



VENLA VASKO

## **Mielen suuri seinä**

Itsereflektio luovuuden esteistä

KUVATAITEEN KOULUTUSOHJELMA  
2020

Tekijä Vasko, Venla	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Huhtikuu 2020
	Sivumäärä 23	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Mielen suuri seinä</b>		
Tutkinto-ohjelma Kuvataiteen koulutusohjelma		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia henkilökohtaista kokemustani luovan työn esteistä analysoimalla itse kirjoitusprosessiin liittyviä tunteita ja ajatuksia. Kävi ilmi, että voimakas itsekritiikki sekä taipumus perfektionismiin ja kontrollintarpeeseen haittaavat luovaa prosessiani.</p> <p>Pohdin myös omia tarpeitani ja ominaisuuksiani ihmisenä, taiteilijana ja itsenäisenä työntekijänä. Totesin, että avun pyytäminen ja vastaanottaminen sekä lempeys itseäni kohtaan ovat ratkaisevan tärkeitä työhyvinvointini kannalta. Tunnistin prosessin aikana joitakin vahingollisia ajatusmalleja ja pyrin korjaamaan niitä.</p>		
Asiasanat Itsereflektio, itsekritiikki, perfektionismi		

Author Vasko, Venla	Type of Publication Bachelor's thesis	Date April 2020
	Number of pages 23	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>The great wall of mind</b>		
Degree program Fine arts		
Abstract  The purpose of this thesis was to examine my personal experience of obstacles in creative work by analyzing the thoughts and feelings relative to the writing process itself. This led to the realization that perpetual self-criticism, tendency to perfectionism and need to control hinder my creative process.  I reflect on my own needs and qualities as a human being, an artist and a self-employed person. I realized that asking for and receiving help as well as being gentle toward myself are all crucial for my well-being at work. I also spotted a few harmful beliefs during the process and aimed to revise them.		
Key words Self-reflection, self-criticism, perfectionism		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 MIELEN SUURI SEINÄ.....	6
2.1 Lamauttava itsekritiikki .....	7
2.2 Viivyttely.....	10
3 RATKAISUEHDOTUKSIA.....	11
3.1 Työhyvinvointi.....	11
3.2 Tauko.....	15
3.3 Puhdistusrituaali.....	16
3.4 Apu: Ei täällä kukaan yksin pärjää.....	19
4 YHTEENVETO .....	20
LÄHTEET	

## 1 JOHDANTO

Kirjoittaessani tätä tekstiä opinnäytetyöprosessin alkamisesta on kulunut jo noin kaksi ja puoli vuotta. Tänä aikana olen ehtinyt aloittaa lukuisia versioita eri aiheista, eikä arvatenkään yksikään niistä ole tullut edes puolivalmiiksi. Hyvin tyypillistä minulle on keksiä joku aihe, ja alkaa kirjoittaa siitä, kunnes eräänä päivänä vastaan tulee seinä. Seinä on niin valtava ja pelottava, että en pääse siitä eteenpäin.

Mutta kun vastaan tulee seinä, silloin työ vasta alkaa, sanoo joku ääni päässäni. Olet varmaan laiska, tyhmä ja huono, kun et saa mitään aikaiseksi. Siispä hakkaan jonkin aikaa päätäni seinään toivoen, että seinä murtuisi, mikä on poikkeuksetta johtanut siihen, että se onkin oma pääni, joka murtuu.

Toistuessaan tämä ilmiö tietenkin tekee seinästä entistä kauheamman, sillä sen kohtaaminen tarkoittaa mielessäni sitä, että pääni hajoaa. Nykyään myös ruumiini reagoi seinän lähestymiseen muun muassa tuottamalla erilaisia voimakkaita stressioireita, unettomuutta, kipuja sekä henkistä ja fyysistä päänsärkyä. Tämä johtaa siihen, että en oikeastaan enää halua kirjoittaa, haluan tehdä kaikkea ihan muuta.

En siis näe enää muuta vaihtoehtoa kuin ottaa käsittelyyn itse piru, eli tämä prosessiani sitkeästi piinaava pääni sisäinen este. Tahdon tietää mikä tämä seinä oikein on. Voiko sen kiertää, ylittää tai alittaa, ehkä jopa purkaa? Voiko sen syntymiseen vaikuttaa? Voiko sen kanssa elää yhteisymmärryksessä? Aion kutsua seinäni teelle, tutustua siihen.

Rytmitän tekstiä tuomalla esiin otteita kirjoitusprosessin aikana ilmenevästä sisäisestä dialogista. Tuo dialogi on välillä se ankan itsekritiikin ääni, joka estää minua toimimasta, toisinaan se osaa kannustaakin. Nämä sisäisen dialogin kommentit on kursivoitu. Olen myös liittänyt tekstin lomaan kuvasarjan, joka syntyi eräänä päivänä, kun tekstiä ei millään meinannut muodostua.

## 2 MIELEN SUURI SEINÄ

Asioita, jotka seuraavat siitä, että saan tämän projektin valmiiksi:

1. Valmistun ammattikorkeakoulusta; minulla on ammattitutkinto ja voin hyödyntää sitä. Voin hyvillä mielin jatkaa työntekoa ja mennä uusiin suuntiin.
2. Tulotasoni nousee.
3. Olen suorittanut loppuun jotain tärkeää ja vaikeaa, mikä vaikuttaa ratkaisevasti itsetuntooni nyt ja tulevaisuudessa.
4. Olen voittanut Seinän, tällä kertaa.

Nämä seikat eivät ole motivoineet minua siinä määrin, että olisin saanut työni valmiiksi. Ne ovat toki motivoineet minua yrittämään. Olen valinnut monta mielenkiintoista aihetta, joista kirjoittaa, mutta kaikki aikaisemmat yritykset ovat päättyneet roskakoriin ennemmin tai myöhemmin.

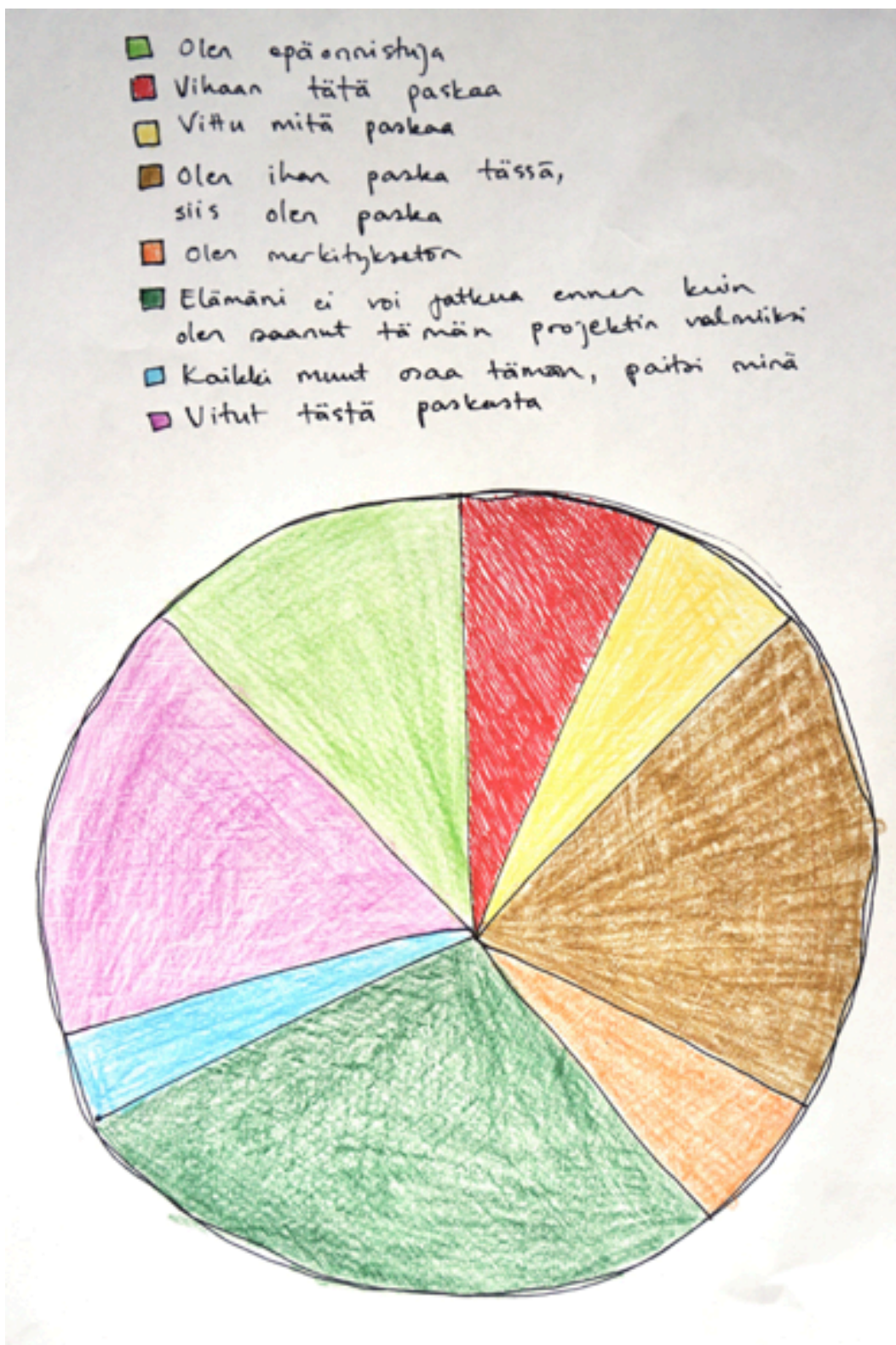
Kirjoittaminen itsessään ei ole ongelma, osaan näet kirjoittaa ihan hyvää suomen kieltä. Ongelmani on seinä. Seinä nousee pystyyn, kun istun työni ääreen. Tehtävä tuntuu mahdottomalta. Koen voimakasta fyysistä pahoinvointia. Seinä on kuin nilkkoihini olisi kiinnitetty betonipaino ja kirjoittaminen on uimista. Osaan kyllä uida, ei siitä ole kyse. Veteen meneminen paino jaloissa ei ole kuitenkaan houkuttelevaa, koska kaiken järjen mukaan sellaisesta seuraa se, että uiminen vaatisi kohtuuttomia ponnistuksia. Olen siis rannalla jumissa niin kauan kuin nämä painot ovat jaloissani. Seinä on mielessäni, siis se on osa minua. Jossain määrin se on oma luomukseni, siis minä itse estän itseäni.

*Kuulostaa aika sekavalta, monta metaforaa samasta asiasta. Mutta antaa olla, tässä vaiheessa ei pidä alkaa säästelemään sanoja.*

Voisi kai ajatella, että kyseessä on klassinen taiteilijan blokki, eli väliaikainen kyvyttömyys tehdä luovaa työtä. Se mikä on tällaisen estyneisyyden taustalla lie yksilöllistä. Omalla kohdallani olen alkanut vahvasti epäilemään, että kyseessä on minusta yliotteen saanut itsekritiikin armoton koura.

## 2.1 Lamauttava itsekritiikki

Oheinen ympyrädiagrammi havainnollistaa oivallisesti niitä tunteita ja ajatuksia, joita syntyy haitallisen itsekritiikin ottaessa vallan.



*Tämä on liian henkilökohtaista.*

*Henkilökohtainen on hyvä, siinä on samaistumispintaa. Voit editoida liian henkilökohtaiset kohdat piiloon. Kukaan ei myöskään saa tietää, jos valehtelet.*

*Nyt sitä ainakin joku epäilee.*

Ronnie Grandell kirjoittaa kirjassaan Irti itsekritiikistä (2018, 8) seuraavaa: ”On myös huomattu, että haitallinen itsekritiikki heikentää kykyä tulla toimeen stressin kanssa, heikentää tavoitteiden saavuttamista urheilijoilla ja lisää taipumusta vitkutteluun. Haitallinen itsekritiikki johtaa myös stressihormonitasojen selkeään nousuun virheiden yhteydessä. Aivojen kuvantamistutkimuksissa on nähty, että haitallinen itsekritiikki aktivoi aivoissa alueita, jotka liittyvät uhkakokemukseen. Kyse on samoista aivoalueista, jotka aktivoituisivat, jos joku kävisi kimppuusi fyysisesti tai sanallisesti.”

Tuntuu huojentavalta ymmärtää, että näille voimakkaille ahdistuksen tunteille löytyy tieteellinen selitys. Tuntuu ihan siltä, että asialle voisi olla jotain tehtävissä. Kokemani seinä onkin jokin psykofyysinen tosiasia, eikä johdukaan siitä, että olisin laiska tai tyhmä.

Eräs terveydenhuollon ammattilainen A valaisi minua hiljattain stressitason merkityksestä. Hän sanoi, että hyödyllinen stressitaso on sellainen, jossa neljää onnistumista kohti on yksi epäonnistuminen, josta voi oppia. Niin ihminen pysyy toimintakykyisenä ja optimistisena ja haasteiden määrä elämässä on kohtuullista. Hänen arvionsa mukaan vaatimukseni itseäni kohtaan ovat kohtuuttomia.

Pääni sisällä uskon, että kukaan muu ei kärsi vastaavanlaisesta luovasta estyneisyydestä yhtä paljon kuin minä, ja että minussa on varmasti jotain vikaa, kun minulla on näin vaikeaa. Tämä uskomus ei tietenkään auta mitään, vaan aiheuttaa lisää harmaita hiuksia. Tällainen uskomus on minulle tosi vain niin kauan kuin uskon siihen. Voin luopua siitä ja istuttaa päähäni uuden totuuden, joka näyttää esimerkiksi tältä:

Taulukko 1

Taiteilijat, joilla on ollut blokki	Taiteilijat, joilla ei ole ollut blokkaa
Arviolta lähes kaikki taiteilijat	Tuskin kukaan

Olen jo moneen kertaan tiedostanut, että minun on syytä laskea rimaa. Tämän täytyy olla hyvä, pätevä, järkevä, aukottomasti perusteltu tietoa täynnä oleva teksti, josta on hyötyä itseni lisäksi muillekin ihmisille, on mielen seinän viesti. Mutta ei tämä oikeasti ole kovin vakavaa. Tämä ei ole elämäni pääteos. Tätähän tuskin koskaan kukaan edes lukee. Tämä on ainoastaan teksti, joka vaaditaan, jotta pääsen jatkamaan elämääni. Tämän ei edes tarvitse olla faktaa. Jos joku tämän joskus lukee, mitä väliä sillä on mitä mieltä hän on? Tärkeämpää olisi se varsinainen luomistyö, ja pakko sanoa, ettei silläkään rintamalla kovin hyvin tällä hetkellä mene. Siinäkin mielessä estyneisyydestä kirjoittaminen on hyvin tärkeää.

Joissain määrinhän itsekritiikki ja vaativuus ovat hyödyllisiä. Se auttaa ihmistä kehittymään. Grandell puhuu kirjassaan itsekritiikistä ja sen lisäksi 'rakentavasta suhtautumisesta': "Siinä missä itsekritiikki tyypillisesti johtaa jo mainittuihin ikäviin seurauksiin, kuten vitkutteluun, ahdistukseen tai alakuloisuuteen, rakentava suhtautuminen johtaa uuden oppimiseen, kasvuun ja hyvinvoinnin lisääntymiseen (2018, 9)."

Rakentava suhtautuminen Grandellin (2018, 10) mukaan:

"Keskittyy asioihin, joihin voi vaikuttaa (käyttäytymiseen).

On lämminhenkinen, sävyiltään rakentava.

Antaa toivoa, lohduttaa.

Antaa konkreettisia vinkkejä siitä mitä voisi tehdä toisin."

Grandell mainitsee, että neljä viidestä ihmisestä suhtautuu itseensä kriittisemmin kuin suhtautuisi ystäväänsä tehdessään virheitä. Hän myös toteaa, että meissä ihmisissä on "sisäänrakennettu halu ja taipumus tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi muiden silmissä (2018, 12)." Itsekritiikki siis pyrkii suojelemaan meitä sosiaalisesti, mutta ollessaan liiallista se vaikeuttaa elämästä nauttimista huomattavasti. On todettava, että minulla taitaa olla vielä paljon opittavaa rakentavasta suhtautumisesta.

*Paradoksaalisesti, varsin esimerkillistä rakentavaa suhtautumista omiin puutteisiisi tuossa edellisessä lauseessa.*

## 2.2 Viivyttely

Tärkeä osa blokin anatomiaa on tietenkin viivyttely. Viivyttelyä on kaikenlainen toiminta, jota ihminen tekee välttääkseen epämiellyttävää ja vaikeaa tehtävää.

*Vasta kuudes sivu. Mitä hyötyä mistään on. Ainakin tämä tuntuu tällä kertaa vähän helpommalta. Kävin katsomassa, onko kaapissa mitään helppoa syötävää. Ei ollut.*

Siivoaminen on erittäin klassinen viivyttelytaktiikka. Itse perustelen siivoamisvimman siten, että siistissä ympäristössä on helpompi keskittyä. Tämä on tietenkin jossain määrin totta, mutta kun jokainen maton hapsu pitää suoristaa ja ikkunanpesu sijoitetaan tammikuulle, voidaan todeta, että kyse on ehkä jostain muusta kuin siisteydestä.

Eräänä päivänä, kun minulla on taas itseni kanssa sovittua kirjoitusaikaa, päätän heti aluksi katsoa dokumentin diktaattoreista. Ei kun lapsivaimoista sittenkin. Huomaan ristiriidan. Muiden kanssa sovittuun työaikaan suhtaudun vakavammin. Siispä päätän aloittaa kahden tunnin päästä, olenhan kovin väsynyt tänään. Lopulta makaan sohvalla koko päivän, mikä oli sinä päivänä ihan oikea päätös. Kai näitä joskus oppii arvioimaan?

Kun viivyttely on tunnistettu, on syytä miettiä mikä on ongelman ydin, eli kysyä itseltään muutamia hyviä kysymyksiä: Miksi haluan tehdä tämän vaikean asian? Miksi välttelen vaikeaa asiaa? Onko tavoitteeni realistinen? Onko tämä vakavaa? Todennäköisesti ei ole.

*Odotan hetkeä, jolloin seinä nousee pystyyn. Parempi varmaan jatkaa yhtä soittoa, kunnes tulee valmista, ettei se saa mahdollisuutta.*

Jotta viivyttelystä voisi päästä eroon, on se syytä ensin tunnistaa. Olen koonnut oheiseen taulukkoon itselleni ohjenuoraksi hyviä ja huonoja syitä olla tekemättä töitä.

Taulukko 2

Hyviä syitä olla tekemättä töitä	Huonoja syitä olla tekemättä töitä
Flunssa	Siivoaminen
Henkinen romahdus (mene lääkäriin)	Toinen aamupala
Voimakas voimattomuudentunne	Krapula, paitsi jos siitä seuraa vaaratilanteita
Masennus (mene lääkäriin)	Työpisteen huono ergonomia (korjaa se)
Etukäteen aikataulutettu ruokatauko	Leipomisvimma (voinet tehdä sen tauolla tai joskus myöhemmin)
Vessatauko	Täysikuu
Kahvitauko	Joku työhön liittymätön asia ärsyttää
Menkat	Lumisade
Todella huono päivä	Tavallinen huono päivä
Kokovartalomigreeni	Tekee mieli lettuja
Paniikkikohtaus	Sydänsurut
Aikataulutettu lomapäivä	Täytyy leikata kämppiksen hiukset
Tulipalo	Täytyy leikata omat hiukset
Merkurius peräännyy	Merkurius peräännyy

### 3 RATKAISUEHDOTUKSIA

#### 3.1 Työhyvinvoinnin merkitys

Monesti viime vuosien aikana olen saanut todeta, että viivyttelyni tai viivyttelyltä näyttävä toiminta on ollut tulosta siitä, että perusasiat elämässäni eivät ole olleet ihan kunnossa. Huomaan, että minulla on uskomus, että työtä pitäisi pystyä tekemään kehoista olosuhteista ja omasta huonovointisuudesta huolimatta. Kohtuullinen terveydentila on kuitenkin kaiken mielekkään elämän perusta. Siihen kuuluu psyykinen terveys, riittävä fyysinen terveys ja elämää rikastavien sosiaalisten suhteiden ylläpito. On siis tärkeää ensisijaisesti syödä terveellisesti, nukkua riittävästi ja hyvin, vuorovaikuttaa varsinkin rakkaiden ja tärkeiden ihmisten kanssa, harrastaa liikuntaa ja iloita. On syytä tehdä itselle tärkeitä asioita, sillä ne ovat niitä asioita, joista saa myös tehdessään

energiaa. Kun perusasiat ovat kunnossa, on huomattavasti todennäköisempää, että työntekokin sujuu.

On myös syytä tarkkailla stressitasoa, ja pitää yllä vähintäänkin säännöllisen epäsäännöllisesti rutiineja, jotka estävät stressin paisumisen haitallisiin mittasuhteisiin. Unettomuus, ahdistuneisuus ja kaikenlainen levoton säätäminen sekä sekoilu ja unohtelu ovat esimerkkejä stressitason noususta aiheutuvista oireista. Jos näitä tai vastaavia merkkejä on havaittavissa, on asiaan reagoitava välittömästi lisäämällä lepoa ja tarkastamalla muut elämäntavat. On tehtävä aktiivisesti stressiä lievittäviä toimenpiteitä ja tarkistaa minkälaisia ajatuksia päässä oikein pyörii. Tarvittaessa on vaihdettava haitalliset ajatukset uusiin, parempiin.

*Haluaisin pitää tauon, mutta en uskalla. Pelkään, että kohta minulta loppuu asia. Nyt kun olen vihdoinkin päässyt tämän äärelle, en halua lopettaa, kun teoriassa vielä olisi aikaa ennen kuin pitää tehdä jotain muuta. Pelkään tehdä jotain muuta. Haluan perua kaiken muun.*

Mielestäni on tärkeää tietää mitkä rutiinit ovat tärkeitä omalle toimintakyvyllle, siis tässä joitakin esimerkkejä niistä: tajunnanvirtakirjoittaminen, rentoutuminen, kuten sauna ja kylpy, järvessä tai uimahallissa käynti, tanssi- tai joogasessio omassa olohuoneessa, halaaminen, metsäretki, tutkimusmatkailu, pussailu, oleskelu pää alaspäin, ihmisten kanssa puhuminen, puiden katselu, kukkien kastelu, teen juonti, kasvien istutus ja hoito, juoksulenkki, teeseremoniaan osallistuminen, tietenkin kaikenlainen meditaatio ja mindfulness-harjoittelu, pyöräretki, oikeiden kirjojen lukeminen, tarkoitan, että ei ruudulta lukeminen, kuperkeikkojen tekeminen, kontakti-improvisaatio, laulaminen, lauleskelu, rallattelu, soittaminen, erilaisten pelien pelaaminen, avantouinti, kollegoiden kanssa vuorovaikuttaminen eli vertaistuki, syventyminen, uppoutuminen, ihmettely, tylsyys, somepaasto, johonkin uuteen asiaan tutustuminen ja mielen altistaminen uusille ärsykkeille.

*Just noin, kunnolla niitä täytesanoja sinne niin tulee valmista.*

*Paljon ristiriitaisia sisäisiä ääniä havaittavissa.*

Tajunnanlaajentaminen terveyttä edistävin keinoin on hyvin suositeltavaa, ei vain jumi-  
missa oleville taiteilijoille, vaan varmasti ihan kaikille, koska kannatan kaikkien yksi-  
löiden hyvinvointia. Karsastan myyttejä hullusta taiteilijasta, päihdeongelmaisesta tai-  
teilijasta ja masentuneesta taiteilijasta. Tai kai siinä on kyse taiteilijuudesta ja herk-  
kydestä, ilmaisusta ja sen vaikeudesta. Kuulemma luovan työn ei tarvitse olla näin  
vaikeaa, mutta hyvänen aika, joskus se on. Synnytyskipuilu on joskus kohtuuttoman  
rankkaa, enkä ihmettele, että minä tai joku muu on päättänyt jossain vaiheessa, että se  
ei ole sen arvoista.

Toisaalta voisin vain rentoutua vähän, se on vain työtä; jos en vielä osaa organisoida  
ja johtaa omaa työntekoani, voin opetella. Youtubessa on varmasti paljon hyödyllisiä  
videoita aiheesta. Minulla ei tällä hetkellä ole luomistyöhön liittyviä ulkoisia paineita  
tai aikarajoja, joten olen pystynyt ottamaan haasteet sillä rintamalla kevyemmin. Ei  
ole mitään mitä olisi pakko tehdä tai saada valmiiksi. Kotonani minulla on autotalli ja  
autotallissa on tila, jota olen järjestänyt maalaus- ja käsityötarkoituksiin sopivaksi.

Autotallin ovi ei ole järin hyvin eristävä, joten autotallissa on aina vähän viileää. Siinä  
mielessä on onnekasta, että tänä vuonna talvi on ollut surkea. Autotalli on myös aika  
hämärä tila. Olenkin viimein tilannut päivänvalolamppuja, ja ne ovat nyt saapuneet  
lähikauppaan. Pääni sisällä minun pitää ensin saada tämä kirjoitusprojekti tehtyä, jotta  
voin syventyä muuhun luomistyöhön. Ihan niin kuin nämä asiat eivät voisi kulkea sa-  
manaikaisesti arjessani.

*Esimerkillistä jaarittelua, jatka samaan malliin!*

Tavallaan sitä voi pitää myös motivoivana voimana, että vaikean asian tehtyäni, saan  
siirtyä eteenpäin. On kuitenkin positiivista, että viime kuukausina olen järjestänyt au-  
totallia työtilaksi, ja kun aika on, se on siellä valmiina minua varten.

On nimittäin tärkeää olla työntekoon tarkoitettu tila, jossa ei tarvitse varoa sotkua, tai  
harmistua häiriötekijöistä. Työtila on onneksi lähellä, se on samassa rakennuksessa  
kuin koti. Se ei onneksi ole kuitenkaan liian lähellä, kuten makuu- tai olohuoneessa.  
Työtilassa on aina materiaaleja ja työvälineitä saatavilla. Tämä on aika hyvin kun-  
nossa. Kun alan tekemään, voin sitten keksittyä tekemiseen.

Työtilassa on mietiskelytuoli, vesipiste ja kahvinkeitin. Okei, tällä kertaa vesipiste on käytävällä, mutta voin elää tämän asian kanssa, sillä minulla on ämpäri. Mietiskelytuoli on ostoslistalla. Työtila on hyvin valaistu. Pian on. Kun lamput ovat katossa, tarvitaan vielä vähän suojamuovia seinään ja jokin viritelmä estämään vetoisuutta.

*Olet kontrollifriikki, joka on kasvanut pumpulissa, ja jolla on liikaa tekosyitä ja etuoikeuksia. Kaikki tämä olosuhteiden säätö on viivyttelyä ja pakoilua.*

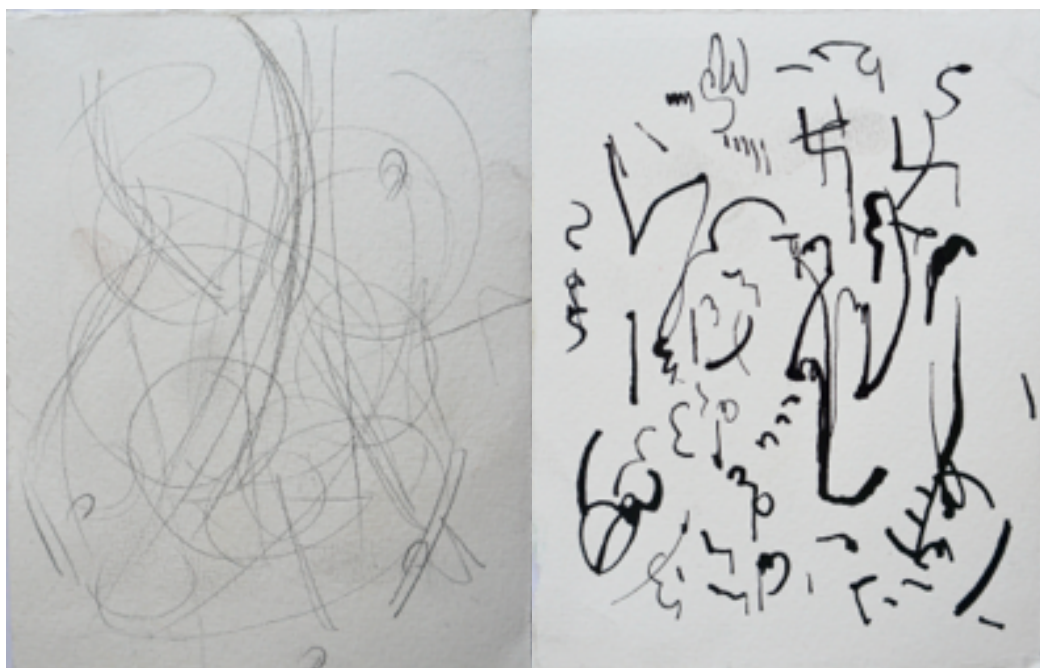
Ai miksi työtilassa pitää olla mukavaa? No ei kai kukaan tee parastaan, jos olosuhteet eivät ole suotuisat ja täytyy miettiä jäätyneitä varpaita ja sitä menikö nyt vahingossa vähän maalia seinään, ja istua kylmällä betonilla. On tietenkin olemassa ihmisiä kuten Taiteilija B, johon olen hiljattain tutustunut, hänen luomisvoimansa perusta on epämuokavuus. Hän hakeutuu vaikeisiin oloihin tekemään töitä ja saa siitä jotain suurta nautintoa. Ymmärtääkseni hän ei kykene luomaan ilman massiivista taistelun kokemusta. Hän menee ulos jäisessä sateessa maalaamaan. Hyi. Olemme erilaisia, ja minun on terveellistä tietää omat tarpeeni.

Tästä tulee kuitenkin mieleeni viime syksy, kun tein valmiiksi viimeistä pakollista kurssia. Se oli kurssi, jonka pystyin suorittamaan etänä, ja myös se sisälsi paljon kirjoittamista. Seinä oli vahvasti siinäkin prosessissa läsnä, mutta sain kurssin silti suoritettua, mikä on tietenkin toivoa herättävää. Mielenkiintoinen prosessiini vaikuttanut seikka oli kuitenkin se, että samaan aikaan yksityiselämässäni oli niin haastava ja epämiellyttävä tilanne päällä, että pakenin sitä työntekoon, ja huomasin olevani erittäin tehokas. Tämä tarina toki kertoo jotain siitä, että vaikka epämuokavuus ajoi minut työn pariin, olen ehdottomasti mukavuudenhaluinen iso vauva. Tätä huomiota voi varmaan kuitenkin käyttää myös hyödyksi. Pystyn varmasti huijaamaan itseni mihin tahansa pitämällä huolta siitä, että elämässäni on meneillään jotain vielä epämiellyttävämpää.

*Kahvia ei kannata juoda enää, join jo kaksi kuppia. Mietin, olisiko nyt hyvä aika leipoa rieskaa, mutta ajatus seinästä onneksi estää minua. Leipominen etukäteen itseni kanssa sovitulla työajalla olisi välttämiskäyttäytymistä. Parempi välttää kaikkea välttämiskäyttäytymistä.*

### 3.2 Tauko

Kun työnteosta on ollut taukoa, en uskaltaisi edes katsoa seinään päin. Käyn läpi tekstiä ja huomaan, että siinä on paljon ylimääräisiä tyhjiä rivejä. Päässäni on vain tyhjiä kammioita. On vielä paljon työtä tehtävänä. Eikö tekstin laadun pitänyt olla ihan sama? Ensin on keskityttävä määrään ja lopuksi vasta laatuun. On muistettava missä vaiheessa on hyödyllistä olla vaativa.



”Pitkän tauon jälkeen ensimmäisenä syntyy paskaa, ja se on ihan ok”, osat 1 ja 2

Tauon jälkeen aloittaminen täytyy aina tehdä uudestaan. Se on aina vähän vaikeampaa, kuin mitä se olisi, jos olisi tehnyt joka päivä vähän. Niin mutta minun pitää käydä välillä rahatöissä, ja tässä sitä nyt taas ollaan. On ihan okei käydä välillä rahatöissä. Täytyy taas muistaa lempeä tavoite, puoli sivua päivässä riittää. Puoli sivua tuntuu huononakin päivänä realistiselta tavoitteelta. Yleensä lopulta kuitenkin syntyy enemmän, ja sitä päättyy olemaan itseensä ihan tyytyväinen.

Jotta tässä prosessissa olisi jotain järkeä, suoritan aina tasaisin väliajoin lievästi epämiellyttävän, mutta varmasti hyödyllisen rutiinin, ja luen läpi tähän asti kirjoittamani tekstin. Läpilukeminen on oivallinen rutiini, jonka aikana lauserakenteita voi selkeyttää ja tekstiin voi lisätä paljon käteviä täytesanoja.

Tänään en kuitenkaan lähtenyt ollenkaan liikkeelle siitä, että olisin käynyt aiempaa työtä läpi, koska sitten olisin jäänyt sinne jumiin. Järkevämpää on ensin lepytellä perfektionismien ääniä kirjoittamalla ensin se hyväksi katsottu puoli sivua. Olen iloinen, että olen löytänyt näin hyvän keinon huijata itselleni aikaansaavuuden tunteita, jotka kuitenkin ovat välttämättömiä motivaation ylläpitämiseksi.

Lempeys on välttämätöntä. Jos haluan tehdä jotain, miksi rakentaisin itselleni kynnyksen, johon varmasti kompastun? Ehkä pelkään epäonnistuvani kuitenkin. Siis, ehkä tiedän epäonnistuvani, koska omat tavoitteeni ovat niin korkealla ja menetelmäni niiden saavuttamiseksi vielä alikehittyneitä.

### 3.3 Puhdistusrituaali

Kirjoitan aina ennen luovaa työtä kolme sivua tajunnanvirtaa, mikä on mielestäni hyvä käytäntö. Tänään kirjoittaessa tuli taas vaihteeksi oivallus mielen ja energian hygieniasta. Että blokin estämiseen tulisi olla jokin keino, joka säännöllisesti puhdistaa röörit, niin kuin hampaiden pesu päivittäin ehkäisee hammaskiven ja reikien syntymisen sekä lopulta hampaiden putoamisen. Taiteilijan hammaspesu on toiminto, joka pitää ajatukset selkeämpinä. Se madaltaa kynnystä. Se pitää asiat perspektiivissä ja muistuttaa leikkisyyden tarpeellisuudesta. Se on vapaa kritiikistä ja tavoitteista.

Kirjoitan siis käsin kolme sivua mitä mieleeni juolahtaa. Se ihminen, jolta tämän käytännön opin on Julia Cameron, joka kirjassaan *Tie luovuuteen* (1992) antaa paljon neuvoja ja tehtäviä estyneille taiteilijoille. Hän käyttää kirjassa käsitettä aamusivut. Aamusivujen tarkoitus on hänen mukaansa ”aivojen tyhjentäminen”. Prosessille ominaista on, että tekstiin pyritään suhtautumaan täysin kritiikittömästi eikä tekstejä suositella näytettävän kenellekään toiselle. Tämä takaa mahdollisuuden turvalliseen ja avoimeen ilmaisuun. Jos ja kun kritiikkiä ilmenee, sillä kritiikittä kirjoittaminen johtaa väistämättä kaikenlaisten ääliömyyksien ulostuloon, voi senkin kirjoittaa ylös ja käydä vaikka sisäistä keskustelua. (1992, 31-44.)

Cameron kutsuu kriittistä ääntä 'Tarkastajaksi' (1992, 34). Olen alkanut kutsumaan omaani Terroristiksi. Pääni sisällä asuu myös hänen hyvä ystävänsä Kiduttaja. Nämä ovat aika voimakkaita ilmaisuja, mutta voimakas niiden ääni onkin. Cameron (1992, 34) ehdottaa, että tekisin siitä päässäni 'pienen, ilkeän ja olevan hahmon', jolloin sen sanoja voisi olla helpompi vastustaa ja sivuuttaa. On kuitenkin ollut jotenkin terapeutista nähdä itsekritiikkini ääni niin suurena ja tuhoavana kuin sen olen kokenut. Ehkä pikkuhiljaa se voi alkaa muuttamaan muotoaan?

Koen luovan työn olevan luonteeltaan virtaavaa, ja estyneisyys eli blokki estää virtaamista. Kai ne esteet sitten jäävät sinne aivoihin jumiin, jos niitä ei aika ajoin puhdisteta. Jos ei koskaan siivoaisi kotiaan, voi hyvin olla, että jossain vaiheessa kaikki se nurkkiin kertynyt pöly alkaisi aiheuttamaan hengitystieoireita.

Cameron (1992, 33) kirjoittaa: ”Kaikki nuo valittavat, vihaiset asiat, jotka kirjoitat paperille aamuisin, ovat esteenä sinun ja luovuutesi välillä. Huolehtiminen työstä, pyykeistä, siitä kummallisesta äänestä, joka kuuluu auton vaihdelaatikosta, ja siitä miksi hän sanoi niin ilkeästi minulle silloin. Se kaikki velloo alitajunnassamme ja sotkee päivämme kulkua. Anna sen tulla ulos ja laita se paperille.”

Aamusivuthan sananmukaisesti kirjoitetaan aamulla, heti heräämisen jälkeen. Joskus teinkin niin, ja se toimi. Miksi en tee niin nykyään? En tiedä. Joskus kaikenlaiset hyvät rutiinit alkavat tuntua raskailta sen sijaan että ne olisivat hyödyllinen startti päivälle, ja silloin voi olla syytä tarkastella rutiinejaan ja muuttaa niitä. Joku voisi olla kanssani eri mieltä ja sanoa, että epämukavuuden läpi täytyy työskennellä ja hyviä rutiineja pitää jatkaa, vaikka se tuntuisi tymeältä. Väitän olevani kuitenkin niin ailahteleva ja levoton yksilö, että vaihtelu on juuri se rutiini, jota kaipaen. Siksi erilaisia rutiineja on hyödyllistä olla iso läjä takataskussa, ja niistä voi sitten aina valita hetkeen sopivimman vaihtoehdon.

*Kuulostaa ristiriitaiselta, vastahan sinä äsken kuvailit täsmäläkkeen estyneisyyden ja itsekritiikin hoitoon.*

Hyi kamala miten inhottava on ajatus elämästä, jossa jokainen päivä olisi samanlainen. Vaikka rutiinissa pysymisellä saavuttaisi jotain pitkässä juoksussa, vähintäänkin

kärsivällisyyttä, niin tarvitseeko sitä tehdessä kohtuuttomasti kärsiä? Sillä kohtuuttomalta kärsimykseltä minusta kuulostaa sellaisen rutiinin pakottaminen, josta on tullut vastenmielistä. Vähemmän vastenmieliseltä tuntuu vain kirjoittaa ennen työhön ryhtymistä, se kun tuntuu toimivan eikä tunnu kuormittavalta.



”Pitkän tauon jälkeen ensimmäisenä syntyy paskaa, ja se on ihan ok”, osa 3

Töitä pitää tehdä ja epämukavuutta tulee sietää, sanoo ääni päässäni, todennäköisesti vanhempieni sukupolven ääni. Jonkun opettajan ja terveydenhuoltoalan ammattilainen A:n sanoja. Kaikki nämä yhdistyneinä monipäiseksi Terroristihirviöksi pääni sisällä. Kyllä hyvänen aika on kaikella rajansa. Varmasti kaikille ihmisille täydellisessä maailmassa löytyisi mielekästä tekemistä, eikä maailma kaatuisi. Epäeettinen riistokapitalismi ehkä kaatuisi, ja maailma olisi parempi paikka elää.

Epämielilyttävyyden sietämisessä tärkeänä mittapuuna voi toimia seuraava kysymys: Onko epämielilyttävän asian tekeminen hintansa arvoista? Vastauksen tähän kysymykseen voi tietää vain kysyjä eli tekijä itse. Monesti näiden vuosien aikana olen saanut todeta, että ei se ole, ja hyvä niin.

#### 3.4 Apu: Ei täällä kukaan yksin pärjää

Kämpikseni Henkilö C on kamppailut oman opinnäytetyönsä kanssa samaan tapaan kuin minä. Hänellä meni niin ikään homman loppuun saattamiseen vuosia, ja useita yrityksiä. Hän aloitti työnsä uudelleen uudella aiheella moneen kertaan. Olen erittäin kiitollinen, että tällä ihmisellä on samanlaisia kokemuksia kanssani, ja hän on lopulta saanut urakkansa valmiiksi. Henkilö C on lupautunut valmentamaan, painostamaan ja kannustamaan minua prosessissani.

Henkilö C kysyy minulta mikä minua estää, ja me keskustelemme, ja sen keskustelun seurauksena pääsen taas tietokoneeni ääreen. Se, että Henkilö C asuu kanssani samankatona alla, on erittäin kätevää, sillä vaikka minulla on ongelmia pitää lupauksia työstä itselleni, hänen läsnäolonsa luo lempeää lisäpainetta tekemiselle. Tiedän että minua tarkkaillaan. Samalla voin aina välillä jakaa tunteuksiani, enkä ole niiden kanssa yksin.

Moni ihminen ennen tätä on luvannut auttaa minua. Haluavat, että onnistun. On olemassa monta ihmistä, jotka ovat luvanneet lukea ja kommentoida tekstiäni, mutta se on hieman eri asia. En nimittäin halua lähettää kommentoitavaksi mitään liian keskenräistä, sillä pelkään että pääni menee sekaisin liian aikaisin saadusta palautteesta. Joskus on tärkeää suojella prosessia. Ja kuten jo mainitsin, on eri asia saada tukea lähes

koko ajan saatavilla olevalta ihmiseltä, joka on käynyt läpi lähes identtisen kamppailun.

Sitten kun koittaa päivä, jolloin tavoitteestani puuttuu kaksi sivua tekstiä, ja minulla on ensimmäistä kertaa viikkoihin kokonainen päivä aikaa kirjoittaa, olen väsynyt ja kaikki tuntuu vaikealta. Todella voimakasta vastustusta, uupumusta ja inhoa nousee pintaan. Olen etukäteen merkinnyt päivän kalenteriini kirjoituspäiväksi. Onneksi minulla on henkilö C, joka patistaa minut tekstin ääreen. Puolilta päivin hän toteaa lähtevänsä töihin, ja palaavansa kello kymmenen. Sovimme, että siihen mennessä tämä teksti on valmis oikoluettavaksi. Vaikka en kannatakaan puskemista niin päätän kuitenkin puskea. Tänään puoli sivua ei riitä, yhden päivän voin kärsiä eikä se välttämättä ole kärsimystä sitten kun pääsee vauhtiin.

Miksi niin kova sisäinen vastustus iskee loppusuoralla? Pelottaako muutos? Uskonko, että en saa mitään kuitenkaan valmiiksi? Kriitikko nostaa päätään. Ehkä tämä onkin oikea aika kuunnella kriitikon ääntä. Vaikka ei tässä hyvää olla tekemässä, vaan valmistamista.

#### 4 YHTEENVETO

Hyvin tärkeää kaiken kannalta oli se, että uskalsin laskea rimaa, ja siten paransin maailmaa poistamalla siitä paljon tarpeetonta tuskaa. Vaikka myönnettäköön, että rima kyllä nousi loppua kohti hieman. Ihan sama. Siis niinhän se varmaan on terveellistä. Ensin järjestetään matala kynnyks aloittamiselle, sitten tuotetaan runsaasti materiaalia valitusta aiheesta, jonka jälkeen voi alkaa editoimaan, mikä on hyvä vaihe katsoa materiaalia vähän kriittisemmin. Tässä vaiheessa voi halutessaan pyytää ulkopuolista apua tuotoksen arviointiin. Sitten on syytä jatkaa editointia, kunnes lopputulos on kelvollinen, tyydyttävä, kunhan se täyttää tarkoituksensa jotenkin, sitten se on valmis ja siitä voi luopua, kiitos ja hyvästi.

Tärkeää on myös tunnistaa mistä blokissa on kyse, nimittäin perfektionismi ja oman ajatteluni jäykkyys ovat estäneet minua tekemästä yhtään mitään, kun en ole voinut tehdä mielestäni erittäin hyvää, ellei täydellistä. Tämä ongelma ei vaikuta vain luovaan työhön, vaan laajemmin moneen muuhunkin elämäni osa-alueeseen.

Perfektionismin rikoskumppaneita ovat itsekritiikki ja kontrolli. Olen iloinen, että löysin heidät. Nyt voimme käydä keskustelua. Opin, että ne haluavat suojella minua joltain. Sisäinen kriitikko on ankara. Ei ihme, ettei ole tehnyt mieli tehdä mitään. Sisäisen dialogin näkyväksi tekeminen on ollut erittäin hyödyllistä.

Lisäksi löysin tuekseni asiantuntevan tukihenkilön, jota ilman tämä ei ehkä olisi ollut mahdollista. Tärkeintä oli, että hän ymmärsi mitä käyn läpi. Hän painosti minua ahkerasti, ja tiesin hänen aina olevan tukenani.

Valitsin aiheen, joka on läsnä päivittäisessä elämässäni. Minulla on aiheeseeni henkilökohtainen suhde ja siksi kirjoittaminen on luontevampaa. Siis, aihehan on nerokas: Aina kun istun työpöydän ääreen, minussa herää vastustuksen tunteita ja voin alkaa kirjoittaa niistä, ja siten, mitä enemmän tässä istun, sitä enemmän tekstiä tulee. Ihmeellistä.

*Taidat olla vähän tyhmä, kun et tajunnut tätä aiemmin.*



"Pitkän tauon jälkeen ensimmäisenä syntyy paskaa, ja se on ihan ok", osa 4

## LÄHTEET

- Grandell, R. 2018. Irti itsekritiikistä: Löydä terve suhde itseesi. Helsinki: Tammi
- Cameron, J. 1992. Tie luovuuteen: Henkinen polku syvempään luovuuteen. Helsinki: Like.