri muuttujien välillä (Flick 2018, 98). Lähestymistavalle on tyypillistä myös se, että tutkijan löytämät vastaukset liittyvät nimenomaisesti siihen kontekstiin, josta aineisto on peräisin (Holopainen ym. 2020, 254). Onkin tärkeä huomata, että tutkimukseni kohteena olivat nimenomaan kirjoittajat.

6 TULOKSET JA ANALYYSI

6.1 Tulokset kirjoittamisprosessia koskevista kysymyksistä

Kuudennessa luvussa pääsen käsiksi kyselytutkimuksen avulla keräämääni aineistoon ja sen analysointiin. Kyselylomakkeen alkuosan kysymykset koskivat kirjoittajan työprosessia ja loppuosa terapeutista kirjoittamista, siksi olen selvyuden vuoksi jakanut tulosten käsittelyn kahteen alalukuun.

Kyselylomakkeen alkuosan kysymyksillä pyrin kartoittamaan sitä, millaisena kirjoittajat näkevät oman kirjoitusprosessinsa ja millaisia ongelmia he prosesseissaan ovat kohdanneet. Tässä luvussa päästään siis tutkimaan tosielämän Sitkuja ja Mutkuja, ja muita kirjoittamisprosessin vihollisia.

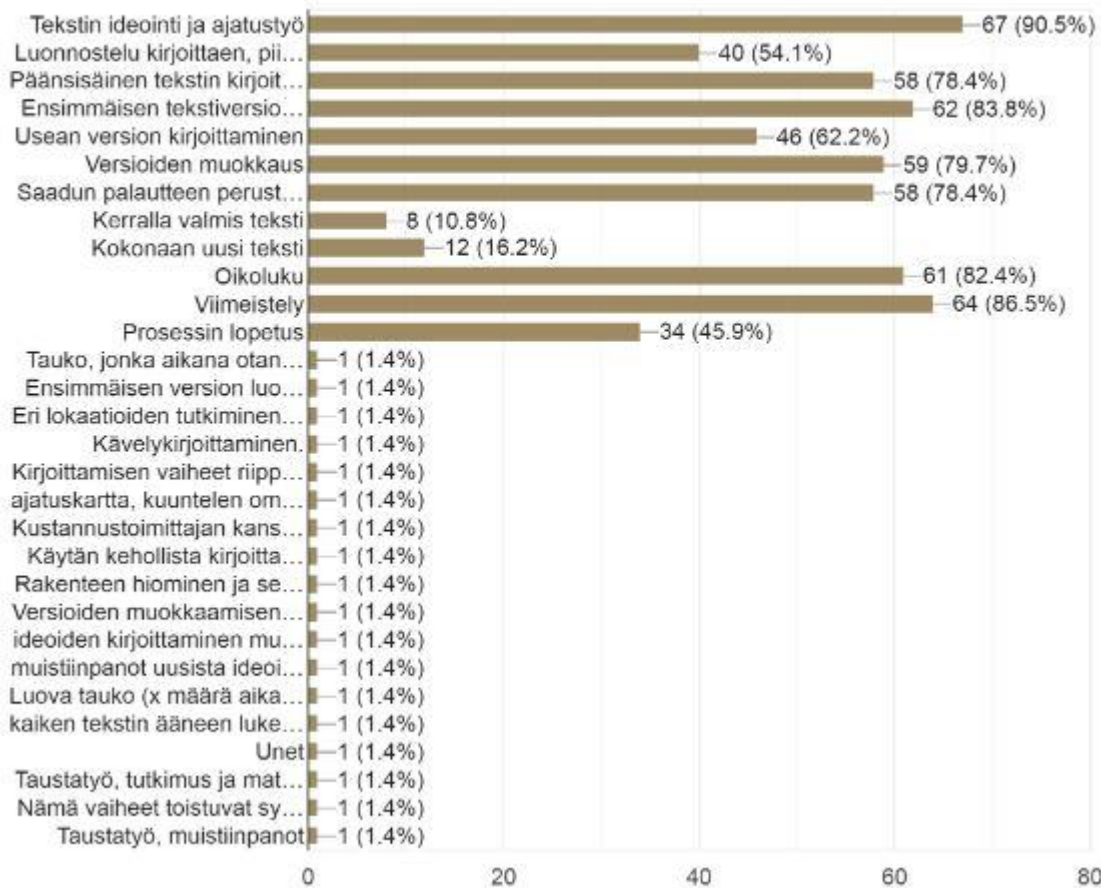
Kuvaan tässä luvussa myös tarkemmin tutkimuksessa hyödyntämäni, grounded theorylle tyypillistä analyysimenetelmää, straussilaista aineiston lähestymistapaa, jonka esimerkkinä käytin Holopaisen ym. (2020, 257–259) esittämää aineiston koodauksen ja analyysin tapaa. Kuvaan kysymyksen 2 vastausaineiston osalta yksityiskohtaisesti laadullisten vastausten analysointiprosessiani, jotta sen ja aineistosta tekemiäni tulkintojen ymmärtäminen olisi helpompaa. Haluan myös tehdä näin tutkimusprosessini läpinäkyväksi. Analyysin ja tulkintaprosessin kuvaaminen laadullisessa tutkimuksessa parantaa tutkimuksen luotettavuutta, mutta ei koskaan tee tuloksista totuutta. Laadullisen tutkimuksen tulokset muotoutuvat lopulta tutkijan omien näkökulmien, rajausten ja tulkintojen kautta. Siksi on tärkeää muistaa, että toinen tutkija voisi tehdä tästä samasta aineistosta täysin erilaisen tulkinnan ja nostaa esiin eri ydinsanomaa. (Kiviniemi 2018, 85.)

Kysymys 1. Millaisia vaiheita omaan kirjoittamisprosessiisi tyypillisesti sisältyy?

Vastausvaihtoehtoja oli 12 ja lisäksi valittavana oli muu-vaihtoehto. Vastaja sai valita kaikki sopivat vaihtoehdot seuraavista: Tekstin ideointi ja ajatustyö/Luonnostelu kirjoittaen, piirtäen tms./Päänsisäinen tekstin kirjoittaminen/Ensimmäisen tekstiversion kirjoittaminen/Usean version kirjoittaminen/Versioiden muokkaus/Saadun palautteen perusteella tehdyt muokkaukset/Kerralla valmis teksti/Kokonaan uusi teksti/Oikoluku/Viimeistely/Prosessin lopetus/Muu.

1. Millaisia vaiheita omaan kirjoittamisprosessiisi tyypillisesti sisältyy?

74 responses



Kuvio 1:

Vastausten jakautuminen kysymyksessä 1: Millaisia vaiheita omaan kirjoittamisprosessiisi tyypillisesti sisältyy?

Vastausten mukaan yleisimpiä kirjoitusprosessin vaiheita olivat tekstin ideointi ja ajatustyö (90,5 %), viimeistely (86,5 %), ensimmäisen tekstiversio kirjoittaminen (83,8 %) ja oikoluku (82,4 %). Vain harva kirjoittaja (10,8 %) vastasi kirjoittavansa tekstin kerralla valmiiksi. Monet esittivät myös omaan prosessiinsa kuuluvan vaiheen tai menetelmän muu-kohdassa. Muita prosessin kiinnostavia vaiheita olivat esimerkiksi: kävelykirjoittaminen, oman tekstin kuuntelu wordista automatkoilla, tekstin ääneen lukeminen ja kehollinen kirjoittaminen. Kysymyksen tulokset olivat sinänsä odotusten mukaisia. Vastaajien kirjoittamisprosessit olivat usein monivaiheisia ja yksilöllisiä, aivan kuten teoriakirjallisuudessa on esitettykin.

Kysymyksen asettelussa jätin tietoisesti avaamatta sen, mitä kirjoittamisprosessilla tässä tarkoitetaan. Vastausvaihtoehdoissa annoin kuitenkin hieman osviittaa siitä, millaisia vaiheita kirjoittamisprosessiin mahdollisesti voisi liittyä. Kysymyksen

tarkoituksena oli paitsi hahmottaa sitä, millaisia vaiheita kirjoittajien prosesseihin sisältyy, myös avata kirjoittamisprosessin käsitettä sellaisille vastaajille, joille kirjoittamisprosessi tuntui epäselvältä käsitteeltä. Tämän kysymyksen vastausten yksilöllinen sisältö olikin tutkimuksen kannalta oleellisempaa kuin esimerkiksi vastausvaihtoehtojen asettaminen suosituimmuusjärjestykseen. Vallin (2018, 271) näkemyksen mukaan useita vastausvaihtoehtoja salliva kysymys on koettu yleensä hankalaksi tulkinnallisesti, ja sen on katsottu lisäävän epävarmuustekijöitä määrällisessä analyysissä. Siksi tällaista kysymysmuotoa on kehoitettu välttämään. Tässä kyselyssä kysymysmuoto kuitenkin palveli tarkoitustaan, koska tarkoitukseni oli kerätä laadullista tietoa, ja sainkin sellaista tietoa kuin odotin. Oletan, että jos olisin esittänyt kysymyksen avoimena, kaikki eivät olisi osanneet vastata kysymykseen, ja se olisi haitannut myös seuraaviin kysymyksiin vastaamista.

Kysymys 2. Millaisia ongelmia olet kohdannut kirjoitusprosessisi eri vaiheissa?

Lähes kaikki (97 %) vastaajat olivat kohdanneet jonkinlaisia ongelmia kirjoittamisprosesseissaan. Vastauksissa tuotiin esiin esimerkiksi ulkoisia häiriötekijöitä, suuren kokonaisuuden hallinnan ongelmia, ajanpuutetta, tekstin tuottamisen ongelmia, tekstin muokkaamisen ongelmia, yksityiskohtiin jumiutumista, aloittamisen vaikeutta, tekstitaidon ongelmia, palautteeseen liittyviä ongelmia ja kirjoittajaan itseensä liittyviä ongelmia. Ongelmat liittyvät ihmisen tajuntaan ja yksilön kokemuksiin, siksi laadullinen analyysimenetelmä sopii tämän tyyppisten ilmiöiden tutkimiseen. Tutkijana on tärkeää tulkinnassa pystyä ylittämään välitön havaintotaso ja pyrkiä kohti pinnanalaisia rakenteita ja tulkintoja. (Puusa & Juuti 2020, 76.) Kuvaan seuraavaksi tarkemmin analyysin etenemistä ja tulkintojeni muodostumista.

Aloitin kyselytutkimusaineiston tutkimisen tutustumalla aineistoon hyvin. Luin aineistoa läpi päivittäin jo kyselytutkimuksen ollessa käynnissä, ja tein siitä muistiinpanoja. Tämä mahdollisti myös sen, että saatoin sulkea kyselyn verkosta silloin kun koin saaneeni kokoon tarpeeksi laadukasta aineistoa. Laadullisen aineiston keräämisessä ei yleensä ajatella esimerkiksi tietyn määrän vastauksia tuottavan riittävää aineistoa. Aineiston riittävyden saturaatiopiste, kylläntyminen saavutetaan silloin, kun uudet vastaukset eivät enää tuota tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa ja vastausten sisällön peruslogiikka alkaa toistua. Tutkijana minun täytyikin seurata aineiston muodostumista kyselytutkimuksen ollessa käynnissä, ja hahmottaa samalla sitä perusoletusta ja teemaa, jonka ajattelin aineistosta nousevan. (Eskola & Suoranta 2008, 62–63.) En myöskään halunnut, että aineisto kasvaa hallitsemattoman kokoiseksi. Suljettuani kyselyn ja aloittaessani aineiston analysoinnin aineisto olikin minulle jo hyvin tuttu ja minulla oli hyvä ajatus tutkimuksen etenemisen suunnasta.

Kirjoittamisprosessin ongelmia koskeneessa kysymyksessä monet vastaajat olivat luetelleet vastauksessaan useampia ongelmia, ja jotkut olivat tarkemmin vielä selventäneet tarkemmin ongelmiansa laatua. Vastausten analysointi ei siis onnistunut suoraan ohjelmassa helposti, joten päädyin erittelemään vastauksista kaikki ongelmat erillisille paperilapuille. Tästä muodostui samalla analyysiprosessini ensimmäinen vaihe; straussilaisen lähestymistavan mukainen avoin koodaus (Holopainen ym. 2020, 257), jossa erittelin vastausten empiirisistä sisällöistä substantiivisesti koodatun ongelman, kuten esimerkiksi vastaus *“Romaanin kohdalla ison kokonaisuuden hallinta tuntuu välillä raskaalta, se nielee niin valtavasti aikaa.”* muuntui substantiiviseksi koodiksi *“ison kokonaisuuden hallinta”*. Moni vastausten lyhyistä ilmaisuista oli käyttökelpoinen koodi aivan sellaisenaan, kuten ajankäyttö, aloittamisen vaikeus tai aiheen rajaaminen. Näitä substantiivisesti koodattuja ongelmalappuja syntyi yhteensä 103. Erittelyn jälkeen luokittelin alustavasti yhtäläisyyksiä sisältäviä koodeja alakategorioiksi, ja hahmottelin ongelmien yläkategorioita kysymällä aineistolta kysymyksiä, kuten: Mikä näitä yhdistää? Mikä tämän taustalla on? Mistä tämä johtuu? Mikä tämän aiheuttaa? Näin pyrin ymmärtämään myös ongelmien konteksteja ja sain koodeista muodostettua kymmenen yläkategoriaa. (Holopainen ym. 2020, 257.)

Analyysin toisessa vaiheessa, aksiaalisessa koodauksessa syvensin ala- ja yläkategorioiden hahmottelua. Annoin lappujen välillä levätä, ja avatessani lappupinoja hetken päästä uudestaan, saatoinkin nähdä jonkin merkityksen toisin ja siirtää ongelman toiseen kategoriaan. Paperille kirjoitetut koodit osoittautuivat toimiviksi siinä, että niitä pystyi katsomaan isona kokonaisuutena, ja lappuja oli helppo siirrellä ja ryhmitellä eri tavoin. Purin ja yhdistelin kokonaisia kategorioita, kunnes pääsin seitsemään yläkategoriaan: ajankäyttö, prosessin jumittuminen, oma kriittisyys, tekstin vastaanotto, teksti-/kirjoittamistaito, epäonnistumisen pelko ja aloittamisen vaikeus. Kävin läpi vielä yläkategorioiden sisällöt, ja järjestin kullekin kaksi alakategoriaa. Näistä piirsin paperille kaavion, jotta hahmottaisin paremmin kategorioiden välisiä sisältöjä ja suhteita. Kuten Holopainen ym. (2020) ehdottavat, tutkijan on hyvä palata välillä alkuperäiseen aineistoon ja varmistaa, että kategoriat ovat linjassa alkuperäisen aineiston kanssa. Tarkastelinkin välillä, että koodaukset ja tekemäni luokittelut puhuvat yhä samaa kieltä alkuperäisten vastaajien kertoman kanssa. (Holopainen ym. 2020, 258–259.)

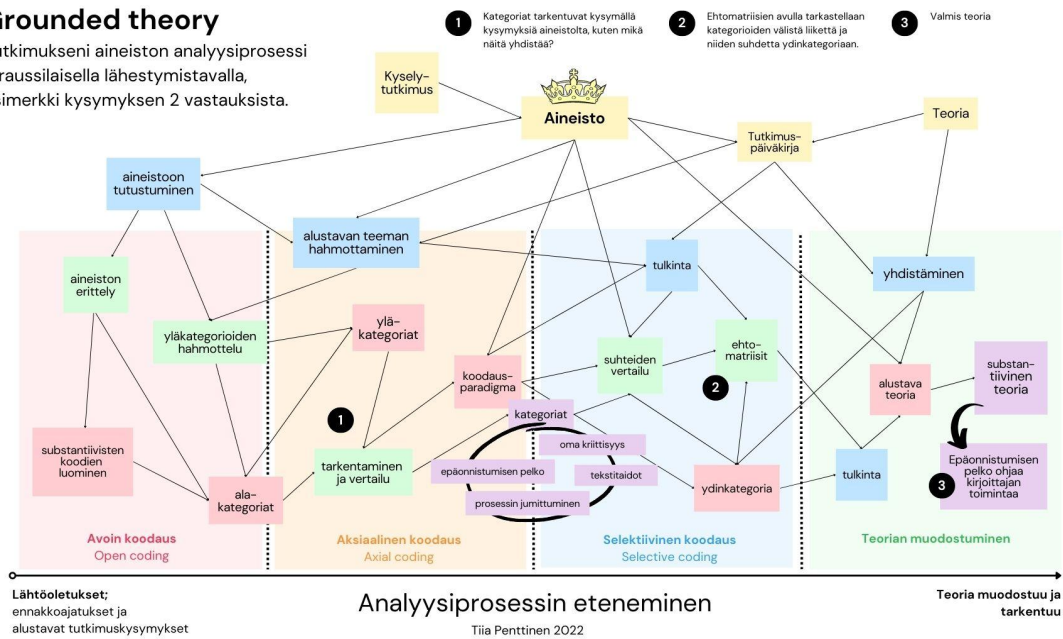
Jatkoin vielä kategorioiden yhdistelyä lisäämällä aloittamisen vaikeuden prosessin jumittumisen alle, koska siellä olivat ennestään jo lopettamisenkin ongelmat. Etenin kategorioittain jälleen kysymällä kysymyksiä aineistolta. Kuvaan seuraavaksi esimerkiksi ajankäyttö-kategorian kohdalla käymääni ajatusprosessia. Luin ensin läpi kategorian vastaukset ja kysyin aineistolta *“miksi ei ole aikaa kirjoittamiselle?”*. Tähän

kysymykseen aineistosta ei saanut vastausta. Syitähän on olemassa niin paljon kuin kirjoittajiakin. Mutta kysymykseen “mitä tapahtuu, kun ei ole aikaa kirjoittamiselle?”, aineisto antoi vastauksen: prosessin jumittuminen. Näin yhdistin ajankäyttö-kategorian prosessin jumittumiseen. Samoin yhdistyivät tekstin vastaanottoon liittyvät ongelmat epäonnistumisen pelon kategoriaan kysymällä mistä tämä johtuu? Joukko oli pienentynyt puoleen, jolloin jäljellä olivat prosessin jumittuminen, oma kriittisyys, teksti-/kirjoittamistaito sekä epäonnistumisen pelko. Tässä vaiheessa yläkategorioiden nimet olivat empiirisiä ilmaisuja aineistosta, lukuun ottamatta teksti-/kirjoittamistaitoa, jonka alla oli niin monia erilaisia tekstin tuottamiseen ja kirjoittamiseen teknisenä suorittamisena liittyviä asioita, ettei koodeista löytynyt yhtä koko kategoriaa kuvaavaa koodia. Päädyin nimeään kategorian vielä uudelleen tekstitaidot-kategoriaksi.

Viimeisessä, selektiivisen koodauksen vaiheessa aloin hahmottamaan aineiston ydinkategoriaa tutkimalla kategorioiden välisiä yhteyksiä ja niiden välillä tapahtuvaa toimintaa erilaisten ehtomatriisien avulla. Kysyin esimerkiksi: Mitä tapahtuu? Mihin tämä johtaa? Mikä tämän taustalla on? Pohdin myös esimerkiksi erilaisia vaihtoehtoisia muuttujia kategorioiden välille. Tuntui, että kategoriat alkoivat merkityksineen muodostaa väistämättä jatkuvan negatiivisen, päättymättömän ja itseään ruokkivan kehän. Kehälle asetettuna kirjoittajan oma kriittisyys saa epäilemään omia tekstitaitoja, joka johtaa epäonnistumisen pelkoon, joka taas jumittaa prosessin. Prosessi taas ei etene, koska oma kriittisyys pistää vastaan jne. Kehän rikkova ongelmien ratkaisu jäi puuttumaan. Ydinkategoriaksi tulkitsin tässä epäonnistumisen pelon, joka olisi voimallaan voinut hotkaista sisuksiinsa loput kategoriat. Muodostin tulkinnastani lopulta gerundi-muotoisen, toimintaa kuvaavan ajatuksen (Holopainen ym. 2020, 259.): *Epäonnistumisen pelko ohjaa kirjoittajan toimintaa*. Seuraavassa kuviossa (kuvio 2) selvennän kuvan avulla ajatus- ja tulkintaprosessini etenemistä tämän kysymyksen osalta raaka-aineiston vastauksista tähän ajatukseen päätymiseen saakka. Usein grounded theoryyn liittyvää prosessia kuvataan kehämäisenä rakenteena, mutta tässä kuviossa pyrin kuvaamaan auki analysoinnin ja tulkinnan monen suuntaisia suhteita, joissa kuitenkin aineistolähtöisyys on aina keskiössä. Kuvion nuolien suunnat voi usein ajatella kahdensuuntaisina.

Grounded theory

Tutkimukseni aineiston analyysiprosessi straussilaisella lähestymistavalla, esimerkki kysymyksen 2 vastauksista.



Kuvio 2:

Esimerkki aineiston analyysiprosessista straussilaisella lähestymistavalla.

Tämän tulkinnan kautta muodostamani ajatuksen kanssa palasin tarkastelemaan alkuperäistä aineistoa ja tutkin, josko aineistosta löytyisi esimerkkejä, jotka joko sopivat tähän ajatukseen, tai vastavuoroisesti esimerkkejä tulkintani virheellisyydestä.

Seuraavat esimerkit tuntuivat puhuvan samaa kieltä ajatukseni kanssa:

“Kirjoittamisen vaikeus. Ajatuksien saaminen paperille itseä miellyttävässä muodossa.”

“Toimiiko oma huumorini muille, se mietityttää ja muutenkin kohderyhmä.”

“Mitä enemmän omaa tekstiä muokkaa ja oikolukee, sitä kriittisemmäksi sitä kohtaan tulee ja kynnsy julkaista kasvaa.”

“Oma teksti tuntuu tylsältä, huonolta, kammottavalta”

“Joku loukkaantuu tekstistä. Niin on käynytkin.”

“Jumi, selkeytyksen puute, toivottomuus, hylsyt”

“Hetkittäisiä jumiutumisia, epäilyjä kantaako aihe tai teemat.”

“Lienee kirjoitusprosessille tyypillistä, että välillä tuntuu kuin käsissä olisi kasa paskaa, välillä että siinä on maailman paras juttu.”

“Teksti takkuaa, usko kirjaan katoaa.”

“epäonnistumisen pelkoja”

Toisaalta aineistosta nousi paljon esiin myös kirjoittamiseen teknisenä suorituksena ja kirjoittamisprosessin hallintaan liittyviä ongelmia, kuten:

“Oikolukuvaihe on erittäin raskas. Tekstin joutuu lukemaan todella monta kertaa ja virheitä näyttää aina löytyvän lisää.”

“Aloittamisen vaikeus”

“On vaikea ymmärtää, milloin on valmista.”

“Tekstin tuottaminen jämähtää johonkin kohtaan”

“Rönsyily, koko maailman mahduttaminen teokseen”

Nämä näennäisesti tekstiin liittyvät esimerkit sopivat myös hyvin tulkinnan kautta muodostamaani kehämäiseen ajattelun ja toiminnan malliin, jossa oma kriittisyys saa epäilemään omia taitoja ja prosessi jumiutuu. Vertailin näitä esimerkkejä tutkimuspäiväkirjani ajatuksiin, ja muistinkin jo varhaisessa vaiheessa kirjanneeni ylös huomion, että monet vastaajista näkevät kirjoittamisen teknisenä suorituksena ja pyrkivät ratkaisemaan tekstin ja kirjoittamisen taidon ongelmia. Muistiinpanoissani olen ihmetellyt myös, miksi kirjoittajat näkevät kirjoittamisen ja kirjoittajuuden jollain lailla itsestään hyvin erillisenä asiana. Se on tuntunut itsestäni oudolta, koska itse kirjoittajana koen hyvin selkeästi kirjoittajuuden määrittelevän identiteettiäni ja elämäni, ja jollain tasolla muodostavan sen keskeisen merkityksen.

Jos tutkimus olisi pidempikestoinen, analyysin tässä vaiheessa voisi olla hyvä kerätä teoreettisella otannalla lisää aineistoa tarkentamaan teoriaa. (Holopainen ym. 2020, 259–260.) Tässä vaiheessa katsoin kuitenkin analyysini riittävän ilmiöstä muodostuvaan ajatukseen, josta muodostui substantiivinen teoria tietyille rajatulle aihealueelle: *Epäonnistumisen pelko ohjaa kirjoittajan toimintaa*. Tässä vaiheessa jätin teorian muodostamisen tähän, ja lähdin työstämään sitä eteenpäin vielä analyysin myöhemmässä vaiheessa etsien ongelmien kehälle ratkaisua ja liittäen sen kokonaisuuteen.

Tarkastelin kategorioita myös määrällisinä yksikköinä kvantifioiden. Teorian muodostaneiden kategorioiden väliset voimasuhteet eivät nimittäin olleet tasaiset; ongelmista prosessin jumittuminen -kategoriaan päätyi 41, tekstitaidot 27, epäonnistumisen pelko 22 ja oma kriittisyys 13 lappua. Tekstiin ja prosessiin liittyvät kategoriat saivat siis 68 ja kirjoittajan sisäiset ongelmat 35 lappua. Voiko tästä päätellä, että vastanneiden kirjoittajien suurimmat ongelmat liittyvät vain kirjoittamiseen teknisenä suorituksena? Toisaalta, onko mahdollista, että tästä tulkinnasta voidaan muodostaa täysin sama toimintaa kuvaava ajatus: *Epäonnistumisen pelko ohjaa kirjoittajan toimintaa*? Voiko olla niin, että omien taitojen kyseenalaistamisen ja erilaisten kirjoittamisprosessin jumittumisen ongelmien taustalla onkin jotain, joka liittyy kirjoittajan omaan epäonnistumisen pelkoon? Mahdollistahan on tulkita vastauksia myös niin, etteivät vastaajat ole tunnistanee todellisia ongelmiaan, tai eivät ole niistä tietoisia. Alkuperäisen aineiston pariin palaamalla, ja sitä lähilukemalla kaikki nämä tulkinnat ovat mielestäni hyvin mahdollisia. Tulkinnan painotus lienee tutkijan lähtökohtien mukainen. Päätin edetä intuitioni mukaan, ajatellen epäonnistumisen pelkoa keskeisenä vaikuttajana.

On olemassa myös mahdollisuus, että kysymykseni muotoilu ohjasi vastaajia. Oliko kirjoittamisprosessi sanana sellainen, että se ohjasi näin teknisiin, tekstitaitoon liittyviin

vastauksiin? Olisivatko vastaukset olleet erilaisia, jos kysymys olisi muotoiltu esimerkiksi muotoon: millaisia ongelmia kirjoittamiseksi liittyy? Tai jopa, millaisia ongelmia sinulla on kirjoittajana? Yhden sanan merkitys kysymyksen muotoilussa voi osoittautua ratkaisevan tärkeäksi. Tällaisessa tapauksessa tarkentavien kysymysten esittämisen mahdollisuus olisi erittäin hyödyllistä, ja se mahdollistaisi analyysin syventämisen.

Jatkojalostin ajatustani epäonnistumisen pelosta kirjoittajan toiminnan ohjaajana vielä myöhemmin, kun analysoin aineistoa kokonaisuutena. Kerron tästä lisää tämän luvun kolmannessa alaluvussa.

Kysymys 3. Millaisia keinoja olet käyttänyt näiden ongelmien ratkaisemiseen?

Käsittelin ja analysoin tämän kysymyksen vastaukset vastaavalla tavalla, kuin edellisessä tehtävässä kuvasin straussilaista lähestymistapaa vastausten analyysiin. En jatkossa tässä tutkielmassa kuvaa kaikkia analyysiprosesseja yhtä tarkasti. Tämän kysymyksen kohdalla oli aineistossa edellistä vastaava tilanne. Vastaajat olivat luetelleet useita ongelmanratkaisukeinoja, joten erittelin jokaisen keinon omaksi substantiiviseksi koodikseen. Loin yhteensä 92 koodia, kun jätin analyysin ulkopuolelle muutaman ”en ole vielä löytänyt ratkaisua” -vastausta ja sitten aloitin kategorioiden järjestelyyn.

Tämän kysymyksen vastausaineisto oli huomattavasti yksiselitteisempää kuin edellisen tehtävän ongelmat. Keinot jäsenyivät helposti kategorioihin, sillä suuri osa vastauksista oli esimerkiksi erilaisia menetelmiä, harjoituksia tai muuta tekemistä. Ongelmien ratkaisukeinoista muodostui neljä yläkategoriaa (kpl): menetelmät (36), luova tauko (27), palaute (20) ja usko itseen (8). Käytännössä siis ongelmanratkaisukeinot sijoittuivat pääasiassa ääriilaitoihin; joko hakeutumaan pois tekstin luota muun tekemisen pariin tai vastavuoroisesti ajoivat yksilön pakkokirjoittamaan. Menetelmät ja luova tauko -kategoriat siis suuntautuvat toisistaan pois päin. Palaute-kategorian taas voi tulkita kannustavan tekstin pariin, joten se on yhdistettävissä menetelmiin. Tässä vastausaineistossa mielestäni merkityksellisimmäksi nousi niiden muutaman harvan vastaajan joukko, jotka ratkaisua etsiessään halusivat kääntyä etsimään sitä itsestään päin. Uskoa itseen ja oman motivaation tärkeyttä ei yleisesti pidetty kovin tärkeänä. Tutkimuspäiväkirjassani olen pohtinut, mahtavatko nämä tekniset ongelmanratkaisukeinot todella auttaa ratkaisemaan ongelmien pohjasyitä, ja mitä kaikkea ne pohjasyyt sitten voivat ollakaan.

Analyysin tuloksena syntyneet kategoriat eivät vaikuttaneet synnyttävän samanlaista keskinäistä vuorovaikutusta kuin edellisen tehtävän vastaukset. Asettelinkin kategoriat aiemmin hahmottelemani ajatuksen mukaisesti horisontaaliselle janalle, jossa keskellä

on teksti, toisessa päässä menetelmät ja kirjoittamisen pakko, ja taas janan toisessa ääripäässä luova tauko ja muu tekeminen. Sijoittamalla vähiten kannatusta saaneen usko itseen -kategorian tekstin kanssa keskiöön, kuviteltuun kirjoittamistilanteeseen, alkoi kategorioiden välisten suhteiden ymmärtäminen tuntua loogisemmalta.

Lisäksi halusin nostaa aineistosta kuvaavaksi esimerkiksi yksittäisen vastauksen, joka jäi näiden kategorioiden ulkopuolelle. Vastauksessa ongelmanratkaisukeinona pidettiin omasta hyvinvoinnista tinkimistä. Tästä tuli todella surullinen olo. Onko todella niin, että kirjoittaja on valmis tinkimään enemmän omasta hyvinvoinnistaan kuin etsimään todellisia syitä ongelmiin tai tarkastelemaan itseään ja elämäänsä syvemmin? Mikä ajaa tällaiseen ajatusmalliin? Tämä yksittäinen vastaus tuntui niin merkitykselliseltä, että päädyin nostamaan sen kolmen muun yläkategorian rinnalle. Tässä kohtaa tuntui mielekkäimmältä käsitellä teemoiteltuja vastausjoukkoja tyypiteltyinä enemmän kuin yrittää rakentaa keinoista teoriaa.

Tyypittely analyysimenetelmänä tuntui sopivalta, koska olin luokitellut saman teemaiset vastaukset joukoiksi, joista sitten muodostin vastausjoukkoja kuvaavia tyyppejä. Tyypitellyistä joukoista voi muodostaa tarinallistettuja esimerkkejä vaikkapa henkilökuvauksen tai tilanteen kulun mukaan, tässä tapauksessa vastauksista nousi erilaisia selkeitä vastausjoukkoja, käyttäytymismalleja, joilla ongelmia ratkaistaan. Tyypittely on yksi perinteisemmistä laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä, jossa teemoittelun kautta edetään tyypittelyyn. Tyypittelyn menetelmässä on mahdollista huomioida myös yleisistä vastauksista poikkeavat yksittäiset vastaukset ja niiden näkeminen arvokkaina. Vastaukset typistin lopulta näihin neljään laajaan tyyppiin: menetelmät, tauko, usko itseen ja omasta hyvinvoinnista tinkiminen. (Eskola & Suoranta 2008, 181–182.)

Tyypitellyt vastaukset on helppo nähdä henkilökuvauksina kirjoittajatyypeistä ongelmanratkaisijana kirjoittamisprosessin vaikeuksissa;

Tyyppi 1) Ensimmäisen tyyppin kirjoittaja tuntee tekstin tuottamisen ongelmat ja niihin sopivat ratkaisukeinot, esimerkiksi luovuutta herättävät harjoitukset. Tärkein niistä on pakkokirjoittaminen.

Tyyppi 2) Kakkostyyppin kirjoittaja voimaantuu esimerkiksi luonnosta, lukemisesta tai musiikista. Tekstin tyrehtyessä etäisyyden ottaminen tekstiin auttaa palaamaan sen pariin nopeammin.

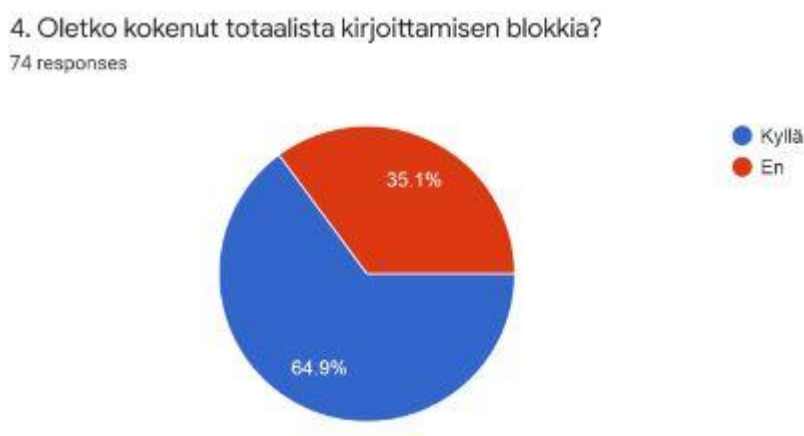
Tyyppi 3) Perin harvinainen tyyppi kolme uskoo itseensä, ja tuntee ne menetelmät, joiden avulla hän selvittää ja käsittelee kirjoittamisprosessiaan vaikeuttavat omat sisäiset ongelmansa.

Tyyppi 4) Nelostyyppi asettaa ulkopuolisen motivaation ja aikataulupaineet keskiöön. Hän on valmis tinkimään omasta hyvinvoinnistaan tekstin vuoksi ja ehkä siksi uupuu.

Kirjoittajien kuvauksia ja tarinoita voisi jatkaa loputtomiin kirjoittajatyypin kuvauksen pohjalta. Minusta tyypittely muodosti hyvin uskottavilta kuulostavat hahmot kirjoittajatyypeistä. Valitsemalla tyypittelyyn useampia kategorioita olisi tyyppiä muodostunut helposti useampikin.

Kysymys 4. Oletko kokenut totaalista kirjoittamisen blokkia?

Kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat kyllä/en.



Kuvio 3:

Vastausten jakautuminen kysymyksessä 4: Oletko kokenut totaalista kirjoittamisen blokkia?

Kysymyksen yhteydessä oli lyhyesti avattu mitä kirjoittamisen blokillla tarkoitetaan, vaikka jo teoriakirjallisuuden perusteella oli ilmeistä, että suurin osa kirjoittajista on kokenut ainakin jossain vaiheessa kirjoittamisensa jumittuneen. Vastaajista 64,9 % kertoi kärsineensä kirjoittamisen blokkista, ja 35,1 % ei ollut kokenut blokkia.

Vastaukset jakautuivat odotetusti, joskin on hyvä muistaa, että blokin kokeminen, kuten minkä tahansa muunkin kokemuksen arviointi on aina yksilön subjektiivinen näkemys. Yhdelle kirjoittajalle blokki voi olla jokapäiväinen, aamukahvin kestoinen jumitila, kun taas toinen toteaa puolen vuoden totaalisen kirjoittamattomuuden jälkeen olevansa jumissa. Huomionarvoista on myös tässä kysymyksessä kysymyksenasettelu; sana totaalinen on voinut olla merkitykseltään hieman ohjaileva, ja se on voinut vaikuttaa vastauksiin. Uskon kuitenkin tuloksen olevan sinänsä luotettava, että on oletettavaa, ja teoritiedonkin valossa todennäköistä, että suurin osa on kokenut kirjoittamisen blokin jossain vaiheessa elämäänsä.

Kysymys 5. Millä keinolla ja missä ajassa selvisit kirjoittamisen blokista?

Tämän kysymyksen vastausten kohdalla huomasin heikkouden kysymyksen asettelussa. Olin muotoillut kysymyksen kaksoiskysymykseksi, joka paitsi heikensi vastausten laatua, myös vaikeutti vastausten analysointia. Suurimmassa osassa vastauksia vastattiin vain toiseen kysymyksistä, tai vastattiin muuten epäselvästi. Tämä opetti minulle, että vastaajan on vaikea vastata kahteen kysymykseen kerralla, ja siksi pitäisikin kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan (Hirsjärvi ym. 2008, 197).

Kysymykseen vastasi kaikkiaan 52 vastaajaa. Joissakin vastauksissa vastattiin molempiin kysymyksen osiin, mutta erittelin silti vastauksista omiksi vastausjoukoikseen selviytymiskeinot ja blokin kestoa määrittelevät vastaukset. Kirjoittamisen blokin kestoa määriteltiin 23:ssa vastauksessa. Kestoa arvioitiin summittaisilla aika-arvioilla ja vastaukset asettuivat vaihteluvälille tunti – useita vuosia. Kategorioin vastaukset summittaisen keston mukaan ja laskin kategorioiden välisen esiintymistiheyden. Keskimääräisesti yleisimmin vastauksissa oman kirjoittamisen blokin kestoa määriteltiin kuukausissa.

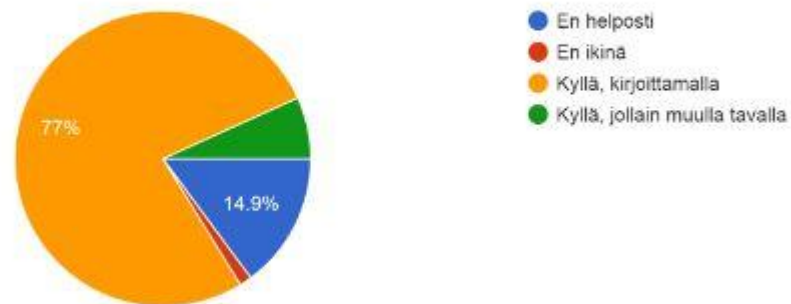
Blokista selviytymisen keinoja käsitelleet vastaukset erittelin jokaisen omalle lapulleen, ja niitä tuli yhteensä 62. Tämän kysymyksen vastaukset olivat saman suuntaisia kuin kirjoittamisprosessin ongelmista selviytymisen keinot. Vastauksissa korostuivat joko etäisyyden ottaminen kirjoittamisesta, esimerkiksi muuta tekemällä ja toisaalta pienen kirjoittamisvireen ylläpitäminen esimerkiksi kirjoitusharjoituksilla. Koodausvaiheiden lopputuloksena jäljelle jäivätkin nämä kaksi yläkategoriaa; kirjoittamisvireen ylläpitäminen ja etäisyys kirjoittamiseen. Näiden välillä määrällinen ero ei ollut kovin merkittävä, kirjoittamisvireen ylläpitämiselle 26 ja etäisyydelle 36 lappua. Näiden vastausten osalta en jatkanut analyysin tarkentamista teoriaksi, koska vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia kuin tehtävän 3 vastaukset. Vastaukset jakoutuivat tekstistä etäännyttämisen ja kirjoittamisvireen ylläpitämisen välille. Nämä koodit siirtyivät myöhempään kokonaiskuvan analyysiin. Koska tehtävän 3 vastaukset olivat lähes samanlaiset, päätin ottaa tehtävän 3 vastauksista mukaan kirjoittamistilanteeseen liittyvät koodit omasta hyvinvoinnista luopuminen ja uskonpuute itseän.

Kysymys 6. Saavutatko kirjoittamisen flow:n helposti?

Kysymyksen vastausvaihtoehtoina olivat: en helposti/en ikinä/kyllä, kirjoittamalla/kyllä, jollain muulla tavalla.

6. Saavutatko kirjoittamisen flow:n helposti?

74 responses



Kuvio 4:

Vastausten jakautuminen kysymyksessä 6: Saavutatko kirjoittamisen flow:n helposti?

Suurin osa (77 %) kirjoittajista kertoi saavuttavansa kirjoittamisen flow'n helposti kirjoittamalla. 6,8 % vastaajista saavutti flow'n jollain muulla tavalla kuin kirjoittamalla. 14,9 % vastasi, ettei saavuta kirjoittamisen flow'ta helposti, ja vain 1,4 % kertoi, ettei saavuta flow'ta ikinä.

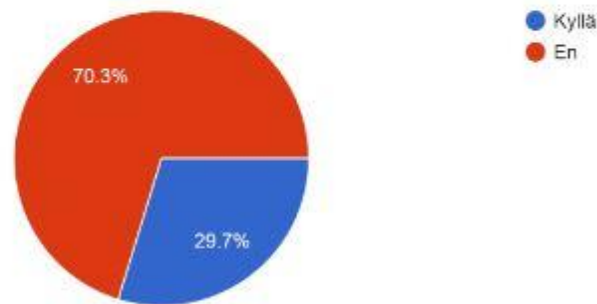
6.2 Tulokset terapeutista kirjoittamista koskevista kysymyksistä

Kyselylomakkeen jälkimmäinen osuus käsitteli terapeutista kirjoittamista, ja sen hyödyntämistä kirjoittajan omassa työprosessissa. Tein tietoisesti valinnan jättäessäni kyselylomakkeessa terapeutin kirjoittamisen käsitteen määrittelemättä. Näin sain vastauksista realistisemmän kuvan siitä, mitä aiheesta tiedetään ilman, että ohjailen vastausten suuntaa. Aineistosta paljastui yllättäen myös terapeutiseen kirjoittamiseen kohdistuvia oletuksia, ennakkoluuloja ja asenteita.

Kysymys 7. Oletko tietoisesti käyttänyt kirjoitusprosessissasi apuna terapeutin kirjoittamisen menetelmiä tai harjoituksia? Vastausvaihtoehdot olivat: kyllä/en.

7. Oletko tietoisesti käyttänyt kirjoitusprosessissasi apuna terapeutin kirjoittamisen menetelmiä tai harjoituksia?

74 responses



Kuvio 5:

Vastausten jakautuminen kysymyksessä 7: Oletko tietoisesti käyttänyt kirjoitusprosessissasi apuna terapeutin kirjoittamisen menetelmiä tai harjoituksia?

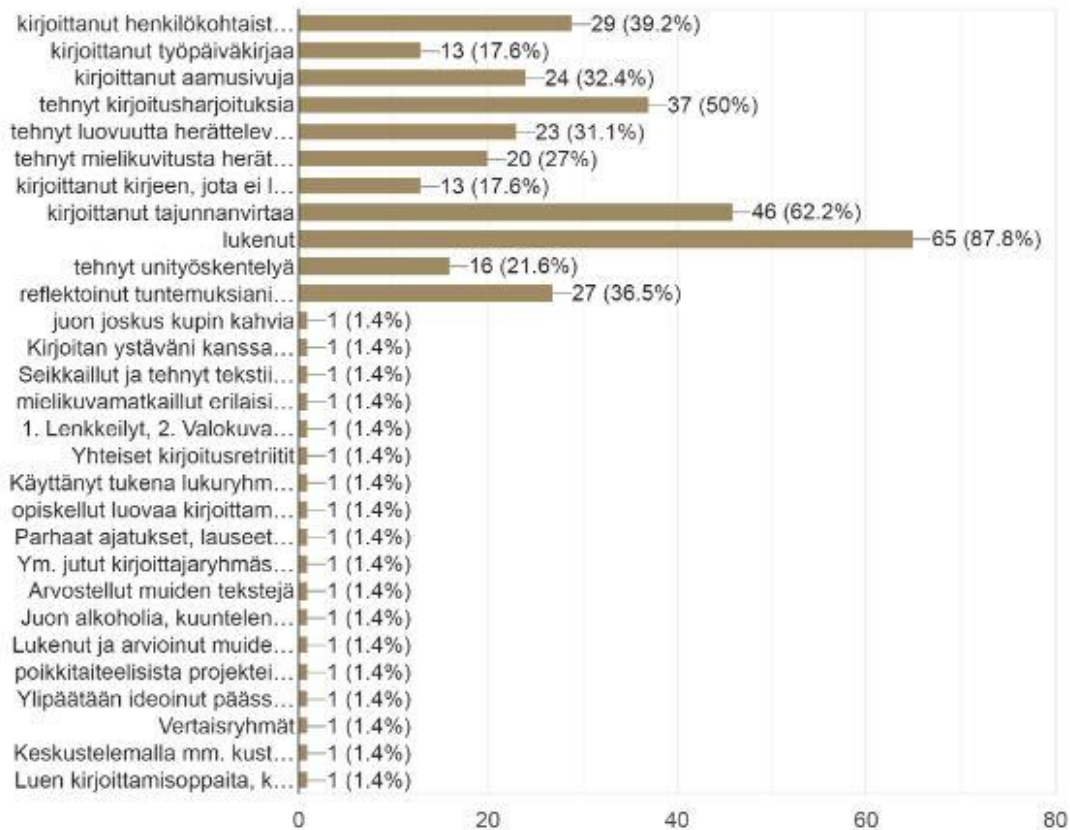
Melko odotetusti vain 29,7 % vastanneista ilmoitti tietoisesti käyttäneensä kirjoitusprosessissaan terapeutin kirjoittamisen menetelmiä. Suurin osa, 70,3 % vastaajista kertoi, ettei ollut käyttänyt terapeutista kirjoittamista apuna prosessissaan. Minua kiinnosti kuitenkin, kuinka moni olisi ehkä tiedostamattaan kirjoittanut terapeutista tai käyttänyt menetelmiä, joissa kirjoittamisella voi olla terapeuttisia ulottuvuuksia. Siksi muotoilin seuraavan kysymyksen mainitsematta terapeutista kirjoittamista, luetellen vain erilaisia mahdollisia prosessin apukeinoja.

Kysymys 8. Oletko kirjoitusprosessisi aikana esimerkiksi:

Vastausvaihtoehtoja oli 11 sekä muu-vaihtoehto. Vastaaja pystyi valitsemaan useamman vaihtoehtoista, jotka olivat: kirjoittanut henkilökohtaista päiväkirjaa/kirjoittanut työpäiväkirjaa/kirjoittanut aamusivuja/tehnyt kirjoitusharjoituksia/tehnyt luovuutta herätteleviä harjoituksia/tehnyt mielikuvitusta herätteleviä harjoituksia/kirjoittanut kirjeen, jota ei lähetetä/kirjoittanut kirjeen, jota ei lähetetä/tehnyt unityöskentelyä/reflektoinut tuntemuksiani muulla tavoin/Muu.

8. Oletko kirjoitusprosessisi aikana esimerkiksi:

74 responses



Kuvio 6:

Vastausten jakautuminen kysymyksessä 8: Oletko kirjoitusprosessisi aikana esimerkiksi:

Vastauksista ylivoimaisesti käytetyimmäksi menetelmäksi kirjoitusprosessin tukena nousi lukeminen (87,8 %). Seuraavaksi suosituimpia olivat tajunnanvirran kirjoittaminen ja erilaiset kirjoitusharjoitukset. Muissa esiin tuoduissa vastauksissa ei tullut esiin mitään oleellista uutta vastausvaihtoehtojen ulkopuolelta, vaan vastaukset olivat yksittäisiä kirjoittajien omia konsteja kirjoittamisprosessissaan.

Tuloksista oli kiinnostava huomata, että vaikka edellisessä kysymyksessä yli 70 % vastaajista ilmoitti, ettei ole tietoisesti käyttänyt terapeuttista kirjoittamista, niin tässä kysymyksessä lähes kaikki näistä ei-vaihtoehtojen edellisessä kysymyksessä valinneista kertoi käyttäneensä yhdestä jopa kuuteen erilaista menetelmää, jolla voidaan katsoa olevan itsehoidollisia vaikutuksia. Tämä tulos ei suinkaan suoraan tarkoita, että suurin osa vastaajista olisi kirjoittanut tiedostamattaan terapeuttisesti, mutta vastauksia voisi tulkita niin, että vastaajat eivät kokeneet käyttämiään menetelmiä terapeuttisiksi. On myös mahdollista, että terapeuttisen kirjoittamisen käsite, toteuttamistavat ja vaikutukset olivat vastaajille epäselviä. Toisaalta tulkitsen aineistoa niin, että kirjoittajat

ovat kiinnostuneita erilaisista kirjoittamisprosessiaan tukevista menetelmistä ja niiden käyttämisestä.

Kysymys 9. Yhdeksännessä kohdassa oli mahdollisuus suorittaa pieni terapeutin kirjoittamisen avaava harjoitus. Halutessaan vastaaja sai vastata lopuksi kysymykseen “Mikä sana nousi esiin tekstistäsi?”

Tämän kysymyksen tarkoituksena oli toimia tietynlaisena kontrollikysymyksenä. Vastaukset antoivat hieman suuntaa siitä, kuinka moni oli mahdollisesti kokeillut harjoitusta. Vastatuilla sanoilla sinänsä ei ollut tutkimuksen kannalta merkitystä, enkä käsitellyt niitä mitenkään.

Harjoituksen avulla halusin demonstroida terapeutin kirjoittamisen harjoituksen olemusta ja helppoutta. Harjoitus oli luonteeltaan matalalla kynnyksellä kirjoittamaan kutsuva, ns. avaava harjoitus. Sen kautta vastaaja sai kokea pienen luovan, omia ajatuksia avaavan hetken. Moni vastaajista ymmärsikin harjoituksen tarkoituksen ja sen esimerkinomaisuuden.

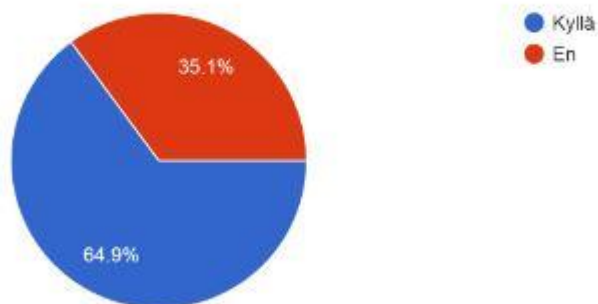
Tämän harjoituksen merkitys nousi kuitenkin oletettua tärkeämpään asemaan tutkimuksellisesti siinä mielessä, miten harjoitus vastaajille representoi terapeutin kirjoittamista ilmiönä kokonaisuudessaan. Ne vastaajat, joille menetelmä oli tuttu, ymmärsivät selkeästi harjoituksen esittelevän vain yhtä terapeutin kirjoittamisen menetelmää, ja sen alta yhdenlaista, tietyt tavoitteet omaavaa harjoitustyyppiä. Ne vastaajat, joille terapeutin kirjoittaminen oli ennestään tuntematon käsite, olettivat tulkintani mukaan harjoituksen edustavan terapeutin kirjoittamista kokonaisuudessaan. Nämä tulkintani pohjaavat aineistosta nousseisiin asenteellisiin vastauksiin. Avaan tätä havaitsemaani näkökulmaa laajemmalti tämän alaluvun lopuksi.

Kysymys 10. Koitko tämän harjoituksen itsellesi hyödylliseksi?

Vastausvaihtoehdot olivat: kyllä/en.

10. Koitko tämän harjoituksen itsellesi hyödylliseksi?

74 responses



Kuvio 7:

Vastausten jakautuminen kysymyksessä 10: Koitko tämän harjoituksen itsellesi hyödylliseksi?

Harjoituksen koki itselleen hyödylliseksi 64,9 % vastaajista, ja 35,1 % ei kokenut hyötyvänsä siitä.

Kysymys 11. Miten tällainen terapeutin kirjoittamisen harjoitus voisi auttaa sinua kirjoitusprosessisi vaiheissa? Tai millaisen harjoituksen kokisit mielekkääksi?

Tämän kysymyksen osalta lankesin jälleen kaksoiskysymyksen ansaan. Tärkeältä vaikuttaneesta kysymyksestä kertyi harmillisen hajanaista aineistoa. Osa vastaajista vastasi vain toiseen kysymykseen tai muuten epämääräisesti. Erittelin vastauksista ne, jotka vastasivat edellä esitettyä harjoitusta koskien ja ne, jotka vastasivat koskien sitä, millaisen harjoituksen he kokisivat mielekkääksi itselleen.

Käytin teemoittelun menetelmää (kts. Eskola & Suoranta 2008, 174–175) vastauksiin, jotka koskivat vastaajien näkemystä esitetystä terapeutin kirjoittamisen harjoituksesta. Löysin kolme kategoriaa, jotka kuvasivat hyvin harjoitusta sellaisena, kuin se oli tarkoitettukin; uusia oivalluksia synnyttävä, ajatuksia herättävä ja liikkeelle auttava. Teemajoukkojen nimet tulivat suoraan empiirisestä aineistosta, samoin kuin straussilaisessa lähestymistavassa.

Vastaukset koskien sitä, millaisen terapeutin kirjoittamisen harjoituksen vastaaja kokisi mielekkääksi tulokset olivat hyvin vaihtelevia. Vastaukset eivät olleet hyödyllisiä tavalla, jolla ehkä oletin niiden voivan olla. Toivoin, että tässä kohtaa kirjoittajat olisivat

kertoneet konkreettisesti niistä harjoituksista ja kirjoittamisen tavoista, joilla he pääsevät käsiksi mielensä syvyyksiin, uusiin näkökulmiin ja itsensä kehittämiseen. Todellisuudessa vastaukset kuvasivatkin paremmin sitä tietämättömyyttä, joka terapeuttisen kirjoittamisen, sen menetelmien ja vaikutusten ympärillä leijuu. Kuten kysymyksen 9 vastauksissa tuli esiin, myös tämän osion vastauksista nousi selviä ennakkoluuloja ja oletuksia aihetta kohtaan. Ilokseni muutama vastaaja löysi terapeuttisen kirjoittamisen menetelmistä potentiaalin myös syvemmän tason tajunnanvirran avaajana ja mielen alitajuisten kerrosten aukivirittäjänä. Selkeisiin kirjoittamisen terapeuttisiin menetelmiin viitattiin vain muutamissa vastauksissa. Näistäkin jotkut olivat tulkittavissa myös luovan kirjoittamisen harjoituksiksi. Mielekkääksi terapeuttiseksi kirjoittamiseksi kuvattiin esimerkiksi:

“aamusivut, yövihko”

“omiin nahkoihin palauttava harjoitus”

“visuaaliset harjoitukset”

“tekstien jakaminen ryhmässä”

“luonnon ohjaama tajunnanvirtaharjoitus”

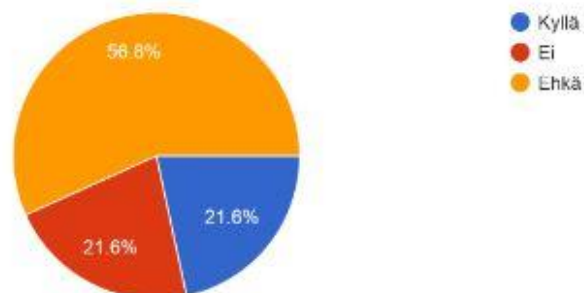
Näissäkin vastauksissa esiin nousi ajatus kirjoitustaidon kehittämisestä, esimerkiksi terapeuttisen kirjoittamisen avulla tekstin syventämisestä tai hahmoon samaistumalla. Odotin vastauksissa päästävän kirjoittajan ongelmien ratkaisuun ja itsensä kehittämiseen, mutta hajanaiset vastaukset kertoivat jälleen tekstin kehittämiseen ja muokkaamiseen liittyvistä tavoitteesta. Päällimmäinen tunne oli vastaajien tietämättömyys aiheesta, joka nousi esiin usein jo tutkimuspäiväkirjassani aineistoon tutustuessani.

Kysymys 12. Onko terapeuttinen kirjoittaminen jo osa kirjoittamisprosessiasi, tai voisiko siitä olla sinulle hyötyä työskentelyssäsi?

Vastausvaihtoehdot olivat: kyllä/ei/ehkä.

12. Onko terapeuttinen kirjoittaminen jo osa kirjoittamisprosessiasi, tai voisiko siitä olla sinulle hyötyä työskentelyssäsi?

74 responses



Kuvio 8:

Vastausten jakautuminen kysymyksessä 12: Onko terapeutin kirjoittaminen jo osa kirjoittamisprosessiasi, tai voisiko siitä olla sinulle hyötyä työskentelyssäsi?

Suurin osa vastaajista vastasi terapeutin kirjoittamisen voivan mahdollisesti olevan itselleen hyödyllinen, ehkä-vastauksen valitsi 56,8 % vastaajista. Kyllä ja ei -vaihtoehdot saivat kannatusta tasaisesti, molemmat 21,6 %.

Olin tyytyväinen, että ehkä-vaihtoehdolle kertyi äänenemmistö. Pitkään tutkimuksen aikana aineiston perusteella vaikutti siltä, että terapeutille kirjoittamiselle ei olla valmiita antamaan edes mahdollisuutta. Tulkinallisesti ehkä-vaihtoehto on kuitenkin valittu varmasti usein myös myötätunnosta tutkijaa ja tutkimusaihetta kohtaan. Tämänkin kysymyksen vastaukset ovat tulkittavissa niin, ettei vastaajien tietämys terapeutin kirjoittamisen olemuksesta ole kovinkaan laajaa. Ajattelen, että kyllä-vastauksen valinneiden määrä, noin 21 % vastaajista kuvaa ehkä sitä tasoa, joilla on ollut ymmärrystä siitä, mitä terapeutilla kirjoittamisella tarkoitetaan tai millaisia hyötyjä sillä voidaan saavuttaa. Nämä vastaajat joko käyttivät jo kirjoittamista terapeutista tai ymmärsivät ainakin jollain tasolla, miten he voisivat sitä käyttää.

Tulkitsen vastausaineistoa kysymyksen 8 aineiston valossa, joka kertoi kirjoittajien kiinnostuksesta käyttää erilaisia menetelmiä prosessinsa tukena. Oletan, että jos tietoa terapeutista kirjoittamisesta olisi enemmän, voisivat prosentit olla korkeammat.

Kysymys 13. Mikä on kirjoittamiseen liittyvä pahin pelkosi? Voisiko se olla voitettavissa terapeutin kirjoittamisen keinoin?

Viimeinen kysymys oli henkilökohtaisin ja vaati vastaajalta hivenen syvällisempää miettimistä. Halusin saada rehellisiä ja aitoja vastauksia, siksi kysymys oli kyselyn viimeinen. Kovin spesifejä kysymyksiä ei kannatakaan sijoittaa kyselylomakkeen alkuun (Hirsjärvi ym. 2008, 198).

Tämän kysymyksen vastaukset tutkin ja analysoin erittäin tarkkaan straussilaisen lähestymistavan avulla. (Holopainen ym. 2020) Oikeastaan tein täyden analyysiprosessin tälle aineistolle kolme kertaa uudelleen varmistuakseni tuloksista, ja myös mielenkiinnosta siihen, saisinko samanlaisen lopputuloksen jokaisella kerralla tekemällä koodauksen ja kategorisoinnin uudelleen muutaman päivän päästä. Vastausten kirjoitus oli valtava, kuinka nyt voi kuvitella ihmisen pelkojen olevan. Jälleen vastaukset olivat kuitenkin hyvin tekstikeskeisiä ja painottuivat tekstin tuottamiseen tai valmiin tekstin vastaanottoon. Toisaalta jokunen vastasi myös, ettei pelkää mitään.

Hyvin tiiviisti alakategorioiden sisältöjä vertailemalla ja refleктоimalla niitä alkuperäiseen aineistoon päädyin lopulta neljään, suoraan empiirisillä termeillä nimettyyn yläkategoriaan: Ei uskoa itseä, ei saa aikaan tekstiä, totaalinen epäonnistuminen ja ettei tule kuulluksi ja ymmärretyksi. Ehtomatriisien soveltamisen ja kategorioiden välisten syy-seuraussuhteiden pohtimisen jälkeen olisi ollut helppo yhdistää nämä kaikki yksiselitteisesti ei uskoa itseä -kategorian alle, mutta päätin yhdistää siihen vain ei saa aikaan tekstiä -kategorian. Totaalisen epäonnistumisen siirsinkin kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen alle, jolloin jäljelle jäi kaksi ydinkategoriaa, jotka nimesin hieman kuvaavammaksi; ammatillisen itseluottamuksen puute ja ettei tule kuulluksi ja ymmärretyksi. Nämä kategoriat siirsinkin odottamaan myöhempää tarkastelua muiden aineiston kategorioiden kanssa.

Analysoituani kaikki kysymyskohtaiset aineistot läpikotaisin, aineisto oli minulle jo hyvin tuttu ja aineiston ydinkategoriat sisältöineen selkeinä mielessä. Hauduttelin tietoja jonkin aikaa ja tutkin ennen kokonaistulosten analysointia tiiviisti tutkimuspäiväkirjani muistiinpanoja. Alkoiko aineisto vastata prosessin aikana heränneisiin kysymyksiin? Ja jos ei, niin mitä siltä pitäisi vielä kysyä, jotta se vastaisi.

Ennen siirtymistä aineiston kokonaisanalyysin kerron vielä, kuinka aineistosta nousi mielestäni esiin tietämättömyys ja asenteellisuus terapeutista kirjoittamista kohtaan. Tietämättömyyttä esiintyi myös sellaisten vastaajien vastauksissa, jotka sinänsä suhtautuivat positiivisesti aiheeseen ja kokivat harjoituksen hyödylliseksi. Jotkut vastaajista mainitsivatkin tarvitsevänsä lisätietoa aiheesta pystyäkseen arvioimaan sen hyödyllisyyttä itselleen. Osasta vastauksia taas selvästi huokui lisäksi ennakkoluuloisuus ja kielteinen asenne aihetta kohtaan. Muutamit vastaajat esittivät kirjoittamisen itsessään olevan terapeutista ammattikirjailijalle ja muutamit taas kertoivat, etteivät ole terapian tarpeessa. Osa vastaajista suhtautui jyrkän kielteisesti ylipäänsä kaikenlaisiin harjoituksiin ja ulkopuolelta tuleviin ohjeisiin. Osa taas koki ilmeisesti sanan *terapeuttinen* uhkaavaksi. Terapeutiselle kirjoittamiselle muodostui vastaajissa sellaisia konnotaatioita, ettei aihetta voinut edes liittää itseä eikä omaan tekemiseen. Seuraavassa muutamia otteita tästä vastausjoukosta:

“En kuitenkaan itse juurikaan käytä/tarvitse tällaisia harjoituksia.”

“Kokisin harjoitusten lähinnä vaikeuttavan prosessia.”

“Koen ulkoa päin tulevien tehtävien tekemisen teennäiseksi.”

“En ole ajatellut kirjoittamisen olevan terapeutin kirjoittamisen harjoite.”

“En tarvitse tuollaisia harjoitteita.”

“En koe, että tällaiset omaa fiilistä avaavat tajunnanvirrat auttaisi.”

“Oma prosessini ei juuri kaipaa harjoitteita.”

“En jaksa vastata tuollaiseen diipadaapaan.”

“Kirjoittamisessa en koe tarvitseväni apua.”

“Ymmärrän kyllä erilaisten harjoitteiden merkityksen suurimmalle osalle.”

Osa vastaajista ymmärsi kyselyssä olleen harjoituksen olleen esimerkki tietystä harjoitustyyppistä. Joskin nekin vastaajat, jotka ymmärsivät harjoituksen esimerkkinä avaavasta harjoituksesta, arvioivat sen ja terapeutin kirjoittamisen tavoitteita pääsääntöisesti tekstilähtöisesti. Harjoituksen hyödyllisyyttä arvioitiin siis usein tietyn oman tekstin kehittämisen kannalta. Osa taas mielsi terapeutin kirjoittamisen ylipäänsä tarkoittavan erilaisten kirjoitusharjoitusten tekemistä, joiden niidenkin tavoitteena on kirjoittamistaidon parantaminen.

Terapeutin kirjoittamisen olemus ei kuitenkaan liity itse harjoitukseen, vaan siihen vaikutukseen, jonka yksilö voi löytää itsestään harjoituksen avulla. Itsetutkiskelun kautta ja pääsemällä kosketuksiin todellisten tunteidensa kautta voi löytää kirjoittamalla sisältään jotain ennennäkemätöntä, vaiettua tai unohtunutta. (Ihanus 2019, 95.) Usein nämä voivat olla pitkiä prosesseja. Pidemmällä tähtäimellä omaa mieltä tutkiva kirjoittaminen johtaa tiedostamattomasta nousevien sisäisten sanojen löytämiseen ja niiden turvalliseen kohtaamiseen (Bolton 1999, 20–21). Huomioin tämänkin aineistosta nousseen näkökulman kokonaisaineistoa tarkastellessani, sillä tämä on tärkeä huomio terapeutin kirjoittamiseen mahdollisesti liittyvän stigmaattisuuden vuoksi ja aiheeseen liittyvän tietopohjan lisäämisen merkityksellisyyden kannalta.

6.3 Kokonaistulosten analyysi ja tulkinta

Tulosluvun kolmannessa alaluvussa analysoin aineistojen sisältöä yhdessä ja tarkastelen tekemieni tulkintojen välisiä vuorovaikutussuhteita. Näistä tulkinnoista muodostan olemassa olevaan teoriaan yhdistämällä oman teoriani aiheesta.

Muodostin analyysin aluksi molempien vastausaineistojen ydinkategorioista ja niistä muodostuneista osateorioista asiakokonaisuutta kuvaavan yhteenvedon.

Kirjoittamisprosessia koskevien kategorioiden kautta kuvasin tuloksia seuraavasti: Kirjoittajat saavuttavat kirjoittamisen flow'n helposti, mutta suurin osa on kokenut myös totaalisen kirjoittamisen blokin. Kirjoittamisprosessin ongelmiin haetaan ratkaisua joko ottamalla etäisyyttä tekstiin tai pitämällä yllä pientä kirjoittamisen virettä. Vain harva kirjoittaja uskoo itseensä ja enemmän ollaan valmiita vaikka tinkimään omasta hyvinvoinnista. Epäonnistumisen pelko ohjaa kirjoittajan toimintaa.

Terapeuttista kirjoittamista koskevasta aineistosta muodostunutta kokonaiskuvaa luonnehdin näin: Monikaan kirjoittajista ei käytä tietoisesti terapeuttisen kirjoittamisen menetelmiä, mutta useat käyttävät samansuuntaisia menetelmiä apunaan. Kyselyn osana ollut harjoitus koettiin hyödylliseksi ja moni olisi valmis antamaan terapeuttiselle kirjoittamiselle mahdollisuuden kirjoittamisprosessinsa osana. Aiheeseen liittyvää tietoa tuntui kuitenkin olevan kirjoittajilla vähäisesti. Kirjoittajien pahimmat pelot olivat ammatillisen itseluottamuksen puutteen aiheuttamia, ja tähän liittyy esimerkiksi pelko siitä, ettei kirjoittaja tulisi kuulluksi tai ymmärretyksi tekstinsä kautta.

Saatuani muodostettua analyysien kautta tulkinnat vastauksista ja kokonaisaineistoa kuvaavat luonnehdinnat, en ollut aivan varma, kuinka tulkinnassa etenisin. Päätin edetä kokeellisesti etsimällä teoria-aineistosta vastaavan kokoiset, viisikohtaiset kokonaisaiheen luonnehdinnat sekä kirjoittamisprosessin ongelmista että terapeuttisen kirjoittamisen teoriasta. Valitsin mukaan eri lähteistä yhdistämällä oman näkemykseni mukaan aiheiden oleelliset piirteet ja merkitykselliset keinot. Näistä muodostin jälleen substantiiviset koodit straussilaisen analyysin keinoin. Kirjoittamisprosessin ongelmia ja ongelmanratkaisua kuvaavat koodit olivat: kirjoittajan sisäiset ongelmat, haitallisten asenteiden muuttaminen, ongelmien yksilölliset syyt, kirjoittamisen ulkopuolisten ongelmien ratkaiseminen, tietoisuus. Terapeuttisen kirjoittamisen olemusta kuvasin seuraavilla koodeilla: henkinen tasapaino, tiedostamattoman tutkiminen, ajatusten ja tunteiden sanallistaminen, narratiivien muokkaaminen, identiteetin kehitys.

Laputin nämä uudet koodit ja vertasin niiden yhteyttä aineistosta nousseisiin. Etsin toisiaan selittäviä, toiseen johtavia ja toisiinsa rinnastettavia tai muuten sopivia koodeja. Teoria alkoi hahmottua löydettyäni oikean järjestyksen koodeille, jolloin kategorioiden väliset suhteet olivat ymmärrettäviä ja toisiaan selittäviä. Näin teorian etenemislogiikka vaikutti järkevältä.

Kuviossa 9 esitän havainnollisesti tulkintojen välisiä yhteyksiä aineiston yhteenvedon ja teorian välillä.



Kuvio 9:

Aineiston tulkintojen vertailua teoriaan oman teorian muodostamiseksi.

Selitän seuraavaksi teoriani rakennetta pääpiirteittäin. Aineiston tulkinnoista kirjoitusprosessia kuvaavat seikat rinnastuvat melko itsestään selvästi aiheen teoriaan.

Kategorioita kuvaavat koodit voi asettaa jopa rinnakkain (aineisto – teoria):

- kokevat flow'n helposti – yhteys tietoisuuteen
- useimmat kokeneet blokin – kirjoittamisen ulkopuolisten ongelmien ratkaisu
- harvat uskovat itseensä, ja ovat mieluummin valmiita tinkimään hyvinvoinnistaan – haitallisten asenteiden muuttaminen
- ratkaisevat ongelmia etäisyydellä tekstiin tai kirjoittamisen vireen ylläpitämisellä – yksilölliset syyt ongelmien takana
- epäonnistumisen pelko ohjaa toimintaa – kirjoittajan sisäiset ongelmat

Nämä asaparit selventävät kirjoittajien ongelmia ja niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä. Olemassa oleva teoria selventää ongelmien taustaa ja sitä, mistä ongelmanratkaisu on syytä aloittaa. Kirjoittamisen ongelmat taas johtavat ammatillisen itseluottamuksen puutteeseen, joka ilmenee erilaisten pelkojen kautta. Pelko nousee tässä koko aineiston ydinkategoriaksi. Terapeuttiseen kirjoittamiseen liittyvä vastausaineisto kuitenkin osoittaa toisaalta myös sen, että kirjoittajilla on potentiaalia omaksua uusia menetelmiä käyttöönsä ja terapeuttiseen kirjoittamiseen suhtaudutaan hyväksyvästi. Reflektoituani aineistostani nousevaa tietoa olemassa olevaan teoriaan ja tietoon, muodostin tulkinnan, jonka mukaan terapeuttinen kirjoittaminen voisi hyödyttää kirjoittajaa työprosessissaan seuraavien vaikutusmekanismien kautta: terapeuttinen kirjoittaminen voi mahdollistaa kirjoittajan ajatusten ja tunteiden

sanallistamisen, identiteetin muokkautumisen, tiedostamattoman tutkimisen, narratiivien muokkaamisen ja näiden kautta henkisen tasapainon saavuttamisen.

Kirjoittaja työskentelee kirjoittaessaan mielen kerrosten sisältöjen kanssa. Tätä kykyä kirjoittajan kannattaisi käyttää hyväkseen myös kirjoittamisen ongelmia ratkaistessaan. Ongelmien takana olevia yksilöllisiä syitä kannattaa hakea tiedostamatonta tutkimalla, ja sitä kautta kirjoittajan sisäisiä ongelmia ratkaisemalla. Teoriani vahvistaa käsitystä siitä, että terapeutin kirjoittaminen voi hyödyttää kirjoittajaa omien ajatusten ja tunteiden sanallistamisessa ja oman mielen tiedostamattoman osan tutkimisessa. Terapeutin kirjoittamisen avulla kirjoittaja voi ratkaista omia pelkojaan ja muita primitiivisiä tiedostamattomaan kätkeytyneitä tunteitaan. Näitä omia sisäisiä narratiivejaan tietoisesti tutkimalla ja muuttamalla kirjoittaja pystyy käsittelemään omaan elämäänsä ja omaan identiteettiinsä liittyviä vinoutuneita rakenteita. Kirjoittamisen ulkopuolisten ongelmien ratkaiseminen voi näin hyödyttää kirjoittaja tämän työprosessin ongelmassa. Tarkennan seuraavassa vielä tekemieni johtopäätösten ja teoriani yhteyttä olemassa olevaan teoriaan aiheista.

Teoriani terapeutin kirjoittamisen hyödyntämisestä kirjoittajan työprosessin tukena pohjaa terapeutin kirjoittamisen teoriataustaan, jossa vaikutusmekanismien taustalla on psykoanalyttista ajatusta mielen rakenteista ja haitallisten aineiden tietoista muuttamista narratiivisen ja kognitiivisen terapiamenetelmien avulla, esimerkiksi pelkoja käsittelemällä. FM, sanataide-, ja kirjallisuusterapiaohjaaja Jenni Hurmerinta on kehittänyt omaa läsnäolevan kirjoittamisen metodologiaan hieman samantyyppisiin ajatuksiin pohjautuen. Hurmerinnan metodissa sovelletaan kirjallisuusterapeuttisia ja sanataiteellisia lähestymistapoja tietoisesta läsnäolon perusteisiin. (Hurmerinta 2022, 246.)

Tutkimusaineistostani pelon teema nousi useaan kertaan ominaispiirteeksi, koska se konkretisoitui tulkinnoissani keskeiseksi vaikuttajaksi monissa kysymyksissä ja useiden ongelmien taustalla. Pelko toisaalta myös selittää aineiston kategorioiden välistä liikettä ja vuorovaikutussuhteita sekä kategorioiden dynaamista yhteyttä ydinkategoriaan (Holopainen ym. 2020, 259). Lopulta pelko nousi vaikuttajana keskiöön myös muodostamassani teoriassa. Tunteet, kuten pelkokin, ohjaavat ihmisen ajattelua ja toimintaa. Voimakkaana tunteena pelko ohjaa ihmisen toimintaa myös havainnointikyvyn kautta. Pelkäävä ihminen on varuillaan ja etsii ympäristöstään vihjeitä uusista uhkista. Tällöin hän myös havaitsee varmemmin kielteisiä asioita ja tekee tulkintoja tästä viitekehuksesta käsin, jolloin pelon tunne vahvistuu. (Ekström 2011, 88.) Tiedostamaton tai tukahdutettu pelko voi näin alkaa hallita yksilön elämää, ja

se muodostaa ikään kuin vääristyneen linssin, jonka läpi yksilö tarkastelee todellisuutta. Ihminen toimii tällöin pelosta käsin, ja näkee ympärillään kaiken pelon perspektiivistä.

Anna-Leena Härkönen on todennut pelon liittyvän oleellisesti kirjailijan työhön (Turunen 2012, 184). Mielestäni pelon ei kuitenkaan tarvitse liittyä kirjoittamiseen, sen paremmin kuin ihmisen elämään ylipäänsäkään. Usein yksilön omat vääristyneet ajatukset ja uskomukset ylläpitävät pelkoa, joka alkaa ohjata toimintaa ja lopulta lukitsee luovuuden. Pelon ohjaamana toimiva ihminen ei pysty nauttimaan elämästään. Siksi pelot on tärkeä oppia tunnistamaan, nimeämään ja käsittelemään. Julia Cameron (2007, 245) kuvaa pelon lamauttavaa voimaa: *”Pelko lukitsee luovuuden. Pelkäämme että emme ole tarpeeksi hyviä. Pelkäämme että emme ikinä valmistu. Pelkäämme jo aloittamistakin. Pelkäämme menestystä ja epäonnistumista.”* Mainitsin aiemmin kirjoittamisprosessia kuvatessani Julia Cameronin ajatuksesta blokista muurina, joka täytyy alittaa. Tätä muuria voi mielestäni ajatella sinä pelkona, joka oman kirjoittamisen ja vapaan luovuuden edessä seisoo. On kaivauduttava syvälle, että sen ohi pääsee.

Kerroin aiemmin kirjoittamisoppaiden sisällöllisestä kehityksestä viimeisten vuosikymmenten aikana; kuinka nykyisin oppaissa tunnistetaan ongelmia, mutta ongelmien ratkaisussa pyritään yhä lähinnä tekstitaidon kehittämiseen ja tekstin parantamiseen. Mike Sharples on Jääskeläisen (2002) mukaan vuonna 1999 päätelty kirjoittamisahdistukseen liittyvien tutkimusten tuloksista, että epävarma kirjoittaja ei hyödy tekstin muokkaamisen ohjeista. Sharplesin mukaan kirjoittamisesta keskusteleminen ja kirjoittamiseen liittyvien asenteiden ja pelkojen käsittely sekä kirjoittajan minäkäsityksen paraneminen johtavat varmemmin parempiin tuloksiin. (Jääskeläinen 2002, 30.) Ehkäpä omiinkin kirjoittamisprosessin ongelmiini syyt löytyvät minusta itsestäni, ja ratkaisut omaa mieltä tutkimalla, eivät niinkään pakkokirjoittamalla tai kirjoittamisoppaiden harjoituksista.

Olenkin pohtinut analyysiprosessini aikana tutkimuspäiväkirjassani sitä, miksi vastaajat haluavat korjata työprosessistaan vain kynän, jos vika on kynän käyttäjässä. Kumpuaako teksti kynästä, ja kirjoittaja on prosessissa vain yksinkertainen kynän jatke? Itselleni kirjoittajana tärkeimpiä työkaluja ovat luovuus, mielikuvitus ja havainnointikyky, mutta kuinka sitten näitä työvälineitä huolletaan? Uskon omien kirjoittamisen ongelmieni olevan hieman perustavammanlaatuisia kuin oikolukemisen pitkävetisyys tai tarinan juonikuoppa. Myös oma motivaatio todellisten ongelmien syiden etsimiseen ja ratkaisemiseen on varmasti korkeampi kuin tekstitason ongelmien selvittämiseen. Mutta olenko taas yksin ongelmieni kanssa? Kirjailijoilla ei ongelmia ainakaan tunnu olevan. Kirjoittajat ja kirjailijat itse ovatkin mielestäni kautta aikojen puhuneet kirjoittamisestaan ja työprosesseistaan sievistellen.

2010-luvulta lähtien kirjailijat ovat kuitenkin itse alkaneet tuoda avoimemmin julki ongelmiaan, niin kirjoittamiseen kuin elämään ylipäänsä liittyen. Tämän hienoisen kehityksen pystyy havaitsemaan esimerkiksi *Miten kirjani ovat syntyneet* -sarjan osien 4 (Haavikko 2000) ja 5 (Turunen 2012) välillä. Siinä missä 2000-luvun alussa kirjailijat kuvailevat sujuvia prosessejaan, on vuoden 2012 teos realistisempi ja rohkeampi. Kirjailijat puhuvat siinä ajatuksistaan ja tuntemuksistaan, ja ennen kaikkea ongelmistaan avoimesti. Kirjailijat avaavat kirjoittamisprosessinsa jumittumista, kaavamaisia käsityksiään ja toimintamallejaan, alkoholismiaan, perhesuhteitaan ja kirjoittamiseen liittyviä tunteitaan. Esimerkiksi Anna-Leena Härkönen kertoo kirjoittamisen vaikeuksien lisäksi kokemastaan henkisestä romahduksesta ja pitkästä masennuskaudestaan. Härkönen on kirjoittanut vaikeista omakohtaisista kokemuksistaan myös teoksissaan. (Turunen 2012, 173–177.) Härkösen tapaan monet muutkin kirjailijat ovat viime vuosina tuoneet ongelmiaan julki teoksissaan ja eri medioissa. Pidän tärkeänä, että työprosesseja on alettu kuvaamaan realistisemmin ja vaikeista ja salassapidetyistä asioista on uskallettu alkaa puhua ääneen.

Pohdin aineistoni sekä tausta-aineistoni kanssa paljon sitä, ovatko kirjoittamisprosessit todella niin helppoja, kuin kirjoittajat usein antavat ymmärtää. Liittyvätkö kirjoittajien ainoat ongelmat todellakin vain tekstiin ja kirjoittamiseen teknisenä suorittamisena? Vai onko niin, etteivät kirjoittajat halua puhua todellisista vaikeuksistaan, tai edes ajatella sitä, että ongelmien syyt saattaisivat kummuta jostain tekstin tasoa syvemältä. Vai voiko kyse olla siitä, että ongelmien syitä ei oikeasti tunnusteta, eikä niiden tutkimiseen tarvittavaa tietotaitoa ole olemassa. Siksi koenkin, että kirjoittajalle, joka muutoinkin työskentelee sanallistamisen parissa, terapeutin kirjoittaminen olisi oiva keino myös omien ajatusten ja tunteiden sanallistamiseen.

Ajatusten ja tunteiden sanallistaminen onkin yksi tärkeimmistä terapeutin kirjoittamisen vaikutustavoista. Usein terapeutin kirjoittamisen harjoitukset perustuvat sille, että ne avaavat väylää yksilön ajatusten jäsentämiselle ja tunteiden prosessoinnille. Kognitiivisessa lähestymistavassa ajattelu ja ajatteluprosessit ovat keskeisiä. Elämänlaadun parantamiseen pyritään yksilön ajatteluprosesseja muuttamalla. (Linnainmaa 2022, 393.) Ihanus kuvaa terapeutin kirjoittamisen menetelmien kehittäviä vaikutuksia yksilön tietoisuus-, selviytymis- ja elämäntaidoissa sekä identiteettien, arvojen ja suhteiden rikastajana (Ihanus 2022, 27). Psykoterapeutina pitkään toiminut Anita Lindquist on todennut kirjoittamisen auttavan asiakasta tunnistamaan ja nimeämään ajatuksiaan, tunnetilojaan ja toimintamallejaan. Näin kirjoittaminen lisää yksilön ymmärrystä itsestä ja omasta elämästä. (Lindquist 2009, 89–91.) Boltonin (2011, 21) mukaan terapeutin

kirjoittaminen auttaa ymmärtämään itseään paremmin, helpottaa vaikeiden tunteiden, pelkojen ja ahdistuksen käsittelyä sekä erilaisista elämän muutostilanteista selviytymistä.

Hyvin usein ihmisen pelot eivät edes perustu faktoihin, vaan ne ovat peräisin alitajunnasta. Pelot ja epävarmuudet, sekä niistä muodostuvat uskomukset kytkeytyvät identiteettiin yksilön vääristyneinä käsityksinä itsestään, tunteistaan ja elämästään (Hurmerinta 2022, 239). Csíkszentmihályin mukaan hallitakseen tunteitaan ja ajatuksiaan, yksilön on opeteltava säätelemään tietoisuuttaan. Tämä tapahtuu tietoisien työskentelyn, erilaisten aikomusten kautta ja tarkkaavaisuutta suuntaamalla. Tietoisuutensa hallitseva ihminen pystyy halutessaan suuntaamaan tarkkaavaisuutensa täysin tehtävään ja sulkemaan pois kaikki häiriötekijät. Csíkszentmihályin mukaan haitalliset tunteet, kuten pelko syntyvät mielen ristiriidoista, jotka aiheuttavat tietoisuuden epäjärjestyksen. Paras tapa hallita kaaosta tietoisuudessa on opetella tapoja, jotka antavat yksilölle itselleen paremman kontrollin omista mielensä prosesseista. (Csíkszentmihályi 2005, 47–64, 178.)

Kuten aiemmin teoriaosuudessa selvitin, luovuustutkimuksissa on ilmennyt, että luovilla on usein hyviä resursseja käsitellä ongelmia, koska esimerkiksi kirjoittamisen prosessi liittyy niin läheisesti ongelmanratkaisuun. Kirjoittaja käyttää jo luontaisesti erilaisia ajattelun ja oppimisen menetelmiä työssään sujuvasti. Siksi uskon, että myös mielikuvituksen käyttäminen on kirjoittajalle luontainen tapa oman mielen kontrollointiin. Csíkszentmihályin (2005, 178–179) mukaan mielikuvittelun menetelmiin perehtynyt psykologi Jerome Singer on todennut, että kuvittelun avulla on mahdollista korvata todellisuuden epämiellyttävä asia positiivisella mielikuvituksessa. Mielikuvitustaan käyttämällä kirjoittaja työskentelee kirjoittaessaan jatkuvasti mielen eri kerrosten kanssa. Voidaan ajatella, että kirjoittajalla on jo valmiiksi taito työskennellä tiedostamattoman alueella, josta käsin teoriani mukaan ongelmia kannattaisi lähestyä. Lindquist (2022, 124) suosittelee terapeutista kirjoittamista erityisesti sellaisille henkilöille, jotka ovat jo aiemmin tottuneet ratkaisemaan pulmiaan kirjoittamalla. Siksi uskon kirjoittajalla olevan hyvät edellytykset omaksua terapeutin kirjoittaminen osaksi työprosessiaan ja ongelmanratkaisuaan.

Olen itse omaksunut oman työprosessini osaksi Anna-Leena Härkösen ajatuksen alitajunnan työskentelystä levon aikana. Alitajunta tarvitsee laiskottelua ja lepoa, siksi hyvällä omallatunnolla lepääminen on kirjoittamisen eilinehto, yksi prosessin vaiheista. (Turunen 2012, 185.) Alitajunta työskentelee paitsi levossa prosessoiden, niin koko ajan havainnoiden ja keräten materiaalia muistipankkiinsa myöhemmin hyödynnettäväksi. Luova persoona purkaa tätä alitajunnan painetta oman taiteensa kautta. (Jääskeläinen

2002, 84–85.) Kirjoittaja jäsentelee tietoisuuttaan usein kirjoittamalla. Myös kirjoittamisprosessin ääri-ilmiöt, kirjoittamisen blokki ja kirjoittamisen flow liittyvät kiinteästi mielenkerrosten työskentelyyn, kuten aiemmin kirjoittamisprosessia käsittelevässä luvussa selvitin. Myös aineistoni osoitti, että kirjoittajat kokevat usein myös nämä äärilaidat työprosesseissaan. Peltonen (2003, 23) kuvaa Gustafssonin ajatusta kirjoittamisen blokista, jonka mukaan kirjoittamisen blokin aiheuttaisi yksilön jumiutunut tiedostamaton. Tätä näkökulmaa onkin hyvä pohtia. Onko siis syytä olettaa, että luovuuden lähde sijaitsee tiedostamattomassa?

Terapeuttisen kirjoittamisen avulla kirjoittaja voi päästä paremmin kosketuksiin oman miensä tiedostamattoman kerroksen sisältöön. Tiedostamatonta tutkimalla ja käsittelemällä yksilö saa paremman otteen tietoisuutensa kaoottisuuteen. (Hurmerinta 2022, 244.) Kirjoittamisen flow mahdollistuu tietoisuuden ollessa tasapainossa. Syvän keskittymisen tilassa yksilön ajatukset, aikomukset, tunteet ja aistit ovat kaikki suuntautuneina samaan päämäärään. Optimaalinen kokemus muuttaa tekemisen autoteeliseksi, sisäisesti palkitsevaksi. Haasteista selviytyminen aikaansaa pystyvyyden tunteita, ja johtaa yksilön taitojen kehittymiseen ja vaikuttaa näin minäkäsitykseen. (Csíkszentmihályi 2005, 22, 71–72, 107.) Oman näkemykseni mukaan kirjoittajien usein kuvaaman kirjoittamisen pakon takana voi olla juuri kirjoittamisen sisäinen palkitsevuus ja sen tavoittelu.

Terapeuttisen kirjoittamisen harjoitusten kautta kirjoittajalla on mahdollisuus tarkastella omaa kasvuaan, analysoida kriisejään, haastavia tilanteita sekä tutkia itselle tärkeitä haaveita, ihmissuhteita, arvoja ja pelkoja. Monet kantavat mukanaan itseensä ja elämäänsä liittyviä vääristyneitä uskomuksia, jotka ovat vaikuttaneet haitallisesti myös yksilön identiteettiin. Kirjoittamisen avulla on mahdollista oppia löytämään oman mielen muodostamia narratiiveja ja haitallisia rakenteita sekä työstää kertomuksia muokkaamalla näiden merkityksiä uudelleen. (Hurmerinta 2022, 239–243.)

Selvitin aiemmin, kuinka narratiivisen näkökulman mukaan ihminen tulkitsee elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Sosiaalipsykologi Vilma Hänninen nimittää tätä mielen sisäistä prosessia sisäiseksi tarinaksi, jonka muodostumiseen vaikuttavat voimakkaasti mieleen jääneet ydinkokemukset. Sisäinen tarina on prosessi, joka muokkaantuu jatkuvasti. Yksilö luo myös tulevaisuudestaan tarinamallin, joka elävässä elämässä sitten osittain toteutuu tai ei toteudu suunnitellusti. Yksilö myös kertoo elämäänsä liittyviä kertomuksia muille. Sisäinen tarina voi kuitenkin jäädä salatuksi, jolloin yksilö kertoo ulospäin vain sosiaalisesti hyväksytyjä kertomuksia. Tässä piilee vaara siitä, että yksilön ulkoinen minäkertomus etääntyy hänen sisäisestä tarinastaan. Tämä voi aiheuttaa säröjä identiteetin eheyteen. (Hänninen 1999, 20, 53–57.)

Jos yksilön subjektiivista todellisuutta määrittelevät esimerkiksi pelot ja sisäistä puhetta hallinnoivat vääristyneet tarinat, ohjaavat nämä pitkälti kaikkia yksilön valintoja ja toimintaa. (Hurmerinta 2022, 239). Jos yksilö ei tunnista näitä haitallisia ajatus- ja toimintamalleja, hänen identiteettinsä muodostuu niiden varaan. En varsinaisesti analysoinut tutkimuksessani aineistoa narratiivisin menetelmin, mutta oli kiinnostavaa havainnoida, millaisia narratiiveja vastauksista nousi ja miten kirjoittajat representoivat omaa kirjoittajaidentiteettiään vastaustensa kautta. Tulososiossa kuvaamani kysymyksen 3 vastauksista muodostuneet kirjoittajatyypit ongelmanratkaisijana kirjoittamisprosessin vaikeuksissa olivat mielestäni hyvin kirjoittajia kuvaavia. Pelkästään yksilön suosima ongelmanratkaisumenetelmä voi kuvata yllättävän hyvin kokonaisen tyypin toimintatapaa ja heijastella näin yksilön omaksumaa tai ulospäin kertomaa kirjoittajaidentiteettiä. Aineistosta nousi esiin myös kirjoittajien tiettyjä samankaltaisuuksia, yhdistäviä tekijöitä ja myös kirjoittajiin liittyviä stereotyyppioita.

Vastauksille leimallista oli yleisesti tunnettu kirjoittajan tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi (Jääskeläinen 2002, 89). Toisaalta niissä toistuivat usein kirjailijoiden ja kirjoitusoppaiden mainitsevat ajatukset, kuten “kirjoittamaan oppii vain kirjoittamalla” ja “kirjoita, kirjoita, kirjoita”. Mietin, toistaako monien kirjoittajien kirjoittajaidentiteetti kuitenkin lähtökohtaisesti opittua mantraa, toisilta kirjoittajilta omaksuttua näkemystä kirjoittamisesta kovana työnä, joka vaatii raudanlujaa itsekuria ja sitä kuuluisaa persauksen painamista penkkiin. Kuuluuko kirjoittajaidentiteettiin ajatus luovuudesta annettuna lahjana? Onko kirjailijuus nähtävissä muuttumattomana instituutiona, ikään kuin päätepysäkkinä kirjoittamisen oppimiselle ja kirjoittajaidentiteetin kehittymiselle? Toimivatko nämä narratiivit itseään toteuttavana ennusteena eväten kirjoittajan henkisen kasvun ja kehittymismahdollisuudet? Ja millaista tulevaisuusnarratiivia kirjoittaja tästä lähtökohdasta itselleen luo?

Myös yksilön ammatillinen identiteetti hahmottuu narratiivisen identiteetin, ja sen kertomusten uudelleen kertomisen ja muokkautumisen kautta (Ihanus 2022, 51). Kertomusten voima perustuu uudelleen kertomisen vahvistavaan vaikutukseen. Mitä enemmän kirjoittajat siis toistavat näitä tuttuja opittuja narratiiveja, sen realistisemmiksi ja totuudenmukaisemmiksi ne kirjoittajille muodostuvat. Näin kirjoittaja toteuttaa omaksumaansa sisäistä tarinaa. Hännisen mukaan ihmisen toimintaa voidaan ymmärtää sen valossa, minkälaista tarinaa hän pyrkii toteuttamaan. Narratiivisessa lähestymistavassa pyritään eroon ongelmia tuottavista sisäisistä tarinoista ja korvataan ne tyydyttävämällä ja toiveikkuutta herättävimmillä. (Hänninen 1999, 68–70.) Identiteettiin liittyy myös käsitys ihanneminästä. Ihanneminäkin vaikuttaa ammatilliseen identiteettiin. Olen itse kokenut aina omaavani vahvan

kirjoittajaidentiteetin, joskin sen määrittelemisen tai kuvailemisen on tuntunut hankalalta. Kirjoittajaidentiteetti onkin mielenkiintoinen esimerkki siitä, miten termiä harvemmin määritellään missään, mutta yksilön vahva kirjoittajaidentiteetti on merkittävä osa hänen identiteettinarratiiviaan ja elämäntarinaansa (Vanhatalo 2008, 20–21).

Suuri osa yksilön identiteetistä muodostuu kuitenkin torjutulle ainekselle, kaikelle sille, mikä on haudattu mielen tiedostamattomaan kerrokseen. Siksi tiedostamattoman tutkiminen on merkityksellistä itsetuntemuksen kehittymisen kannalta. (Hurmerinta 2022, 248.) Terapeuttisen kirjoittamisen menetelmien avulla kirjoittajalla on mahdollisuus oman varsinaisen identiteettinsä lisäksi muokata myös ammatillista identiteettiään muokkaamalla narratiivisia identiteettejään. Ihanuksen (2022) mukaan löydettyillä merkityksellisillä sanoilla yksilö voi tavoittaa omaa ääntään ja niitä kokemuksia, jotka ovat aiemmin jääneet vaille sanoja. Kirjoittamisen kautta yksilö rakentaa myös identiteettiään itseymmärryksen, pystyvyyden ja omanarvon tunteen kasvamisen myötä. Tunnekokemuksen sanallistaminen joustavoittaa selviytymiskeinoja ja minuuden jäsentämistä. (Ihanus 2022, 14.) Monet ovatkin omaksuneet kirjoittamisen tavan osaksi itseilmaisuaan ja käyttäneet sitä läpi elämänsä kirjoittamalla esimerkiksi päiväkirjaa. Monikaan ei kuitenkaan välttämättä edes tiedosta kirjoittavansa itsehoidollisesti. Jäsentävä ja pohdiskelleva kirjoittaminen saattaa kuitenkin mahdollistaa yksilön syvempiäkin muutoksia. (Lindquist 2022, 120–121.)

Luova työ ei tietenkään ole aina kivaa ja kepeää. Kirjoitustyö voi olla jopa erityisen vaativaa, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Ajoittain kirjoittaminen on hankalaa ja vastenmielistä, myös niiden mielestä, jotka kirjoittavat työkseen (Haimelin & Rämö 2020, 216.) Claes Andersson on todennut kirjoittamisen vastusten olevan pirullisen nokkelia ja vaikeasti havaittavia. Joskus ne ilmenevät henkisinä krampeina, joskus taas fyysisinä kramppoina. Kertoopa Andersson löytäneensä itsensä joskus harhailemasta Stockmannin Hulluilta päiviltä etsien sillä hetkellä *ehdottoman välttämätöntä kahvipannunmyssyä, jota ilman kaikki kirjoittaminen olisi mahdotonta*. (Turunen 2012, 25–26.) Tunnistan hyvin kuvion. Tällaisten prosessin ajoittaisten hankaluuksien hyväksyminen voi olla ensimmäinen askel suuremman muutoksen tiellä.

Mikäli kirjoittaja kuitenkin uskaltautuu pintaa syvällisempään oman mielen tutkimiseen, saattaa ratkaisuja löytyä muuhunkin kuin tekstitason ongelmiin. Pinnan alta yksilö voi löytää alla vaikuttavan minän, ja alkaa tuntea sen avulla itsensä merkitykselliseksi. Löytäessään sellaisen sisäisen äänen, joka johdattaa elämässä terveellä tavalla kohti mielekästä elämää, voi ajatella löytäneensä oikean tien. Jokaisen tie eheään identiteettiin ja onnellisuuteen on toki yksilöllinen, mutta se pitää sisällään

usein joitakin keskeisiä ja ajattomia elementtejä. (Hurmerinta 2022, 237–249.) Myös Uusikylän (2012, 220) mukaan luovuuden ja onnen ydin piilee siinä, että ihminen ottaa kontrollin sisäisestä elämästään. Oman mielen tutkiminenhan ei edellytetä ongelmia, vaan siihen voi ryhtyä milloin vain. Aina parempihan on, jos sisintään tutkii jo ennen ongelmien ilmaantumista. Terapeuttinen kirjoittaminen on tutkitusti tehokas terapia- ja hoitomuoto, mutta se voi olla parhaimmillaan elämää säästävä tapa ratkaista ongelmia aivan terveellekin ihmiselle.

Pohdin aiemmin, kuinka huoltaa omia tärkeimpiä kirjoittamisen työkalujani; luovuuttani, mielikuvitustani ja havainnointikykyäni. Koen nyt löytäneeni vastauksen. Omien haitallisten ajatusmallien purkamiseen tähtäävä tietoinen mielen tutkiminen ja terveemmän itsetunnon ja eheämmän identiteetin tavoittelu terapeuttisen kirjoittamisen keinoin sopii varmasti jokaiselle, muillekin kuin kirjoittajille.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI

7.1 Johtopäätökset

Viimeisessä luvussa vedän yhteen tutkimusmatkan varrella tekemiäni havaintoja ja muodostamaani teoriaan liittyviä johtopäätöksiä. Arvioin omaa tutkimustani ja sen tuloksia, luotettavuutta ja eettisyyttä erilaisten arviointikriteerien valossa. Lopuksi sanon hyvästit Sitkulle ja Mutkulle.

Tässä tutkimuksessa pyrkimykseni oli löytää vastaus kysymykseen: *Miten terapeutin kirjoittaminen voisi tukea kirjoittajaa hänen työprosessissaan?* Löysin vastauksia myös siihen, millaisia ongelmia kirjoittajilla on työprosessissaan, mistä nämä ongelmat kumpuavat ja kuinka kirjoittajat ovat ongelmia ratkaisseet. Tutkimuksen lopputuloksena koen löytäneeni vastaukset keskeisiin tutkimuskysymyksiini, ja olen onnistunut rakentamaan tutkimuksen tavoitteena olleen aihetta kuvaavan, tulkitsevan ja selittävän teorian.

Olen tämän tutkimusprosessin aikana muodostanut oman teorian siitä, kuinka terapeutin kirjoittaminen voi tukea kirjoittajaa tämän työprosessissa. Olen aineistoani analysoimalla ja tulkitsemalla sekä teorian tietoon yhdistämällä havainnut eri vaikuttimien välisiä suhteita, ja muodostanut näistä merkityssuhteista teorian ilmiöstä. Olen varmentanut lopullista teoriaani vielä refleктоimalla sitä olemassaolevaan tietoon, ja osoittanut näin, millaisten vaikutusmekanismien ja prosessien kautta hyöty mahdollistuu. Tutkimuksestani selviää myös, kuinka kirjoittajalla on olemassa jo valmiiksi sellaisia ominaisuuksia ja käytössään menetelmiä, jotka tukevat terapeutisesta kirjoittamisesta hyötymisen mahdollisuuksia.

Tutkimusaineistosta selvisi, että kirjoittajat määrittivät kirjoittamisprosessin ongelmiaan usein teknisen suorittamisen kautta. Myös vastaajien ongelmanratkaisun keinot olivat usein menetelmiä. Tulevaisuudessa on ehkä hyvä selvittää myös, kuinka toimivia nämä menetelmät ovat kirjoittajille olleet. Kirjoittajat operoivat luovassa työssään mielen eri kerroksia hyödyntäen ja käyttävät hyödykseen mielensä tiedostamattoman kerroksen materiaalia. Teoriani mukaan kirjoittajan kannattaisi hyödyntää näitä itselleen ominaisia, ja jo luontaisesti käyttämiään kykyjä hyväkseen, eli tutkia terapeutin kirjoittamisen keinoin tiedostamatonta mielen osaa ja etsiä näin

ongelmien todellisia syitä ja vaikuttimia. Terapeuttisen kirjoittamisen keinoja apunaan käyttämällä kirjoittaja voi tutkia ajatuksiaan ja tunteitaan, muokata mielensä ja identiteettinsä haitallisia rakenteita ja päästä eroon esimerkiksi peloistaan. Eheän identiteetin ja tietoisien mielensä tasapainon saavuttanut kirjoittaja on paitsi onnellinen, myös kykenevä saavuttamaan flow-tilan useammin. Näin myös luovuus ja mielikuvitus toimivat optimaalisella tasolla. Uskon, että kirjoittajat ovat myös mieleltään avoimia ja vastaanottavaisia uusien tapojen kokeilemiselle. Toivon, että olen onnistunut selittämään ja perustelemaan teoriani niin hyvin ja käytännönläheisesti, että joku kirjoittaja voisi kokea oikeasti hyötyvänsä tästä tutkimuksesta ja sitä kautta terapeuttisen kirjoittamisen mahdollisuuksista.

Olisipa melkoinen ajatus pystyä esittämään selkeä tutkimustulos, yleispätevä kaava, joka osoittaisi miten yksilö voi yksiselitteisesti hyötyä terapeuttisesta kirjoittamisesta, ja todeta kuinka tutkimus osoittaa kaikkien ihmisten halukkuuden sitoutua tähän kehitysprosessiin omassa elämässään. Tällainen tuloshan saattaisi aikaansaada maailmanrauhan, romahduksen mielenterveysongelmien esiintymistilastoissa ja se ehkä vapauttaisi suuren osan mielenterveyspalveluiden kapasiteetista, joten tämänkaltainen skenaario ei liene mahdollinen koskaan ihmistieteiden tutkimuksessa. Tällä tutkimuksella olen kuitenkin osoittanut mielestäni sellaisen syy-seuraussuhteiden jatkumon, joka kirjoittamisen ongelmien taustalla todellisuudessa voi olla, sekä lisäksi perustellun teorian siitä, millaisten vaikutusmekanismien kautta kirjoittamisen terapeuttisuus voisi näihin virheellisiin rakenteisiin vaikuttaa. Lopulta oman kirjoittamisprosessin tutkiminen on kuitenkin yksinkertaisimmillaan oman mielen tutkimista.

Tutkimukseni osoitti myös vastaajien tiedon puutteellisuutta ja ennakkoluuloja, niin kirjoittamisprosessiin kuin terapeuttiseen kirjoittamiseen liittyen, sekä jopa kielteistä asennetta terapeuttista kirjoittamista kohtaan. Tulevaisuudessa on hyvä kiinnittää huomiota näihin seikkoihin ja niiden takana piileviin syihin. On kuitenkin huomattava, että omassa aineistossani vastaajajoukko koostui kirjoittajista. Jatkossa tutkimuksessa on kiinnitettävä huomiota siihen, ovatko nämä seikat yleistettävissä muihinkin ihmisiin, vai ovatko kirjoittajat erityisen asenteellisia ulkoapäin tulevia kirjoittamiseen liittyviä ehdotuksia ja asioita kohtaan. Yleisön vastaanottavuuden kannalta olisi äärimmäisen tärkeää lisätä tietoisuutta aiheesta ja pyrkiä aiheeseen liittyvien ennakkoluulojen hälventämiseen.

Kuten useat muutkin terapeuttista kirjoittamista tutkineet ovat todenneet, on alan kehitettävä tietoperustaansa (Ihanus 2022, 15). Myös teoreettisia lähtökohtia olisi tarpeen selkeyttää (Kähmi 2015, 52). Tiedon lisääminen, selkeä yhtenäinen

terminologia ja vakiintuneet käytännöt kehittäisivät terapeuttisen kirjoittamisen tunnettuutta, arvostusta ja vakavasti otettavuutta. Myös se, miten terapeuttisesta kirjoittamisesta halutaan viestiä ulospäin vaikuttaa vahvasti yleisön mielikuviin; onko kyseessä terapiamuoto, joka tapahtuu terapeuttien salaisiin menetelmin suljettujen ovien takana hoitolaitosten terapiahuoneissa vai puhutaanko matalan kynnyksen menetelmästä, josta jokainen ihminen voi hyötyä itseohjautuvasti ja kustannustehokkaasti. Alan lähestyttävyyteen vaikuttaa toki myös se, haluavatko kirjallisuusterapeutit omia menetelmät itselleen, hoituhuoneisiin vain koulutettujen terapeuttien käyttöön, vai tuodaanko kirjoittamisen terapeuttisia vaikutuksia esiin myös itsereflektiivisen työskentelyn yhteydessä. Mietinkin, olisiko terapeuttisen kirjoittamisen ja kirjoittamisterapian termien eriyttämisellä selkeyttävää vaikutusta. Tässä ajatuksessa terapeuttinen kirjoittaminen voisi tarkoittaa kaikkea terapeuttista kirjoittamista niin kuin nykyään on ollutkin, mutta kirjoittamisterapia eriytyisi erilliseksi termiksi, jolla viitattaisiin vuorovaikutukselliseen ja terapeutin ohjaamaan terapiamuotoon.

Tulevissa tutkimuksissa voisikin olla kiinnostavaa tutkia, kykeneekö erakkoluontoinen kirjoittaja lainkaan vuorovaikutukselliseen ohjattuun terapeuttiseen toimintamuotoon. Olenkin tarkoituksellisesti korostanut tässä tutkimuksessa terapeuttisen kirjoittamisen itseohjautuvaa, itsereflektiivistä merkitystä, koska koen, että itsenäisesti toteutettu terapeuttinen kirjoittaminen voisi olla nimenomaan kirjoittajalle helpommin lähestyttävä muoto, kuin esimerkiksi ohjattu ryhmämuotoinen kirjoittamisterapia. Ryhmämuotoisen terapiakirjoittamisen ja sen mahdollistamat vuorovaikutukselliset hyödyt ovat selkeästi useiden terapeuttien ja tutkijoiden toteamia ja todistamia. Toisaalta, aineistostani nousi esiin myös palautteen ja vertaistuen kiistaton tarve ja merkitys kirjoittajille. Ehkäpä tulevaisuudessa itse kehitän nimenomaan kirjoittajille suunnatun terapeuttisen kirjoittamisen konseptin!

Alalla on kuitenkin tapahduttava merkittäviä muutoksia tiedon ja tunnettuuden lisäämiseksi. Monipuolista tuoretta tutkimusta tarvitaan alalla.

Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien tehokkuus kliinisessä käytössä on jo kiistattomasti todistettua, siksi mielestäni tutkimuksellisesti aiheen käsittelyä voisi laajentaa muuhunkin ympäristöön. Ymmärrän myös kirjallisuusterapeuttisten vaikutusten korostamisen hoitotyössä, aiheen yhteiskunnallisen merkityksen vuoksi. Kuitenkin esimerkiksi terapeuttisen kirjoittamisen tuominen tämän tutkimuksen tapaan ulos psykoterapian menetelmän kontekstista ja mielenterveyden hoidollisesta funktiosta voi olla yksi keino tuoda aihetta keskusteluun. Mielestäni erityisen merkityksellistä olisi terapeuttisen kirjoittamisen ongelmia ennaltaehkäisevien vaikutusten korostaminen.

Ihmisten tarve yhteisöllisyyteen on kasvanut ennestään näinä epävakaina aikoina koronapandemian ja Venäjän sotilaallisen uhan konkretisoiduttua. Ihmisten turvattomuus kasvaa ja pelot lisääntyvät. Kun määrärahoja supistetaan yhä edelleen mielenterveys- ja sosiaalipalveluista, korostuvat myös itsehoidolliset menetelmät. Kiinnostus oman itsen ja oman elämän tutkimiseen sekä oman hyvinvoinnin parantamiseen onkin lisääntynyt viime vuosina. Vaikeat ajat ovat lisänneet terapeutin kirjoittamisen kysyntää ja toisaalta myös avanneet uusia mahdollisuuksia verkkovälitteisten toimintojen kautta. (Haverinen & Maanmieli 2022, 279). Vastaanottajien tarve terapeutille kirjoittamisella ja kiinnostus aiheeseen onkin ilmeistä. Pohdittavaksi jää, kuinka tämä potentiaali tavoitetaan ja mahdollisuudet hyödynnetään.

Lopuksi minun on mainittava vielä eräs tietty vastaus aineistossa, joka on vahvasti suunnannut tämän tutkimuksen analyysin etenemistä, useiden tulkintojen syntyä, ja lopulta koko teoriani suuntaa. Tämä vastaus herätti mielenkiintoni ja sysäsi minut miettimään, mikä vastaajan pelko oikeastaan onkaan. Vastauksessa tiivistyvät lopulta mielestäni loistavasti koko tutkimusaineiston keskeisin sisältö ja kirjoittajien vastauksista heijastuvien ajatusmallien erityispiirteet. Tämä sitaatti jäänee elämään ja kytetään omaan mieleeni varmasti ikuisiksi ajoiksi ja päätynee huoneentaulukseni. Kysyttäessä pahinta kirjoittamiseen liittyvää pelkoa, ja mahdollisuutta sen voittamiseen terapeutin kirjoittamisen keinoin, eräs vastaaja tiivisti:

“menestymättömyys, siihen ei terapiat auta”

7.2 Luotettavuustarkastelu ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan erilaisin kriteerein, kuin perinteisesti määrällisiä tutkimuksia on totuttu arvioimaan tulosten validiutta ja reliabiliteettia arvioimalla. Laadullisessa, ja varsinkin aineistolähtöisessä tutkimuksessa näiden käsitteiden kautta arvioidaan lähinnä aineistonkeruuseen liittyvää vaihtelua, sekä aineistonkeruun välineenä operoivan tutkijan itsensä kehittymiseen, sekä tutkittavan ilmiön piirteiden muuttumisen kautta. (Kiviniemi 2018, 84–86.) Laadullisen tutkimuksen arviointi perustuu usein sen uskottavuuden, luotettavuuden ja eettisyyden arviointiin (Puusa & Juuti 2020, 175).

Arvioni mukaan käyttämäni aineistot ja eri vaiheissa käyttämäni menetelmät tukivat hyvin tutkimuksen päämäärän saavuttamista ja ne antoivat vastauksia oikeisiin kysymyksiin. Tutkimuksen tulokset antoivat vastaukset alussa esittämiini

tutkimuskysymyksiin. Tutkimusotteeni osoittautui erittäin toimivaksi aiheen tutkimuksessa. On vaikea kuvitella, että olisin saanut muita menetelmiä käyttämällä näin kattavaa pohjatietoa aiheesta. Aineistoa analysoin monipuolisin menetelmin ja painottaen enemmän tärkeiksi kokemiani aiheita. Analyysi oli kattavaa, ja monilta osin tein useita toistoja aineiston koodaamisessa. Analyysin kattavuudella tarkoitetaan sitä, että tekemäni tulkinnat eivät perustu satunnaisiin poimintoihin aineistosta, vaan yksittäisiä vastauksia on käytetty ainoastaan tukemaan ja laajentamaan jo syntyneitä tulkintoja (Eskola & Suoranta 2008, 215). Aineistoa tulkitsin läpi prosessin niin että säilytin jatkuvan kontaktin alkuperäiseen aineistoon ja sen sanomaan. Aineiston tulkinnan katsotaan olevan reliabeli silloin kun siinä ei esiinny ristiriitaisuuksia. Toki tulosten vahvistamiseksi olisi hyvä tehdä useampia aineistonkeruita erilaisin muuttujin ilmiön yhdenmukaisuuden osoittamiseksi. (Eskola & Suoranta 2008, 213.) Tutkimuksen syventäminen esimerkiksi tarkentavia kyselyitä, haastatteluita ja jopa kirjoittamisen vaikutuksia tutkimalla olisi ollut äärimmäisen kiinnostavaa.

Olen pyrkinyt tässä tutkielmassa tuomaan tutkimusprosessini kaikki vaiheet esiin ja läpinäkyväksi, jotta lukija pystyisi arvioimaan sitä ajatus- ja tulkintarakennetta, jonka kautta olen päätenyt aineistosta esittämiini tulkintoihin. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta prosessin esiintuominen lisääkin uskottavuutta. Vaikka tutkimukseni tulokset ovatkin oma tulkinnallinen konstruktio, antaa prosessin kuvaaminen tutkielman lukijalle mahdollisuuden itse arvioida, voiko käsityksiäni pitää uskottavina. (Kiviniemi 2018, 85–86.) Tässä tutkielmassa olen pyrkinyt tuomaan esille myös tutkimusmatkani haasteita, huomaamiani epäkohtia ja omia kehityskohteitani. Tutkimusta tehdessäni olen pyrkinyt tiedostamaan omien ennakoajatusteni, oletusteni ja arvosidonnaisuuksieni olemassaolon sekä etsinyt keinoja niiden pitämiseen etäämmällä tutkimuksesta. Tutkijan on tärkeä omata hyvä esiymmärrys tutkimusaiheestaan. Mietinkin välillä tutkimusta tehdessäni, onko minulla tutkimuksessa kaksoisrooli tutkijana ja tutkittavana, varsinkin kun itselläni kirjoittajana oli positiivisia kokemuksia terapeuttisen kirjoittamisen vaikutuksista. Vaikka itse lähtökohtaisesti ajattelinkin, että terapeuttinen voisi auttaa kirjoittajaa työprosessissa monellakin tapaa, en antanut ennako-oletukseni johdattaa analyysiani. Tiedostin kuitenkin subjektiivisuuteni, mutta säilytin objektiivisen ja avoimen mielen lähtiessäni tutkimaan mitä aineistoni minulle muiden kokemuksista kertoo.

Tutkimusetiikka on olennainen osa tutkimusta, ja tutkijuutta. Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus sekä tutkimuksen tulosten uskottavuus riippuvat siitä, onko tutkimus tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatima ohje hyvästä tieteellisestä käytännöstä (HTK-ohje) toimii hyvänä ohjenuorana

tutkimuksen tekijälle. Tämän maisterintutkielman osalta ohjeen neljä ensimmäistä kohtaa ovat oleellisia ja minulle ajankohtaisia:

1. Tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen (rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus) noudattaminen tutkimuksen kaikissa vaiheissa.
2. Tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisten ja eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien käyttäminen sekä avoin ja vastuullinen tiedeviestintä.
3. Muiden tutkijoiden työn asianmukainen huomioiminen.
4. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi asetettujen vaatimusten mukaisesti. (HTK-ohje 2012, 6–7.)

Taito tunnistaa eettisiä ongelmia ja välttää niitä etukäteen kertoo tutkijan ammattietiikasta. Tutkijalla tulee olla myös herkkyyttä arvioida tutkimuksensa ongelmakohtia. (Eskola & Suoranta 2008, 59.) Olenkin jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa ennalta pyrkinyt minimoimaan ongelmien syntymisen kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Eettisiä seikkoja olen tarkastellut jo tutkimuksen aiheen valinnassa, aineistonhankinnassa ja läpi matkan. Tunnen säännöt ja ohjeet hyvin sekä olen tarkka ja huolellinen, joten en uskonutkaan että eettisiä ongelmia itselleni tulisi. Toisaalta ja tutkimusaiheen valinta ja päämäärät ovat eettinen valinta. Itselleni tämä olikin olennainen seikka tutkimukseen ryhtyessäni, sillä tutkimuksen eettisyyden arviointiin kuuluu myös se, että paitsi eettinen tutkimus ei saa vaarantaa tutkittavia eikä aiheuttaa heille haittaa, tutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa hyviä asioita sen kohteena oleville ihmisille (Puusa & Juuti 2020, 175). Minulle ajatus siitä, että voisin ehkä auttaa jotakuta tutkimuksellani oli tärkeä tutkimuksellinen päämäärä.

Tutkimuksen tietosuojan osalta olen perehtynyt Jyväskylän yliopiston ajantasaisiin tietosuojaohjeisiin (2022) sekä noudattanut niitä tutkimusta suunnitellessani ja toteuttaessani. Minimointiperiaatteen mukaisesti keräsin kyselytutkimuksen vastaajilta vain tutkimuksen kannalta oleelliset tiedot, eli tässä tapauksessa en mitään henkilötietoja, yhteystietoja, enkä muitakaan sellaisia tietoja, joista vastaaja olisi suoraan tai välillisesti tunnistettavissa. Estin myös kyselyohjelmalta vastaajien sähköpostiosoitteiden tallentamisen. Ohjelmallisessa taulukoinnissa vastaajat erotettiin toisistaan aikaleimalla. En tässä tutkimuksessa katsonut tarpeelliseksi myöskään vastaajien taustatietojen selvittämistä, sillä ne eivät olleet tutkimuksen kannalta olennaisia tietoja. Halusin välttyä myös siltä, että jokin tieto tai oma ennakkoaikatukseni vaikuttaisi tutkimukseen. Täysin anonymi vastaajajoukko mahdollisti itselleni tutkijana aineiston mahdollisimman objektiivisen analysoinnin.

Aineiston keräämisen ja käsittelyn suhteen tekemäni valinnat myös helpottivat tutkimusprosessia, sillä en tarvinnut tutkimukselleni tutkimuslupaa, eikä aineistoa ei tarvinnut erikseen anonymisoida. Aineistonhallintaan liittyvät oleellisesti myös aineiston käsittely ja tuhoaminen. Olen läpi prosessin käsitellyt tutkimusaineistoa vastuullisesti ja ymmärtäen omat vastuuni ja velvollisuuteni tutkijana. Olen sisäistänyt myös aineiston käyttötarkoitussidonnaisuuden merkityksen, eli keräämääni aineistoa käytetään vain ja ainoastaan tämän tutkimuksen tekemiseen. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen kyselytutkimuksen aineisto päällekirjoitetaan ja sitten poistetaan pysyvästi käyttäjätunnukseeni liittyvältä pilvipalvelimelta.

7.3 Arviointia ja jatkotutkimusehdotuksia

Olen tyytyväinen, että valitsin itseäni koskettavan ja kiinnostavan tutkimusaiheen, joka motivoi minua läpi tutkimusprosessin uuden tiedon löytämiseen ja teorian muodostamiseen. Löysin vastauksia ja keinoja omiin kirjoittamisprosessini ongelmiin, tai oikeastaan löysin täysin uuden perspektiivin omien ongelmieni tarkasteluun. Tutkijana kasvoin varmasti metrin tämän tutkimusmatkan aikana.

Koen aloittelevana tutkijana onnistuneeni hyvin tutkimusprosessissani. Tutkimuksen yksityiskohtainen suunnittelu tuotti tulosta. Tuntemalla aiheeni hyvin ja noudattamalla tutkimussuunnitelmaani osasin tehdä tarkoituksenmukaiset valinnat tutkimusaineiston ja aineistonhankinnan suhteen. Kyselytutkimus osoittautui erinomaiseksi välineeksi pohjatiedon keräämiseen uutta aihetta tutkiessani. Kokonaisuudessaan kehittämäni kyselyrunko onnistui hyvin, ja se tuotti oikeanlaista tietoa oikeasta aiheesta. Joskin yksittäisten kysymysten muotoilun tasolla koin myös oppimista. Seuraavassa tutkimuksessani osaisin varmasti muotoilla kysymyksiä vielä tarkemmin. Olen tyytyväinen, että uskalsin valita kyselytutkimuksen tutkimukseni tärkeimmäksi aineistonhankintamenetelmäksi, vaikkei sen käyttäminen humanististen tieteiden tutkimuksessa, ainakaan kirjallisuuden alalla kovin yleistä olekaan. Kyselytutkimus tuotti ainakin tässä tutkimuksessa erittäin monipuolista ja arvokasta aineistoa, jonka tutkimusmahdollisuuksista pääsin hyödyntämään tämän tutkielman puitteissa vain murto-osaa.

Grounded theoryn valinta tutkimusstrategiaksi ja metodologian pohjalle oli sekin loistava valinta, niin tutkimuksen kuin oman tutkijapersoonani kannalta. Menetelmät mahdollistivat minulle tutkijana omien tulkintojen muodostamisen ja antoivat tilaa omalle näkemykselleni teorian muodostamisessa. Tutkimuksen tekeminen oli todella antoisa ja opettava kokemus, jossa säilyi mielenkiinto loppuun saakka. Tapa, jolla sain uppoutua analysoimaan ja tulkitsemaan aineistoa sekä se, että todella pääsin pohtimaan

kategorioiden välisiä vuorovaikutussuhteita imi minut syvälle ennestään täysin tuntemattomaan, mutta todella kiehtovaan maailmaan. Jos aikataulullisesti olisi ollut mahdollista, olisin ehdottomasti jatkanut tutkimustani vielä pidemmälle. Ihanteellisinta olisi mielestäni tehdä grounded theoryn avulla pidempää tutkimusta, jonka edetessä olisi mahdollista kerätä aineistoja useampaan kertaan. Grounded theoryn perusajatukseen kuuluukin se, että kehittyvä teoria jäsentää sitä, mitä aineistoa seuraavaksi kerätään. Aineistoa syvennetään erilaisia menetelmiä hyödyntämällä teorian syventyessä. (Kiviniemi 2018, 81.)

Tutkimusaiheeni on vahvasti monitieteinen, ja näänkin siinä hyvin monipuolisia mahdollisuuksia jatkotutkimukselle. Jo pelkästään kirjoittamisen tutkimuksen saralla terapeutin kirjoittamisen yhdistäminen kirjoittajan työprosessiin aiheena tarjoaa erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja tutkimusaiheen syventämiseksi. Toivon että oma teoriani antaa osviittaa siitä, miten aiheita jatkossa kannattaisi tutkia. Aiheen syventämiseen on monenlaisia mahdollisuuksia ja tapoja. Tutkimukseni toimii hyvänä pohjana tuleville tutkimuksille tarjoten käsityksen tämän hetkisestä tilanteesta, käytössä olevasta potentiaalista ja mahdollisuuksista. Jatkotutkimusta suunniteltaessa onkin otettava huomioon perusjoukon tietämys tutkittavasta aiheesta, se parantaa vastausten luotettavuutta ja vastausmotivaatiota. (Vilka 2007, 64.)

Omasta tutkimusaineistostani nousi esiin, ettei terapeutista kirjoittamista aiheena tunneta kovinkaan hyvin, edes kirjoittajien keskuudessa. Myös tätä voi pitää tutkimuksen kannalta oleellisena aineistosta nousseena tuloksena. Kotimaisella kirjallisuusterapian tutkimuskentällä tehdään jo nyt todella monipuolista ja edistyksellistä tutkimusta. On tärkeä muistaa, että tieteen tutkimukselliset päämäärät eivät saisi viedä mahdollisuuksia käytännön toteutumiselta ja ihmisten auttamiselta. Siksi esimerkiksi ajatus itseohjautuvan kirjoittamisen rajaamisesta terapeutin kirjoittamisen käsitteen ulkopuolelle, sen tieteellisen uskottavuuden parantamiseksi on minusta arveluttava. Mielestäni ulkopuolelle sulkemisen sijaan tulisi pyrkiä avoimeen tiedon jakamiseen ja osallistumisen mahdollisuuksien parantamiseen. Toivon, että myös tähän aiheeseen joku tarttuu tutkimuksessaan tulevaisuudessa.

Jos kehittelen ajatusta omaa tutkimusaihetta syventävästä tutkimuksesta vielä edelleen, kehittämällä jatkotutkimuksen aiheen, voisi mielestäni terapeutin kirjoittamisen vaikuttavuuden tutkiminen kirjoittajien kohderyhmässä olisi todella kiinnostavaa. Erityisen innostavalta juuri nyt tuntuu myös ajatus kirjoittajaidentiteetteihin liittyvien narratiivien tutkimisesta. Jatkotutkimuksessa voisi selvittää esimerkiksi, miten terapeutista kirjoittamista hyödyntäneiden kirjoittajien narratiivit omasta ammatti-identiteetistään muuttuivat tutkimusjakson aikana. Pidemmässä

tutkimuksessa olisi todella kiinnostavaa tutkia esimerkiksi, miten erilaiset terapeutin kirjoittamisen muodot vaikuttavat kirjoittajaidentiteettien muokkautumiseen tai millaisia pelkoja kirjoittajat ovat onnistuneet niiden avulla käsittelemään. Niin ikään digitalisaation vaikutukset ja uusien vuorovaikutuksellisten viestintätapojen ja terapiamahdollisuuksien hyödyntäminen ovat myös kiinnostavia jatkotutkimuksen paikkoja tulevaisuudessa. Millaista mahtaa olla seuraavan sukupolven terapeutin kirjoittaminen?

Kirjoittamisen ja terapeutin kirjoittamisen tutkimus, yhdessä ja erikseen liittyvät ja limittyvät hyvin moniin tieteen ja tutkimuksen aloihin; paitsi kirjallisuustieteeseen ja kirjoittamisen tutkimukseen niin lisäksi esimerkiksi psykologiaan, kognitiotieteeseen, käyttäytymistieteisiin, kielitieteeseen, taiteeseen, filosofiaan, lääketieteeseen, hoitotyöhön, neurotieteeseen, sosiaalipsykologiaan, luovuustutkimukseen, psykiatriaan ja moniin näistä niitä onkin tutkimuksessa jo yhdistetty. Neurotieteiden ja menetelmien kehittyminen voi tulevaisuudessa mahdollistaa täysin uudenlaisia tutkimusmuotoja esimerkiksi tiedostamattoman tutkimiseen. Mahdollisuudet ovat rajattomat.

Rajaton on myös Sitkun ja Mutkun temmellyskenttä kirjoittajan mielessä, mikäli kirjoittaja ei ryhdy toimiin sen rajaamiseksi.

Jos uskaltaudut lähtemään syväluotaavalle tutkimusmatkalle omaan mieleesi, voit löytää toimintaasi todella ohjaavat voimat ja vaikuttimet.

Matkan aikana on syytä vakavasti harkita mahdollisuutta tilaisuuden tullen nakata Sitku ja Mutku pois kyydistä kiemuraisella vuoristoratiella.

Lähteet

Breckenridge, Jenna (2014). *Doing classic grounded theory: The data analysis process*. In *SAGE Research Methods Cases*. <https://dx.doi.org/10.4135/978144627305014527673>

Bolton, Gillie (1999) *The therapeutic potential of creative writing. Writing myself*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Bolton, Gillie (2009) Terapeuttinen kirjoittaminen palliatiivisessa hoidossa ja syövän hoidossa. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme: Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 136–159.

Bolton, Gillie (2011) *Write yourself: creative writing and personal development*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Cameron, Julia (2007) *Tie Luovuuteen: Henkinen polku syvempään luovuuteen*. Helsinki: Like.

Csikszentmihályi, Mihaly (2005) *Flow – elämän virta*. (Suom. Ritva Hellsten.) Porvoo: Rasalas. Alkuperäinen *Flow* (1990)

Ekström, Nora (2011) *Kirjoittamisen opettajan kertomus. Kirjoittamisen opettamisesta kognitiiviselta pohjalta*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in humanities 160. Väitöskirja.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2008) (8.p) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus.

Flick, Uwe (2018) *Doing Grounded Theory*. SAGE Publications Ltd. <https://dx.doi.org/10.4135/9781529716658>

Haavikko, Ritva (toim.) (2000) *Miten kirjani ovat syntyneet 4*. Helsinki: WSOY.
Haimelin, Mirjami & Rämö, Satu (2020) *Kynä – Kaikki tärkeä kirjoittamisesta*. Jyväskylä: Tuuma.

Hakala, Juha T. (2002) *Luova prosessi tieteessä*. Helsinki: Gaudeamus.

Haverinen, Karoliina & Maanmieli, Karoliina (2022) Terapeuttisen kirjoittamisen verkkoryhmät. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 259–281.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2008) (13-14. osin uudistettu p.) *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Holopainen, Arja, Puusa, Anu & Juuti, Pauli (2020) Grounded theory. Aineistolähtöinen tutkimustapa. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 249–266.

Holopainen, Johanna, Maanmieli, Karoliina & Kortesoja, Sari (2021) Kohti traumainformoidun kirjallisuusterapian käytäntöä. *Scriptum : Creative Writing Research Journal*, 8(2), 1–44.

Hurmerinta, Jenni (2022) Luovan ja läsnäolevan kirjoittamisen terapeuttinen potentiaali. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 237–257.

Hurmerinta, Leila & Nummela, Niina (2020) Monimenetelmätutkimus. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 308–317.

Hänninen, Vilma (1999) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. (5.p) Tampere: Tampereen yliopistopaino 2002.

Ihanus, Juhani (2009) Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme: Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, 13–48.

Ihanus, Juhani (2019) *Transformative words: writing otherness and identities*. Hauppauge, New York: Nova Science Publisher's Inc.

Ihanus, Juhani (2020) Kerroksellinen ihminen. Teoksessa Vilma Hänninen & Elisa Aaltola (toim.) *Ihminen kaleidoskoopissa : Ihmiskäsitysten kirjoa tutkimassa*. Helsinki: Gaudeamus, 171–189.

Ihanus, Juhani (2022) Kirjallisuusterapia, terapeuttinen kirjoittaminen ja kertomukset. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 19–84.

Ihanus, Juhani (2022) Sanoja juurilleen: Ekofilosofiasta, -psykologiasta, -terapioista ja -poetiikasta. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 343–353.

Juuti, Pauli & Puusa, Anu (2020) Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 141–144.

Jyväskylän yliopiston tietosuojaohjeet opiskelijoille. (15.3.2022)

Haettu 21.6.2022 osoitteesta:

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuoja/ohjeet/tietosuojaohjeet-opiskelijoille>

Jääskeläinen, Miisa (2002) *Sana kerrallaan – Johdatus luovaan kirjoittamiseen*. Helsinki: WSOY.

Kiviniemi, Kari (2018) (5. uudistettu painos) Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–87.

Kähmi, Karoliina (2015) “*Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun*” : ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Scriptum: Creative Writing Research Journal, vol 2, 3/2015.

Laakso, Leena-Kaisa (2022) Ainakin polku, sammal ja vapaus kirjoittaa – Kohti terapeutista luontokirjoittamista. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 369–381.

Lamott, Annie (2020) *Bird by bird – Instructions on writing and life*. UK: Canongate Canons. (Alkuperäisteos julkaistu 1994)

Lindquist, Anita (2022) Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 113–148.

Linnainmaa, Terhikki (2005) Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat – Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim, 11–25.

Linnainmaa, Terhikki (2005) Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat – Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim, 71–82.

Linnainmaa, Terhikki (2022) Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 85–112.

Linnainmaa, Terhikki (2022) Kirjallisuusterapian ja ilmaisevan kirjoittamisen vaikuttavuus. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 385–417.

Lubart, Todd (2009) In search of the writer's creative process. Teoksessa Scott Barry Kaufman & James C. Kaufman (toim.) *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge University Press, 149–165.

Maanmieli, Karoliina (2019) ”Sain kirjoittaa runoja eräässä huoneessa ja se vapautti mieleni” : hulluuden ja luovuuden kosketuspintoja suomalaisten mielisairaalamuistoissa. *Scriptum : Creative Writing Research Journal*, 6 (2), 58–95.

Maanmieli, Karoliina (2022) Luontokirjoittaminen ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 355–367.

Malchiodi, Cathy A. (2011) Ilmaisuterapiat – Historia, teoria ja käytäntö. Teoksessa Cathy A. Malchiodi (toim.) *Ilmaisuterapiat*. (suom. K. Kankaansivu). UNIPress, 19–35.

Malchiodi, Cathy A. (2011) Runoterapia. Teoksessa Cathy A. Malchiodi (toim.) *Ilmaisuterapiat*. (suom. K. Kankaansivu). UNIPress, 151–178.

Mertanen, Heli (2022) Poeettinen ja metaforinen kieli terapiatyössä. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books Oy, 283–310.

Peltonen, Sirpa (2003) Häiriö kirjoittamisen tilassa : luovan kirjoittajan henkiset esteet ja niiden käsitteleminen. Jyväskylän yliopisto. Kirjallisuuden laitos. Pro gradu.

Perry, Susan K. (2009) Writing in flow. Teoksessa Scott Barry Kaufman & James C. Kaufman (toim.) *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge University Press, 213–224.

Piirto, Jane (2009) The personalities of creative writers. Teoksessa Scott Barry Kaufman & James C. Kaufman (toim.) *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge University Press, 3–22.

Pourjalali, Samaneh, Skrzynecky, E. M & Kaufman, James C. (2009) The Creative Writer, Dysphoric Rumination, and Locus of Control. Teoksessa Scott Barry Kaufman & James C. Kaufman (toim.) *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge University Press, 23–40.

Puusa, Anu (2020) Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 145–156.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli (2020) Grounded theory. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 75–85.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli (2020) Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 173–176.

Runco, Mark A. (2009) Writing as an interaction with ideas. Teoksessa Scott Barry Kaufman & James C. Kaufman (toim.) *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge University Press, 180–195.

Sexton, Janel D. & Pennebaker, James W. (2009) The healing powers of expressive writing. Teoksessa Scott Barry Kaufman & James C. Kaufman (toim.) *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge University Press, 264–273.

Singer, Jerome L. & Barrios, Michael V. (2009) Writer's Block and Blocked Writers: Using Natural Imagery to Enhance Creativity. Teoksessa Scott Barry Kaufman & James C. Kaufman (toim.) *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge University Press, 225–246.

Strellman, Urpu & Svinhufvud, Kimmo (2020) *Kupliva kirjoittaminen – Iloa ja tehoa työelämän teksteihin*. Helsinki: Art House.

Svinhufvud, Kimmo (2016) (3. uudistettu laitos) *Kokonaisvaltainen kirjoittaminen*. Helsinki: Art House.

Turunen, Markku (toim.) (2012) *Miten kirjani ovat syntyneet 5*. Helsinki: WSOY.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. (2012). Haettu 21.6.2022 osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?_ga=2.92165530.10300576.10.1606325491-968529499.1606325491

Uusikylä, Kari (2012) *Luovuus kuuluu kaikille*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vacklin, Anders (2021) Writer's block – onneksi olkoon! Luento 20.1.2021 Lastenkirjainstituutin Lasten- ja nuortenkirjallisuuden työelämäyhteydet -luentosarjassa. Ei saatavilla.

Valli, Raine (2018) (5. uudistettu painos) Numerot ja niiden tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2*,

Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 248–260.

Valli, Raine (2018) (5. uudistettu painos) Vastausten tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* Jyväskylä: PS-kustannus, 261–275.

Vanhatalo, Pauliina (2002) Kirjoittamisen motiiveista ja motivaatiosta. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu.

Vanhatalo, Pauliina (2008) Minä! Kirjoittaja! Kirjoittajaidentiteetin haave ja haaste. Teoksessa Juri Joensuu, Nora Ekström, Tuomo Lahdelma & Risto Niemi-Pynttari (toim.) *Luova laji. Näkökulmia kirjoittamisen tutkimukseen.* Jyväskylä: Atena, 18–34.

Vehkalahti, Kimmo (2014) *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät.* Helsinki: Finn Lectura.

Vilka, Hanna (2007) *Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet.* Helsinki: Tammi.

Ward, Thomas B. & Lawson, E. Thomas (2009) Creative Cognition in Science Fiction and Fantasy Writing. Teoksessa Scott Barry Kaufman & James C. Kaufman (toim.) *The psychology of creative writing.* New York: Cambridge University Press, 196–209.

Liite: Kyselylomakkeen ulkoasu (sivu 1/2)




Kyselytutkimus kirjoittajille

Työssäsi osana mahdollisesti kokeilemme kirjoittajan työprosessiasi, sinin itsenäisiä ongelmia ja niiden ratkaisuja. Pyrim selvittelemään, voisiko terapeutista kirjoittamista käyttää apuna kirjoittajan työprosessissa.

Kyselyssä on 13 kysymystä, eikä niinhä sinulle vastata pikaisesti. Käy vastaamassa meidän oia 20 minuuttia. Kysely sisältää tyhjää kirjoitustilaa, jota saat käyttää halutessasi välikäsin paperia, taulua tai vaikka henkilökohtaisia sähköpostiosoitteita.

Kiitos avustasi tutkimuksessa!

Tiia Penttinen
 ohjeita: [Apua@kirjoittaja.fi](mailto:apua@kirjoittaja.fi), kirjoittajien apuaine <https://kirjoittaja.fi/>

1. Millaisia vaiheita omun kirjoittamisprosessisi tyypillisesti sisältää? *
 Voit valita useita ja kirjoittaa lisäksi muita puuttavia vaiheita.

- Tekstin ideointi ja ajatustyö
- Luonnosvaihe kirjoittamisen jälkeen
- Päätösvaihe tekstin kirjoittamisen
- Erantasaisten tekstien kirjoittaminen
- Ohjeiden mukaan kirjoittaminen
- Yksilöiden muokkaus
- Saadakseen palautusta perustavalla tekstillä muokkaaminen
- Keskustelu vaiheita tekstiä
- Kokonaisuuden vaiheita tekstiä
- Ohjeita
- Yhteistyötä
- Prosessin lopetus
- Muu: _____

2. Millaisia ongelmia olet kohtannut kirjoitusprosessiasi vaiheissa? *

Oma vastaukseni: _____

3. Millaisia keinoja olet käyttänyt näiden ongelmien ratkaisemiseen? *

Oma vastaukseni: _____

4. Oletko kokenut totaalisia kirjoittamisen blokkeja? *

Kirjoittaminen tuntuu kokonaan täysin, jossa teksti ei tule. Tuntuu, että mitään ajatuksia tai sanoja ei tule. Joskus tuntuu, että kirjoittaminen on mahdotonta ja kaikki on tyhjä. Tämä voi olla lyhyt tai pitkäkestoinen (tuntikaupalla kestävä) kokonaan kirjoittamisen [20%].



Kyllä

Ei

5. Millä keinolla ja missä ajassa selvität kirjoittamisen blokkeja? *

Oma vastaukseni: _____

6. Saavutatte kirjoittamisen floren helposti? *

Työssäsi mahdollisesti kokeilemme työssäsi saavutettua tilaa, jossa pystyt myönteisellä ja lyhyellä ajalla pääsemään tilaan, jossa kirjoittaminen on mahdollista. Tämä voi olla esimerkiksi kirjoittamisen apuna käyttämällä apuna terapeutin menetelmiä tai harjoituksia. (Mikä? [kirjoittaja.fi, 10%])

Ei helposti

Ei ollenkaan

Kyllä, kirjoittamalla

Kyllä, jollain muulla tavalla

7. Oletko itsenäisesti käyttänyt kirjoitusprosessiasi apuna terapeutin kirjoittamisen menetelmää tai harjoituksia? *

Kyllä

Ei

8. Oletko kirjoitusprosessiasi aikana esimerkiksi: *

Voit valita useita vaihtoehtoja ja kirjoittaa lisäksi muita koettamiasi asioita.

- kirjoittanut henkilökohtaisia päiväkirjoja
- kirjoittanut työpöytäkirjoja
- kirjoittanut ajatuskirjoja
- tehnyt kirjoituskehoitusta
- tehnyt kuvallista henkilökohtaista kirjoitusta
- tehnyt mielikuvallista henkilökohtaista kirjoitusta
- kirjoittanut tekstejä, jota ei lähetetä
- kirjoittanut ajatuskirjoja
- lausunut
- tehnyt sanityökaluja
- tehnyt kuvallista henkilökohtaista kirjoitusta
- Muu: _____

9. Nyt pääset kokeilemaan terapeutista kirjoittamista lyhyesti käyttämösiä kirjoittamisen menetelmiä ja harjoituksia ja sinä se mahdollisuuksien mukaan.

Kirjoita seuraava lauseenloku:
Kun ajattelen tulevaa kokiä, se saa minut...

Julia kirjoittamista 5 min ajan tajuamiseksi.
 Anna luvun viedä, kinnittämättä huomista välimerkkejä tai oikeinkirjoitukseen. Anna tekstin tulla vapaasti, suunnitelmatta ja muokkaamatta.

Anna tekstin hautua heikeltä. Merkitse sitten niitä tärkeimmät sanoja tai lauseita. Valitse yksi sana, joka nousee tällä hetkellä tärkeimmäksi. Pohdi, mitä tuo sana sinulle merkitsee ja mikä se nousi esiin tekstistä juuri nyt.

Voit jättää tekstin hetkeksi haudattuna ja palata kohtaan lopuksi vastaamaan tähän. Mikä sana nousi esiin tärkeimmäksi?

Oma vastaukseni: _____

Kyselylomakkeen ulkoasu (sivu 2/2)

10. Koko tämän harjoituksen itsellesi hyödylliseksi? *

Kyllä

Ei

11. Miten tällainen terapauttinen kirjoittamisen harjoitus voisi auttaa sinua kirjoitusprosessisi valitsemassa? Tai millainen harjoituksen kokisi mielekkäältä? *

Oma vastauksesi


12. Onko terapeutinen kirjoittaminen jo osa kirjoittamisprosessiasi, tai voisiko sitä olla sinulle hyötyä työskentelyssä? *

Kyllä

Ei

Ehkä

13. Mikä on kirjoittamiseen liittyvä pehvin polkosi? Voisiko se olla voikettavissa terapeuttisen kirjoittamisen keinoin? *



Oma vastauksesi