
TREENIKIRJOITTAMINEN

kokemuksia Natalie Goldbergin menetelmästä



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, 24.3.2012

Ulla Tiainen



HÄMEENLINNA

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Ulla Tiainen	Vuosi 2012
Työn nimi	Treenikirjoittaminen – kokemuksia Natalie Goldbergin menetelmästä	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli perehtyä yhdysvaltalaisen kirjoittamisen opettajan Natalie Goldbergin kehittämään treenikirjoittamisen menetelmään kokeilemalla sitä itse. Tutkimuksen kohteena olivat tekijän omat kokemukset ja ajatukset. Tavoitteena oli selvittää, miten treenikirjoittamisen avulla voi löytää kirjoittajan oman äänen ja selkeyttää samalla, mitä vaikeasti määriteltävä käsite oma ääni voisi tekijän kohdalla tarkoittaa. Lisäksi tarkasteltiin treenikirjoittamalla syntyneitä tekstejä ja niiden aiheita sekä sitä, miten treenikirjoittaminen vaikutti kirjoittajaan ja kirjoittamiseen. Tarkastelun kohteena oli myös kirjoittamisen terapeuttisten vaikutusten ilmeneminen.

Työn taustateoriassa perehdyttiin luovaan kirjoittamiseen, kirjoittajan oman äänen käsitteeseen ja siihen, mihin treenikirjoittaminen luovan kirjoittamisen kentällä sijoittuu. Lisäksi tarkasteltiin kirjoittamisen prosessia ja mahdollisuuksia oman kirjoitusprosessin tutkimiseen. Tutkimusmenetelmänä oli treenikirjoittamisen menetelmän harjoittaminen kolmen kuukauden ajan syksyllä 2011 ja samanaikaisesti työpäiväkirjan kirjoittaminen. Analyysimenetelminä käytettiin hermeneuttista metodia ja teemoittelua.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksena voidaan esittää, että kirjoittajan oma ääni nousee omasta kokemusmaailmasta, omasta lapsuudesta, omasta tuntemattomuudesta. Tekijän tutkimuksestaan saamien kokemusten perusteella oman äänen tavoittaminen treenikirjoittamisen menetelmällä vaatii sitoutumista säännölliseen kirjoittamiseen, vapautumista turhasta kontrollista sekä uskallusta heittäytyä kohtaamaan itsensä ja oma tiedostamattoman sa.

Avainsanat Treenikirjoittaminen, luova kirjoittaminen, terapeuttinen kirjoittaminen, kokemukset

Sivut 33 s.

HÄMEENLINNA

Degree programme in Crafts and Recreation

Therapeutic Crafts and Recreation

Author

Ulla Tiainen

Year 2012

Subject of Bachelor's thesis

Writing Practise – Experiences of Natalie Goldberg's Method

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to experiment with the method of writing practise developed by the American writing teacher Natalie Goldberg. The research was directed to the personal experiences and thoughts of the author of this thesis. The aim was to examine how to find the writer's own voice with the method of writing practise. The term writer's voice is not unambiguous and the aim was also to define it in the case of the author. The author's writing practise texts and the effects of writing practise were scrutinized. The appearance of therapeutic effects was also considered.

The theoretical background of the thesis concerns creative writing, writer's voice, the process of writing and the possibilities of researching one's own writing process. The position of writing practise in the area of creative writing was also discussed. The research method was writing by the rules of Goldberg's method for three months in the autumn of 2011 and writing a learning diary at the same time. The written material was analyzed by a hermeneutical method and typecasting.

Based on the research it can be stated that writer's own voice is composed by one's own experiences, childhood and subconscious. The author's experiences during the research process show that finding the writer's voice by means of the writing practise method demands engaging in writing regularly, letting go of control and daring to face oneself and one's own subconscious.

Keywords Writing practise, creative writing, therapeutic writing, experiences

Pages 33 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Opinnäytetyön rakenne	1
1.2	Tutkimustehtävät ja tavoitteet	2
1.3	Kokemusten tutkimisesta	2
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Luova kirjoittaminen – kirjoittamista persoonallisena ilmaisuna?.....	3
2.2	Kirjoittajan ”oma ääni”	6
2.3	Luova kirjoittaminen – tie itsetuntemukseen?.....	6
2.4	Kirjoittamisen menetelmiä ja tekniikoita	7
2.5	Treenikirjoittaminen.....	9
2.6	Kirjoittamisen prosessi	10
2.7	Oman kirjoitusprosessin tutkiminen.....	11
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	13
3.1	Aineiston tuottaminen	13
3.2	Aineiston käsittely.....	14
4	OMAN PROSESSIN KUVAUS	15
4.1	Syyskuu	15
4.1.1	Kiinni siihen syvimpään.....	15
4.1.2	Sukellus villiin metsään	16
4.2	Lokakuu.....	17
4.2.1	Avautumista ja voimakkaita kokemuksia.....	17
4.2.2	Huuto joka pehmentää kallion.....	18
4.3	Marraskuu	19
4.3.1	Kirjoittaminen on osa olemistani	19
4.3.2	Maailma kulkee ja minä katselen	21
4.4	Omiin luihin ja ytimiin – kokemusteni peilaaminen Goldbergin ajatuksiin	22
5	YHTEENVETO.....	25
5.1	Mitä treenikirjoittaminen edellyttää kirjoittajalta?.....	25
5.2	Millaista tekstiä treenikirjoittaminen tuotti?	25
5.3	Millaisen aihe maailman treenikirjoittaminen nosti esille?.....	26
5.4	Muuttuiko tekstin tuottamisen tapa?	27
5.5	Terapeuttisten vaikutusten ilmeneminen	27
5.6	Kirjoittajan oman äänen löytäminen	27
6	POHDINTA	29
	LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä yhdysvaltalaisen kirjailijan, kuvataiteilijan ja kirjoittamisen opettajan Natalie Goldbergin kehittämään treenikirjoittamisen menetelmään oman kokemuksen kautta.

Treenikirjoittamisen menetelmään olen perehtynyt Natalie Goldbergin kirjan *Luihin ja ytimiin* – kirja kirjoittajalle (2004) avulla sekä harjoittamalla menetelmää kolmen kuukauden ajan syksyllä 2011 ja kirjoittamalla samalla työpäiväkirjaa. Tutkimukseni kohteena ovat olleet omat kokemukseni ja ajatukseni.

Olen sekä harrastanut että opiskellut luovaa kirjoittamista vuosia, ajoittain aktiivisemmin ja ajoittain vain satunnaisesti. Innostuin jo lapsena lukemisesta ja olen siitä asti kirjoitellut joskus itsekkin tarinoita, runoja ja pitänyt päiväkirjaa. Kirjoittaminen on minulle tärkeä ja luontainen tapa ilmaista itseäni. Se on myös ajattelun väline, keino selkeyttää omaa ajattelua ja käsitellä erilaisia elämänkulkuun liittyviä prosesseja sekä myös keino puhdistautua henkisesti.

Olen suorittanut luovan kirjoittamisen opintoja etäopiskeluna Oriveden Opistossa Jyväskylän avoimen yliopiston alaisuudessa ja nämä opinnot on hyväksiluettu osaksi ohjaustoiminnan artenomina opintojani. Työssäni olen päässyt jonkin verran soveltamaan erilaisia luovaan kirjoittamiseen liittyviä harjoituksia asiakkaita ohjatessani.

Goldbergin menetelmästä kuulin ensimmäistä kertaa joitakin vuosia sitten, muistaakseni Oriveden opiston kirjoittajakurssilla. Luin silloin Goldbergin kirjoitusoppaan, mutta en ollut valmis sitoutumaan menetelmän jokapäiväisiin harjoituksiin. Tämän opinnäytetyön myötä tarjoutui tilaisuus sitouttaa itseni kirjoittamiseen ja mahdollisuus löytää uusia puolia itsestäni kirjoittajana. Koska tavoitteeni on tulevaisuudessa ohjata luovaa kirjoittamista, minua kiinnostivat myös ne mahdollisuudet, joita ohjaajana voisin menetelmää kokeilleena hyödyntää.

1.1 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyöni aluksi hahmottelen sille teoriataustaa määrittelemällä lähdeostosten avulla, mitä luova kirjoittaminen on ja mikä asema treenikirjoittamisella on luovan kirjoittamisen kentällä. Pyrin selittämään, mitä tarkoitetaan kirjoittajan omalla äänellä, jonka löytäminen on yksi luovan kirjoittamisen tavoitteita ja keskeisellä sijalla myös tässä opinnäytetyössä. Tarkastelen lähteiden valossa myös kirjoittamisen prosessia sekä mahdollisuuksia oman kirjoittamisprosessin tutkimiseen.

Raportin kolmannessa osassa selkeytän, miten olen tutkimusaineistoni

tuottanut ja miten sitä käsitelty. Erittelen aineistoni kahdenlaiset tekstit, treenikirjoitustekstin sekä työpäiväkirja- eli reflektiotekstin. Neljännessä osassa kuvaan omaa kolmen kuukauden kirjoitusprosessiani työpäiväkirjani tekstejä ja varsinaisia treenikirjoitustekstejäni tarkastelemalla ja myös suoraan lainauksin. Lopuksi vertailen kokemuksiani Goldbergin kirjassaan esittämiin ajatuksiin.

Opinnäytetyöni viidennessä luvussa pyrin vastaamaan tutkimuskysymyksiini treenikirjoittamisesta saamieni kokemusten pohjalta. Treenikirjoittamisen harjoittamisen avulla muodostin vaikeasti määriteltäväksi sanotusta kirjoittajan omasta äänestä oman käsitykseni, jonka esitän lopuksi. Opinnäytetyön pohdintaosuudessa tarkastelen sitä, kenelle ja mihin tilanteisiin treenikirjoittamisen menetelmä sopii ja mikä on ollut ja tulee olemaan treenikirjoittamisen kokemuksen merkitys minulle kirjoittajana ja kirjoittamisen ohjaajana.

1.2 Tutkimustehtävät ja tavoitteet

Tavoitteeni tässä opinnäytetyössä on perehtyä Goldbergin treenikirjoittamisen menetelmään kokeilemalla sitä itse kolmen kuukauden ajan syksyllä 2011 ja kirjoittamalla samanaikaisesti työpäiväkirjaa treenikirjoittamisen etenemisestä. Pääkysymykseni on, *miten treenikirjoittamisen avulla voi löytää oman kirjoittajan äänensä*, jota pidetään yhtenä luovan kirjoittamisen tavoitteena. Kirjoittajan omalla äänellä ei ole yksiselitteistä määritelmää. Lähdän siis työssäni myös selkeyttämään, mitä kirjoittajan oma ääni voisi minun kohdallani tarkoittaa. Kysymys kiinnostaa minua sekä kirjoittajana että kirjoittamisen ohjaajana. Helmi- ja maaliskuussa 2012 tulen ohjaamaan sanataidepajan, jossa hyödynnän myös Goldbergin menetelmää.

Minua kiinnostaa, mitä treenikirjoittaminen edellyttää kirjoittajalta. Mil-laista tekstiä treenikirjoittaminen tuottaa? Muuttuuko tekstin tuottamisen tapa jotenkin prosessin aikana? Millainen aiheamaailma treenikirjoittamisen myötä nousee esille? Luovalla kirjoittamisella on usein myös terapeut-tisia vaikutuksia ja tavoitteena on tarkastella myös niiden mahdollista il-menemistä. Kysymyksiin etsin vastausta omista kokemuksistani, joita py-rin ymmärtämään luonnollisen asenteeni mukaisella tavalla ja siitä elä-mäntilanteellisesta paikasta, josta muutoinkin ymmärrän (ks. Perttula 2005, 157).

1.3 Kokemusten tutkimisesta

Tutkimukseni kohteena ovat siis omat kokemukseni ja ajatukseni. Tavoit-teenani on oman välittömän kokemukseni avulla tuottaa tutkimuskohteesta syvällistä tietoa, ja näin ollen tutkimukseni voi nähdä liittyvän fenomeno-logiseen tutkimustraditioon. Fenomenologinen tutkimusstrategia korostaa

kokemusta, aistihavaintoja ja niihin perustuvaa ymmärryksen muodostumista tutkimuskohteesta. Se voi painottua tutkijan itsensä ja tutkijan omien kokemusten ja ymmärryksen muodostumisen tarkkailuun, jota hyödyntämällä tutkimuskohteesta pyritään löytämään sen keskeinen olemus. Fenomenologinen tutkimusstrategia voi painottua myös tarkastelemaan muiden ihmisten kokemusta ja ymmärryksen muodostumista heidän kokemustensa kautta. Tutkimuksen kohdetta kuvataan ja analysoidaan tutkimusprosessin aikana muodostuneiden kokemusten avulla. (Jyväskylän yliopiston Koppa. n.d.)

Fenomenologiassa kokemus käsitetään ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa. Eläminen on ennen muuta kehoallista toimintaa ja havainnointia sekä samalla kokemusten ymmärtävää jäsentämistä. Yksilön suhde elämän eri alueisiin ilmenee hänen kokemuksissaan ja kokemukset syntyvät vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. Ympäristöstä todellisuudesta tehdyissä havainnoissa kohteet näyttäytyvät havaitsijan pyrkimysten, kiinnostusten ja uskomusten valossa. Kokemuksemme muotoutuvat niiden merkitysten mukaan, joiden mukaan toimimme. Fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde ovat juuri nuo merkitykset. Merkitysten tutkimisen mielekkyys perustuu oletukseen, että ihmisen toiminta on suurelta osin tarkoitusten mukaisesti suuntautunutta ja siksi suhde todellisuuteen on merkityksillä ladattua. Näin ollen maailma, jossa elämme näyttäytyy meille merkityksinä. Ne eivät ole meissä valmiina, vaan muotoutuvat siinä yhteisössä, johon kasvamme ja jossa meidät kasvatetaan. Yhteisön jäsenenä meillä on yhteisiä piirteitä ja yhteisiä merkityksiä. Tutkimuksen kohteena ovat ihmiset, kuten tutkija itsekkin, ovat osa jonkin yhteisön yhteistä merkitysten perinnettä. Siksi jokaisen yksilön kokemusten tutkimus tuo esille myös jotain yleistä. (Laine 2007, 29-30.)

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Luova kirjoittaminen – kirjoittamista persoonallisena ilmaisuna?

Luova kirjoittaminen ei ole yksiselitteisesti määriteltävissä. Pelkästään luovuuden käsite on hyvin moninainen ja luovuusteorioita on useita. Myös kirjoittamista voidaan tarkastella monista eri lähtökohdista: taitona, prosessina, ilmiönä tai välineenä tai huomio voidaan kiinnittää kirjoittamisen tuotokseen eli tekstiin, sanoo Turun yliopiston äidinkielen opetustieteen professori FT Katri Sarmavuori (2010, 13). Kirjoittamista voidaan lähestyä kirjoittajan tai lukijan näkökulmasta, kuka kirjoittaa ja kenen luettavaksi teksti on kirjoitettu.

Yleisesti luovan kirjoittamisen käsite liitetään kaunokirjallisen tekstin tuottamiseen, mutta toisaalta asiatekstinkin tuottaminen usein täyttää luovan työskentelyn piirteet ja luovalla kirjoittamisella voi olla myös muita

kuin esteettisiä tavoitteita. Erot erilaisten asiatekstien ja kaunokirjallisten tekstien ja niiden tuottamisen välillä eivät aina ole yksiselitteisiä, mikä lisää käsitteiden määrittämisen haasteellisuutta.

Oululaisen Nukun Sanataidekoulun perustajat Outi-Maria Takkinen ja Tuutikki Tolonen ovat opettaneet sanataidetta lapsille ja nuorille vuodesta 1995 ja sanataiteen ohjaamista Oulun yliopiston kirjallisuuden ja suomen kielen opiskelijoille. Heidät on palkittu lastenkulttuurin valtionpalkinnolla vuonna 2001 sanataidekasvatuksen valtakunnallisesta kehittämistyöstä. Takkinen ja Tolonen (2004, 88) mukaan sanataide on taiteellista ja kielellistä ilmaisua, jonka opetuksessa kehitetään ja rohkaistaan luovuutta ja omaperäisyyttä.

Luova kirjoittaminen on osa sanataiteen käsitettä. Toimintana sanataide on kirjoittamista ja kirjallisuutta, mutta myös ilmaisutaitoa, improvisaatiota ja sanojen yhdistämistä muihin taiteisiin. Taidekasvatuksena luovan kirjoittamisen ohjaamisen tulisi kehittää paitsi luovaa itseilmaisua, myös kirjoittamisen teknisiä taitoja, taiteen ymmärtämistä ja taiteen kulttuurihistoriallista tietämystä. (Takkinen & Tolonen 2004, 88-89.)

Luovuutta on aina pidetty tärkeänä elementtinä kirjoittamisessa, mutta varsinaisesti luovuus nostettiin kirjoittamisen ja sen opettamisen keskiöön 1960- ja 1970-luvuilla Yhdysvalloissa vastareaktion ajattelulle, joka piti kirjoittamista taitona, kertoo FM Kimmo Svinhufvud (2007, 29), joka on opettanut kirjoittamista mm. Helsingin yliopistossa ja koulutus- ja kehittämiskeskus Palmeniassa. Luovuutta korostava kirjoittamiskäsitys ja kirjoittamisen opettamisen malli eivät perustu mihinkään kattavaan teoriaan tai pedagogiseen malliin, vaan usein opettajan omiin kokemuksiin kirjoittajana ja ohjaajana (Svinhufvud 2007, 30).

Luovuutta korostavan ajattelutavan mukaan kirjoittaminen on ensisijaisesti luovuuden tuote ja kirjoittamisen opiskelu on ennen kaikkea kirjoittajan ”oman äänen” etsimistä. Keskeisenä tavoitteena kirjoittamisen opiskelussa ja oman äänen etsimisessä on kirjoittamisen esteiden poistaminen, jotta kirjoittaja oppisi kirjoittamaan omista lähtökohdistaan muiden odotuksista ja arvostuksista riippumatta. (Svinhufvud 2007, 29)

Kirjoittamista luovana prosessina korostavassa ajattelutavassa korostetaan usein myös sitä, että kirjoittamaan oppii kirjoittamalla. Näin ollen painotetaan, että kirjoittajan tulisi kirjoittaa paljon ja säännöllisesti kehittyäkseen kirjoittajana. Myös kirjallisuuden lukemisen merkitystä korostetaan, koska lukemisen avulla kirjoittajan oletetaan saavuttavan sekä taiteellista käsitietoa että elämystietoa. (Jääskeläinen 2002, 164-165; Svinhufvud 2007, 30-31.)

Jyväskylän yliopistossa luovaa kirjoittamista opettanut Miisa Jääskeläinen sanoo, ettei luovalle kirjoittamiselle ole mitään tyhjentävää määritelmää tai rajausta. Hän perustelee kuitenkin sen rajaamista omaksi alueekseen sillä, että silloin onnistutaan rajaamaan kaikesta mahdollisesta kirjoittamisesta saareke, jossa tekijän rooli, kirjoittajan erityinen panos korostuu. Jääskeläisen mukaan luovalla kirjoittamisella on aina esteettisiä päämääriä. (Jääskeläinen 2002, 38.)

Jääskeläisen mukaan luovan kirjoittajan tavoite on kirjoittaa hyvin, luovasti, omaperäisesti ja tehdä kenties kirjallisuutta. Hän korostaa sitä, että jokaisen kirjoittajan olisi pohdittava omia tavoitteitaan, miksi haluaa kehittää taitojaan ja mihin haluaa niitä käyttää. (Jääskeläinen 2002, 160-161.)

Jääskeläinen sanoo luovan kirjoittamisen vakiintuneen tarkoittamaan kaunokirjallisten tekstien kuten romaanien, novellien, runojen, satujen tai laulun sanojen tuottamista. Näin käsitettynä luova kirjoittaminen on yksi kirjallisuudenopetuksen alue, joka myös tutustuttaa ja harjaannuttaa kirjailijan työhön. Jääskeläinenkin selittää luovan kirjoittamisen käsitettä toisella, itseilmaisuuksiin ja ilmaisun vapauteen liittyvällä merkityksellä. Hän korostaa luovan kirjoittajan pyrkimystä omaehtoisuuteen, kirjoittamaan ilman ulkoa annettuja sääntöjä tai rajoituksia. Luovassa kirjoittamisessa itse prosessi on monesti lopputulosta oleellisempaa. Luova kirjoittaminen on yksi itseilmaisun muoto ja luonteeltaan yksityistä ja henkilökohtaista. (Jääskeläinen 2002, 36.)

Sarmavuori (2010, 46) puhuu kirjoittamisesta persoonallisena ilmaisuna. Hänen mukaansa kirjoittamisen keskipisteenä on tällöin itse kirjoittaja ajatusmaailmoineen ja hänen kehittymisensä kirjoittajana ja ihmisenä. Tällöin kirjoittaminen nähdään kirjoittajan luovuudesta ja inspiraatiosta kumpuavaksi toiminnaksi. Kirjoittamisen ohjaaminen ja opettaminen on tällöin enemmän kirjoittajan persoonallisuuden ja orastavan kirjailijuuden tukemista. Tähän kirjoittamista itsensä ilmaisuna painottaviin opaskirjoihin Sarmavuori laskee Natalie Goldbergin kirjoitusoppaat.

Sari Olli (2011, 17-18) pohtii pro gradu -tutkielmassaan leikin ja luovuuden yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja sitä, miten yksilö kirjoittaessaan luo rinnakkaistodellisuuksia. Olli näkee kirjoittamisen luovassa olemuksessa paljon leikillisyyttä ja suoranaista leikkiä, jopa niin, että pitää luovaa kirjoittamista tekijänsä täydellisenä leikin vastineena.

Ohjaustoiminnan kannalta luovan kirjoittamisen menetelmiä voidaan käyttää sekä itsenäisenä toimintamuotona että osana muuta tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on vaikkapa asiakkaan toimintakyvyn ylläpitäminen, itsetuntemuksen lisääminen ja virkistäytyminen. Luovalla kirjoittamisella on myös terapeuttisia vaikutuksia, joita voidaan hyödyntää

sekä ryhmä- että yksilöohjauksessa.

Miisa Jääskeläinen kiinnittää huomiota siihen, miten ilmaistessamme itseämme kirjoittamalla käytämme samaa kieltä, joka on osa muutakin inhimillistä toimintaamme. Hän tarkastelee kirjoittamista taiteena ja vertaa kieltä muiden taiteenlajien selkeästi taiteelliseen toimintaan erikoistuneisiin materiaaleihin, välineisiin ja keinoihin, kuten soittimiin musiikkitaiteessa tai liikkumiseen tanssitaiteessa. Näin ollen Jääskeläinen näkee kirjoittamisen samanaikaisesti sekä abstraktimpana että arkisempaan kuin muut taiteenlajit. (Jääskeläinen 2002, 159.)

2.2 Kirjoittajan ”oma ääni”

Monissa luovan kirjoittamisen oppaissa puhutaan oman kirjoittajan äänen löytämisestä ja usein sitä pidetään yhtenä luovan kirjoittamisen tavoitteena. Svinhufvud (2007, 29, 31) määrittelee oman äänen yksinkertaisesti omaperäisyydeksi, kirjoittajan omaksi tavaksi kertoa hänelle merkityksellisistä asioista. Kurola ja Linkopuu (2004, 46) esittävät, että termi oma ääni tulisi käsittää kirjoittajan tapana havainnoida maailmaa, jolloin omasta äänestä tulee se tapa, jolla kirjoittaja välittää havaintonsa lukijalle. Samassa yhteydessä kirjoittajat muistuttavat oman äänen vaikeasti määriteltävyyttä ja monitahoisesta luonteesta. He pitävät oman äänen löytämistä, määrittämistä ja sen välittämistä lukijoille yhtenä luovan kirjoittamisen vaikeimmista tavoitteista.

Kirjailija ja sanataideopettaja Jyrki Vainonen (2003, 29) sanoo:

Kirjoittaja täytyy opastaa takaisin itsensä luo, paikkaan jossa hän on läsnä itselleen ja sinut fyysisen todellisuuden kanssa, mikä on käytännössä sama asia. Tämä paikka ei ole kirjoittajalle uusi ja outo, sillä hän tunsi sen lapsuudessa, mutta eksyi sieltä myöhemmin. Uskon, että jokaisessa kirjoittajassa, kerrostuneina hänen tiedostamattomansa poimuihin, ovat jo olemassa tekstit, jotka hän elämänsä aikana kirjoittaa tai jättää kirjoittamatta. Hän ei luo tekstejä, vaan löytää tiensä niiden luo, jos löytää. Tiedostamattomassa, tuossa kokemusten ehtymättömässä varastossa, kuuluu itsepintaisesti kirjoittajan oman äänen kaiku: hänet on vain opetettava kuulemaan se.

2.3 Luova kirjoittaminen – tie itsetuntemukseen?

Jääskeläinen (2002, 36) tuo esille myös luovan kirjoittamisen itsetuntemusta lisäävän vaikutuksen ja sen mahdollisuudet terapeuttisena ja yksilön henkistä kasvua ja hyvinvointia lisäävänä toimintana.

Elämäkerralliseen kirjoittamiseen erikoistunut kirjoittajaohjaaja ja kirjailija Heli Hulmi (2010, 101) rinnastaa taiteen ja terapiaprosessin merkityksen yksilön kasvuprosesseja alkuunpanevana voimana. Samassa yhteydessä hän kirjoittaa asenteen kirjoittamisen käyttämiseen terapeuttisessa mielessä muuttuneen siten, että moni ammattikirjailijakin tunnustaa nykyisin kirjoittamisen eheyttävän voiman.

Kirjallisuusterapia on luovuusterapeuttista toimintaa. Sen tavoitteena on itsetuntemuksen lisääminen ja itseilmaisun kehittäminen. Kirjallisuusterapian tavoitteena on myös edistää vuorovaikutustaitoja ja auttaa ilmaismaan vaikeitakin asioita. Luovan kirjoittamisen ja terapeuttisen kirjoittamisen ero on usein kuin veteen piirretty viiva. Luovalla kirjoittamisella ei välttämättä ole terapeuttisia tavoitteita, mutta terapeuttisia vaikutuksia sillä monesti on. (Linnainmaa 2008, 12.)

Omien ajatusten ja tunteiden kirjoittamisessa on aina terapeuttinen ulottuvuus. Kirjoittaminen auttaa selkiyttämään ajatuksia, tunteita ja tekoja. Se laajentaa kokemuksia ja rikastaa näin elämää. Terapeuttisesta kirjoittamisesta on kysymys, kun kirjoittaja käsittelee omaa menneisyyttään tai ihmissuhteitaan. Omakohtaisen päiväkirjan kirjoittamisessa on aina terapeuttinen ulottuvuus ja jos kykenee kirjoittamaan tunteensa juuri sellaisina kuin ne kokee, on jo lähellä terapeuttista kirjoittamista. (Pietiläinen 2008, 153, 164-165.)

2.4 Kirjoittamisen menetelmiä ja tekniikoita

Kouluissa perinteinen ainekirjoittaminen oli **produktikirjoittamista**, jossa aihe ensin lyhyesti hahmoteltiin ja jäsenneltiin ja kirjoitettiin heti sen jälkeen valmiiksi tuotokseksi (Sarmavuori 2010, 175).

Prosessikirjoittamisen menetelmässä kirjoittamista tarkastellaan ja siinä edetään vaihe kerrallaan. Kirjoittaja tiedostaa jo alkuvaiheessa, ettei kirjoitus tule valmiiksi kerralla, vaan sitä muokataan ja kehitellään vähitellen tiettyssä järjestyksessä. Prosessikirjoittamista voi tarkastella paitsi kirjoittamisen myös kirjoittamisen opettamisen menetelmänä. Ohjaajalta tai ryhmältä saatu myönteinen palaute on keskeistä prosessikirjoittamisen eri vaiheissa. Prosessissa voidaan erottaa eri vaiheina vaikkapa valmistautuminen, luonnostelu, muokkaus, viimeistely, oikoluku, julkistaminen ja arviointi. Työvaiheita voi hahmotella monin eri tavoin ja eri kirjoittajien välillä voi olla paljonkin eroja.

Luonnosteluvaiheessa käytetään erilaisia ideointiharjoituksia, jotka madaltavat aloittamisen kynnyksiä. Muokkausvaiheessa kirjoittaja työskentelee kirjoitustaan niin, että käsiteltävänä on vain yksi asia kerrallaan: ensin rakenne, sitten kappale, virke, sanat ja lopuksi oikeinkirjoitus. Menetelmä sopii se-

kä asiatyylisen että kaunokirjallisen tekstin tuottamiseen ja sen myötä kirjoittaminen koetaan yleensä aiempaa helpommaksi ja miellyttävämmäksi. (Mattinen 1995, 11-13; Sarmavuori 2010, 177-178; Svinhufvud 2007, 17, 34.)

Prosessikirjoittamisen malli syntyi Yhdysvalloissa 1970-luvulla, kun haluttiin kehittää kirjoittamisen opetuksen menetelmiä ja huomio siirrettiin tekstin sijasta prosessiin. Kognitiotieteiden näkökulmasta tehdyissä tutkimuksissa oli havaittu, että kirjoittamisen prosessi koostuu erilaisista kognitiivisista prosesseista ja työvaiheista. Kirjoittamisen opiskelu alettiin nähdä tiettyjen työtapojen opiskeluna ja palautteen hakemisena ja antamisena. Aiemmin kirjoittamista oli tarkasteltu eräänlaisena käytännön taitona, oikeaoppisten lauseiden ja virkkeiden tuottamisena ja kirjoittamisen opiskelu oli ollut oikeinkirjoituksen, oikeakielisyyden ja kieliopin opiskelua. Tämän näkemyksen mukainen kirjoittamisen opettamisen malli oli meillä Suomessa hallitseva kouluissa vielä 1980-luvulla ja vaikuttaa edelleen vahvasti kirjoittamisen opetukseen ja käsityksiimme kirjoittamisesta ja sen opetuksesta. (Sarmavuori 2010, 177-178; Svinhufvud 2007, 33-34, 26-27.)

Kimmo Svinhufvud on huomionnut erilaiset vallalla olleet kirjoittamiskäsitykset ja yhdistänyt erilaiset kirjoittamisen opettamisen mallit. Tältä pohjalta hän puhuu **kokonaisvaltaisesta kirjoittamisesta** ja sen opiskelusta ja opetuksesta. Kokonaisvaltaisen kirjoittamisen malli on noussut lähinnä halusta jäsentää kirjoittamisen ja sen opetuksen moninaisia aloja. (Svinhufvud 2007, 9, 25, 53.)

Dialoginen kirjoittaminen on FM Riitta Suurlan kehittämä meditatiivisen eli intuitiivisen kirjoittamisen menetelmä, jonka tavoitteena on kehittäjänänsä mukaan tiedostaa oma eettinen ja filosofinen maailmankatsomus ja harjoittaa sen avulla omia asenteita, arvoja ja elämäntaitoja (Suurla 1998, 19). Kyseessä on siis itsetuntemuksen kehittämisen menetelmä, jossa pääpaino on nimenomaan prosessissa, ei tuotoksessa.

Dialogisen kirjoittaminen aloitetaan lyhyellä hiljentyemisellä, minkä jälkeen kirjoittaja muotoilee itselleen kysymyksen, johon haluaa vastauksen ja kirjoittaa sen paperille. Sitten hän vastaa kysymykseen mahdollisimman intuitiivisesti, reagoi edelleen vastaukseensa ja muotoilee seuraavan kysymyksen sen pohjalta ja jatkaa näin, kunnes saa vastauksen siihen, mitä alunperin lähti kysymään. Lopuksi kirjoittaja lukee tekstinsä ja pohtii, mitä annettavaa sillä hänelle on. (Suurla 1998, 35.)

2.5 Treenikirjoittaminen

Natalie Goldberg (s.1948) on yhdysvaltalainen kirjailija, kuvataiteilija ja kirjoittamisen opettaja, joka asuu Uudessa Meksikossa. Hänen järjestämänsä kirjoittajatyöpajat ovat suosittuja ja hänen kirjoittajaoppaitaan on käännetty monille kielille. Hänen kehittämänsä treenikirjoittamisen menetelmä pyrkii vapauttamaan kirjoittajan sisäisen kriitikon vallasta ja auttaa unohtamaan täydellisyyden vaatimukset ja etenemään vaihe kerrallaan. Menetelmä pohjautuu zenbuddhalaisuuden harjoituksiin ja on käytännössä kirjoittamisen verryttelyä ja valmentautumista, taidon jatkuvaa ylläpitoa. (Kansanvalistusseuran kirjakauppa 2006; Natalie Goldbergin kotisivut n.d.)

Goldberg (2004b, 28) mainitsee treenikirjoittamisen keskeiseksi päämääräksi oppia luottamaan omaan mieleen ja kehoon ja tulla sitä kautta kärsivälliseksi ja rauhalliseksi. Samalla hän korostaa tasapainon löytämistä yhtälailla kirjoittamisen ja elämän prosesseissa, joita ei näe niinkään erillisinä. Tässä mielessä treenikirjoittamisen voi nähdä zeniläisenä kokonaisvaltaisen taidon oppimisen menetelmänä, jossa kirjoittamistaidot kehittyvät samaa vauhtia elämäntaitojen kehittymisen kanssa.

Goldbergiltä on suomennettu neljä aiheeseen liittyvää kirjoittajan opasta, joista ensimmäisessä (Luihin ja ytimiin, 2004) hän esittelee menetelmänsä, toinen (Avoin mieli – kuinka elää kirjoittajan elämää, 2004) on enemmän ensimmäistä täydentävä, kolmas (Lukeva mieli – tekstin arkkitehtuuria etsimässä, 2006) käsittelee raakatekstin muokkaamista pidemmälle eli on suunnattu niille, jotka haluavat sitoutua kirjoittamiseen vielä syvemmin. Neljäs suomennettu teos (Hyvä kaukainen ystävä – kuinka kirjoittaa elämäntarina, 2009) käsittelee kirjoittamisen ja muistamisen tärkeyttä ja tarjoaa harjoituksia omasta kokemuksesta ammentavan tekstin kirjoittamiseen.

Luihin ja ytimiin -teoksen johdanto-osassa Goldberg (2004b, 16-17) sanoo tavoitteensa kirjoittamisen opettajana olevan se, että opiskelijat saavat teksteissään oman äänensä kuuluviin, oppivat luottamaan omaan kirjalliseen ääneensä ja kirjoittavat esiin tärkeimmän: sen mitä juuri heillä on sanottavaa. Menetelmän mukainen kirjoittamisen harjoittaminen lähtee liikkeelle ajastetulla kirjoittamisella. Ajan pituudella ei ole väliä, aloittaa voi vaikkapa kymmenen minuutin päivittäisistä rupeamista. Oleellista on se, että kirjoittaja keskittyy ja antautuu kirjoittamiselle päättämäkseen ajaksi. Goldberg (2004b, 27) kehottaa kirjoittamaan ilman päämäärää ja antamaan itselleen luvan kirjoittaa maailman suurinta roskaa. Kirjan alussa tekijä esittelee kuuden kohdan ohjelman eli säännöt, joita kirjoittajan tulee noudattaa.

1. Pidä kätesi liikkeessä.
2. Älä yliviiivaa tekstiä.
3. Älä huolehdi oikeinkirjoituksesta.
4. Luovu kontrollista.
5. Älä ajattele. Luovu loogisuudesta.
6. Käy kohti heikkoa kohtaa.

(Goldberg 2004b, 22-23.)

Koko teos käsittelee näiden sääntöjen omaksumista, liikkeelle lähtöä ja liikkeessä pysymistä. Vasta toiseksi viimeisessä luvussa Goldberg puhuu tekstin muokkaamisesta.

Goldbergin kirja koostuu lyhyistä luvuista, joissa hän opastaa lukijaa löytämään hedelmällisen kirjoitusvireen ja luottamaan omaan kirjoittajan ääneen. Kirjailija esittelee käyttämiään harjoituksia ja kertoo kokemuksistaan kirjoittajana ja kirjoittamisen opettajana. Goldberg näyttää pitävän oleellisena vapautuneen asenteen löytämistä, ennakkoluulotonta havainnointia ja kärsivällisyyttä.

Natalie Goldberg kirjoittaa paljon kirjoittajan sisäisestä kriitikosta, jota hän kutsuu apinamieleksi. Tällä hän tarkoittaa sisäistä ääntä, joka kirjoittajan mielessä huomaamatta herää kyseenalaistamaan sen, mitä hän on saanut paperille. ”Miksi sanoit noin?” ”Onpa tylsää.” tai ”Onpa noloa, ei tällaisesta voi kirjoittaa.” Goldberg kehottaa tutustumaan kunnolla sisäiseen kriittikkoonsa, päästämään sen kunnolla ääneen ja unohtamaan sen sitten taustahälyksi samalla, kun itse jatkaa kirjoittamista. (Goldberg 2004b, 42, 45-46.)

Yleisesti treenikirjoittamisen voisi määritellä luovan kirjoittamisen menetelmäksi, joka painottaa kirjoittamista persoonallisena ilmaisuna ja ohjaa kirjoittajaa vapautuneeseen asenteeseen, ennakkoluulottomaan havainnointiin ja kärsivällisyyteen.

2.6 Kirjoittamisen prosessi

Kirjoittaminen on vaativaa, henkistä toimintaa. Joillekin se on vaivattomampaa kuin toisille. Se on myös analyttistä ongelmanratkaisua ja samalla kokonaisvaltainen, produktiivinen prosessi. Kirjoittamalla tehdään suunnitelmia ja löydetään uusia ideoita. Kirjoittaja joutuu ottamaan huomioon kielen, tyylin ja aiheen rajoitukset, mutta luova kirjoittaja myös rikkoo sääntöjä ja rajoituksia. Kirjoittaminen on yksinäistä, mutta sitä ei voi tehdä riippumattomana sosiaalisista ja kulttuurisista vaikutteista. (Jääskeläinen 2010, 45.)

Jääskeläinen (2010, 46) tarkastelee luovan kirjoittamisprosessin osina suunnittelua, luonnostelua, muokkaamista ja viimeistelyä. Suunnitteluvaiheeseen hän sisällyttää aiheen ideoinnin, aineiston kokoamisen ja idean kehittelyn. Suunnittelua voi tehostaa muistiinpanoilla, lukemisella, ideakartoilla tai listauksilla, kirjoittaa Jääskeläinen ja korostaa mielen pitämistä avoimena ja itsekritiikin häivyttämistä alkuvaiheessa.

Luonnosteluvaihe on varsinaista kirjoittamista, joka suoritetaan mahdollisimman vapaasti ja kontrolloimattomasti. Luonnostelussa voidaan hyödyntää vapaata assosioimista tai tajunnanvirtatekniikkaa. Kirjoittamisprosessin tässä vaiheessa tuotetaan materiaalia, tutkitaan erilaisia tyyliin, rakenteeseen ja ilmaisun keinoihin liittyviä vaihtoehtoja. (Jääskeläinen 2010, 46.)

Muokkaaminen on etenkin harrastajakirjoittajien haastavin vaihe. Tekstin kokonaisrakennetta pitää hahmotella ja tehdä lopullisempia valintoja. Etenkin tässä vaiheessa kirjoittaja hyötyy ulkopuoliselta saamastaan palautteesta. Viimeistelyvaiheessa tarkistetaan vielä sanavalintoja ja tekstin oikeakielisyyttä. (Jääskeläinen 2010, 46-47.)

Jääskeläinen (2010, 47) muistuttaa, että todellisuudessa hänen esittelemänsä kirjoitusprosessin vaiheet eivät vielä anna tarkkaa kuvaa siitä, mitä prosessin aikana tapahtuu. Prosessimaisuudesta huolimatta kirjoittaminen ei etene suoraviivaisesti vaiheesta toiseen, vaan vaiheet voivat olla toistuvia tai päällekkäisiä, Jääskeläinen lisää. Samalla hän näkee kirjoitusprosessit hyvin yksilöllisiksi ja laskee niihin kuuluvan muutakin kuin metodit ja ulkoiset työvaiheet.

Prosessointitavan lisäksi kirjoittamiseen vaikuttavat kirjoittajan persoona, hänen kokemuksensa ja oppimisensa kirjoittamisesta, työn alla oleva teksti, kenelle sitä tehdään sekä kirjoittamisympäristö. Näin ollen pelkkä prosessointitapa ei vielä auta ymmärtämään kirjoittamisen luonnetta. (Jääskeläinen 2010, 51.)

2.7 Oman kirjoitusprosessin tutkiminen

Oman kirjoitusprosessin ja siihen liittyvien ongelmien, tunteiden ja onnistumisten tunnistamisesta ja tiedostamisesta on Miisa Jääskeläisen mukaan hyötyä kirjoittajalle. Hän näkee prosessin tiedostamisen hälventävän kirjoittamiseen liittyvää mystiikkaa, auttavan kirjoittajaa paikantamaan ongelmakohtansa ja ratkaisemaan niitä. Oman toimintansa arvioiminen ja tutkiminen sekä tiedon saaminen muiden kirjoittajien prosesseista auttaa kirjoittajaa kehittymään. (Jääskeläinen 2010, 76-77.)

Jääskeläisen (2010, 75) mukaan omaa prosessia voi tutkia kirjoittamalla

työpäiväkirjaa, muistelemalla kirjoittamiseen liittyviä kokemuksiaan ja keskustelemalla kirjoittamisesta toisten kirjoittajien kanssa sekä erittelemällä kirjoittamisprosessinsa erilaisiin osatekijöihin, joita pohtimalla voitulla tietoiseksi seikoista, jotka vaikuttavat omaan kirjoittamiseen. Jääskeläinen esittelee englantilaisen kirjoittamisen tutkijan ja kielitieteilijän Roz Ivanicin yhdessä Romy Clarkin kanssa laatimat kirjoittamisprosessin osatekijät:

Pitkän aikavälin tekijät:

1. Tietojen, mielipiteiden ja tunteiden kartuttaminen
2. Kielenkäytön tapojen kehittäminen
3. Eri tekstityyppien tekemiseen harjaantuminen
4. Kirjoittajaidentiteetin kehittäminen

Yksittäisen tekstin kirjoittamiseen liittyvät tekijät:

5. Aiheeseen liittyvien tietojen, näkemysten ja tunteiden kartuttaminen
6. Tavoitteen ja tarkoituksen tiedostaminen
7. Tehtävän analysoiminen
8. Suunnittelu
9. Suhde tekstilajiin
10. Aika- ja tilarajoitusten huomioon ottaminen
11. Viimeistely käsikirjoitus
12. Luonnostelu
13. Omien ideoiden esittäminen
14. Muokkaaminen
15. Tuskan, ahdistuksen ja paniikin kokeminen
16. Sitoutuminen ideoihin
17. Oman kirjoittajaidentiteetin julkituominen
18. Lukijan huomioon ottaminen
19. Mielihyvän ja tyydytyksen kokeminen
20. Vastuun ottaminen tekstistä
21. Kieleen liittyvän tiedon käyttäminen

(Clark & Ivanic 1997, Jääskeläisen 2010, 57 mukaan.)

Jääskeläinen (2010, 74) lisää kirjoittamisprosessiin kuuluviksi osatekijöiksi vielä tekstin eri versiot ja niiden myötä koko tekstin muuttumisen ja kehittymisen eli kypsytymisen lopulliseen muotoon.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Aineiston tuottaminen

Lähdin tutkimaan Natalie Goldbergin treenikirjoittamisen menetelmää syyskuussa 2011. Tuotin tutkimusaineistoni kirjoittamalla Goldbergin ohjeiden mukaan lähes päivittäin 5.9. - 8.12.2011 ja pitämällä samanaikaisesti työpäiväkirjaa. Halusin ajanjakson olevan riittävän pitkä, jotta kirjoittaminen tapahtuisi ilman kiireen tuntua ja tuntemuksille, kokemuksille ja prosessin tarkastelulle olisi tarpeeksi aikaa ja tilaa. Sairauden tai väsymyksen takia jätin kirjoittamatta kuutena päivänä 15.9., 16.9., 27.9., 30.9., 17.11. sekä 18.11. Kirjoitin käsin kovakantiseen muistikirjaan, joka kulki mukana työmatkoilla ja missä tahansa liikuinkin, jotta saatoin tarttua kynään aina tilaisuuden tullen. Useimmiten kirjoitin iltaisin vuoteessa ennen nukahtamista yksinkertaisesti siitä syystä, että se oli monesti päivän ensimmäinen rauhallinen hetki, jonka saatoin varata vain itselleni työn ja perheestä huolehtimisen jälkeen. Työmatkoilla tai muilla junamatkoilla kirjoitin joinakin päivinä ja kahtena päivänä kahvilassa. Vapaapäivinä kirjoitin usein aamuisin.

Pyrin kirjoittamaan vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan. Alussa tarkkailin aikaa kellosta, mutta jo viikossa kirjoittaminen alkoi automatisoitua sen verran, että tunsin kykeneväni arvioimaan ajan ilman kelloakin. Keskimääräinen kirjoitusaikani oli kymmenestä kahteenkymmeneen minuuttiin. Muutamana päivänä kirjoitin puoli tuntia tai hieman ylikin kerrallaan.

Alussa muistutin itseäni Goldbergin kuudesta ohjeesta (1. Pidä kätesi liikkeessä. 2. Älä yliviiä tekstiä. 3. Älä huolehdi oikeinkirjoituksesta. 4. Luovu kontrollista. 5. Älä ajattele. Luovu loogisuudesta. 6. Käy kohti heikkoa kohtaa.), mutta pian ne tulivat osaksi kirjoittamista niin, ettei niistä tarvinnut erikseen itseään muistuttaa kuin satunnaisesti sisäisen kriitikon yllättäessä. Luin samanaikaisesti Goldbergin kirjaa ja hyödynsin hänen antamiaan aiheita ja lähtökohtia. Loppuvaiheessa aiheet alkoivat nousta omista teksteistäni.

Työpäiväkirjaani kirjasin havaintojani työskentelystä, sen sujumisesta tai siihen liittyneistä vaikeuksista. Pohdin myös tunteitani, jotka vaikuttivat

kirjoittamiseen tai joita koin kirjoittamisen herättäneen. Kirjasin myös uusia ideoita ja arviointejani siitä, miten hyvää tai valmista tekstiä olin saanut aikaan.

3.2 Aineiston käsittely

Aineistonkäsittelymenetelmiäni olivat puhtaaksikirjoittaminen, lukeminen ja puhtaaksikirjoitetun tekstin läpikäyminen useaan kertaan. Analysoin tekstiaineistoni käyttämällä hermeneuttista metodia sekä teemoittelemalla aineiston aihepiirien (mm. luontokuvat, lapsuus, sivullisuus), tekstityylien (runo, kerronta, tajunnanvirta), tekstin laadun (tekstistä välittyvä intensiteetti, tyhjä l. ei-kiinnostava vs. täysi l. kiinnostava), kirjoituspaikkojen tai ajankohtien (työmatka, koti, kahvila, vapaa-päivä) mukaan.

Hermeneuttista metodia kuvaa hyvin hermeneuttinen kehä, joka kuvaa tutkijan ymmärtämisen tapaa. Tutkija ikäänkuin kulkee kohteensa ympäri laajenevaa kehää, pysyen kuitenkin kohteesta erillisenä. Jo tutkimuksen alussa hänellä on asiasta jonkinlainen esiymmärrys. Tutkimuksen edetessä tutkija vaihtelee ja vuorottelee näkökulmia, jolloin hänen ymmärryksensä asiasta syvenee. Oleellista on, että tutkija palaa aineistonsa yhä uudelleen ja tulkitsee ja kirjaa uudet havaintonsa ja aina uuden tulkintansa läpi koko tutkimusprosessin. Hän tarkkailee myös oman ymmärryksensä muuttumista. Tieto syntyy tutkijan vuoropuhelusta tutkimusaineistonsa kanssa. Vuoropuhelu edellyttää avointa asennetta ja toisen toiseuden ymmärtämistä. (Vilkka 2005, 146-150.)

Tarkastelin aiheitani ja sitä kokemusmaailmaa, jota tekstini kuvasi, hain tekstistä omaa ääntäni ja omaa maisemaani. Kaikkea kokemaani en tietenkään kyennyt tallentamaan kirjoittamalla, joten myös kokemusteni muistelemisella oli tulosten ja johtopäätösten kirjaamisessa suuri merkitys. Lopuksi vertasin vielä Goldbergin kirjassaan kuvaamia kirjoittamiskokemuksia omiini.

Tekstiaineistoni koostui sekä treenikirjoitustekstistä että työpäiväkirjatekstistä, jossa reflektoin kokemuksiani. Luvussa 4, jossa kuvaan prosessiani, käsittelen kuukausi kerrallaan ensin oppimispäiväkirjani reflektiotekstejä ja sitten varsinaista treenikirjoitustekstiäni aiheiden ja sisällön kautta. Suorat lainaukset tekstiaineistostani olen kirjoittanut kursivoidulla tekstillä. Treenikirjoitustekstit ovat siis täysin muokkaamatonta tekstiä.

Halusin antaa prosessin kuvauksessani ison sijan treenikirjoitusteksteille, koska ne mielestäni tuovat hyvin esille sen kokemusmaailman, jota kirjoittaessani elin. Katson, että treenikirjoitustekstit välittävät tietoa siitä,

mitä en sanallisesti selittämällä kykene tuomaan esille, hiljaista tietoa. Hannele Koivusen (1998, 204) mukaan hiljaiseen tietoon sisältyy kaikki se geneettinen, ruumiillinen, intuitiivinen, myyttinen, arkkityyppinen ja kokemuseräinen tieto, jota ihmisellä on, vaikkei sitä voida sanallisesti ilmaista. Taiteen ja luovan ilmaisun kautta voidaan hiljaista tietoaikin välittää. Taiteen ja taitolajien harjoittaminen antaa ihmiselle mahdollisuuden tulla omaksi itsekseen oman hiljaisen tietonsa avulla, Koivunen (1998, 216) sanoo.

4 OMAN PROSESSIN KUVAUS

4.1 Syyskuu

4.1.1 Kiinni siihen syvimpään

Olen selvästi innoissani kirjoittamisesta. Heittäytyminen tuntuu helpolta, kynä pysyy liikkeessä hyvin. Teksti on tajunnanvirtaa. *Villiä syöksähtelyä paikasta, ajatuksesta, ihmisestä toiseen, huikeaa lentoa*, kommentoin kirjoittamistani.

Elämäntilanteeni on sellainen, että teen kahdeksan viikkoa kestävää ohjaajan sijaisuuksia vaativan asiakasryhmän kanssa. Mieltäni painaa työn loppuminen ja huoli toimeentulosta. Flunssa ja väsymys vaivaavat. Koen kirjoittamishetken voimakkaana kokemuksena, joka rauhoittaa mieltäni ja saa unohtamaan kipeän olon.

Viikkoa myöhemmin vertaan kirjoittamishetkiä mietiskelyyn, koen ne rauhoittavina ja myös terapeuttisina. *Kirjoittaminen tuntuu nimenomaan henkiseltä tapahtumalta, aiemmin kirjoittamistani on ohjannut joku päämäärä, realistinen tai ei*. Joinakin iltoina kirjoittaminen tuntuu katkeavan, jolloin aloitan aina uuden lauseen sanoilla tämä hetki, mikä auttaa eteenpäin. Joinakin päivinä kirjoitan kymmenen minuuttia kestäväällä työmatkallani junassa ja koen sen erilaiseksi, jollakin tapaa vaativammaksi kirjoitustilanteeksi, jossa olen valpas ympäristön tarkkailija, enkä yksin oman mieleni sisällä.

Oikeinkirjoitussäännöt ovat niin iskostuneet aivoihini, että minun on vaikea olla välittämättä pilkuista, pisteistä ja isoista kirjaimista. Sisäinen kriittikoni herää silloin tällöin ja huomaa alkavani miettiä, onko teksti tarpeeksi hyvää tai miksi sanoin niinkuin sanoin. Kärsimättömänä pohdin, etten ole tekstissäni päässyt vielä kiinni mihinkään vaikeaan, pimeään tai noloon. Mietin myös, tuleeko treenikirjoittamisen harjoittaminen jotenkin näkymään muussa kirjoittamisessani.

Syyskuun puolivälissä olen sairaana ja kirjoittamatta kaksi päivää. Sen jälkeenkin tunnen itseni väsyneeksi. *Mun henkiset voimat on näinä aikoina jotenkin vähissä. Ehkä se on väsymystä kolmen vuoden opiskelurupeamasta, liiasta tekemisestä tai sitten on vaan suvantovaihe, voimien keräämisen aika. [...] Kirjoittaminen pitää minut hengissä, kiinni siinä syvimässä itsessäni ja elämässä.*

Loppukuusta työtilanteeni on edelleen epävarma. Opiskelutehtävissäni olen kuitenkin edistynyt, mikä tuottaa tyydytystä. Lihakseni ovat jumissa viikonlopun jäljiltä, kun olen istunut tietokoneen ääressä liian pitkään. *Kirjoittaminen on fyysistä, mitä rennompi [olo], sen paremmin kynäkin juoksee. Nyt ei.*

4.1.2 Sukellus villiin metsään

Syyskuussa hyödynnän Goldbergin kirjassaan antamia aiheita ja lähtökoh-
tia. Kuvaan hetkeä tai tilannetta, jossa kirjoitushetkellä olen. Kirjoitan ui-
misesta, unistani ja eri väreistä. Kerron, mitä rakastan ja mitä en rakasta.
Poimin tekstiini ensimmäisen lauseen jostakin runosta tai lehtiotsikosta.
Melko pian tekstissä alkaa vilahdella muistumia lapsuudesta, tärkeistä
maisemista ja henkilöistä, lähinnä isoäidistäni. Kirjoitan paljon myös puh-
dasta tajunnanvirtaa, jossa on sikin sokin minulle tärkeitä luontokuvia ja
paikkoja, arkisia asioita ja yksityiskohtia työpaikalla kohtaamistani asiois-
ta ja henkilöistä. Heti alusta lähtien kirjoitan paljon sukeltamisesta, kai-
vautumisesta, hautautumisesta ja muuttumisesta. Se tuntuu olevan intuitii-
vinen keino päästä syvemmälle omaan mieleensä ja muistuttaa minua
hahmotaideterapiakurssilla tehdyistä harjoituksista. Runokirjoista poimi-
tuista runojen ensimmäisistä riveistä liikkeelle lähteneet tekstit tuottavat
mielestäni ensimmäistä kertaa mielenkiintoisia tekstejä, joita voisi myö-
hemmin kehittää eteenkin päin.

*Sukellus villiin metsään, jossa kerään voimia, vihreyteen sammalen tuok-
suun hyppelveviä polkuja kulkemaan sammalen laikuttamien kivenkappa-
leiden lomitse ääninä suhina humina kohina havina rasahtelu [...] Sukel-
lus siniseen veteen viileään läpinäkyvään sukellan silmät auki ja katselen
kallioaltaan seinämiä koskettelen niitä sormillani kuljetan etusormea ro-
soja pitkin kidukset kasvatan ja muutun kallioaltaan asujaksi kalaksi [...]*

*Tämä hetki on katkonainen ommel tai edestakainen siksak jaksaa-ei jaksaa-
jaksaa-ei jaksaa*

*en ole nainen olen eläin terävin kynsin ja raateluhampain olen karvainen
kuin peikko tai puuma pehmeä sileäkarvainen noutaja läähätän murisen ja*

kehrään märehdin sarvet ojossa uin salakkana korallikaupungin kaduilla sisään ja ulos ikkunoista ja ovista en ole nainen olen mies hentomielinen ja heikko tirisen testosteronia ja saalista ja taistelen pukeudun sotisopaan tai renessanssikalsareihin reinotossuihin tai nokian kontioihin. En ole nainen tai olen sittenkin olen ryppyinen rupinen sössöttävä kännimuija örisen ja kuolaan ja kerjään sulta euroa huulipunaa sentään muistan lisätä vähän se lipsuu kun käteni tärisee voitko letittää mun tukan? En ole nainen olen puu olen kivi olen hiekkaa tai kuraa olen multaa tai mutaa maatuva maata tuhkaa tai pölyä atomeita hiukkasia olen tyhjyys

4.2 Lokakuu

4.2.1 Avautumista ja voimakkaita kokemuksia

Lokakuussa alan tehdä keikkatöitä. Taloudellinen tilanne tuntuu epävarmalta. Saan selkävaivoja, mutta aloitan työmatkapyöräilyn, mistä nautin kovasti ja parin viikon päästä selkävaivatkin helpottavat ja nukun öisin kuin tukki. Vaikeimmat hetkeni puran muistikirjani sivuille ja koen kirjoittamisen lohduttavan. *Voimaannuttava kokemus saada ote sisimmästään, omasta äänestään, siitä mikä kantaa tälläkin hetkellä läpi tämän helvetin.* Teen sen huomion, että kirjoittamisessani alkaa tapahtua jonkinlaista avautumista ja selkeytymistä. *Rehellisyys tulee tekstiin*, kirjoitan. Teksti on useana päivänä yllättävän valmiinoloista. Huomaan kirjoittavani runoa. Pohdin, mahtaako kirjoittamisasenteensa, sekä heittäytymisen että päättäväisyyden, pystyä laajentamaan elämänasenteeksi.

Mietin, herkistääkö kirjoittamisen harjoittaminen mieltäni, kun tunnen ja koen kaiken hyvin voimakkaasti. Tunnen olevani ehkä liikaakin oman pääni sisällä – silloinkin, kun olen muiden seurassa. Työni tietenkin hoidan ja olen siellä tekemisissä lasten ja aikuisten kanssa, mutta muulla ajalla en jaksaisi tavata ketään. *Mietin sitä miten lähellä ovat luovuus ja hulluus ja myös sitä että en voi antaa mennä loppuun asti, on käytävä töissä ja huolehdyttävä lapsista, pidettävä itsensä raiteilla sen verran. Ei voi hukuttautua tummaan veteensä.* Luen tekstejäni ja näen äkkiä tilanteeni kuin ulkopuolisena. Ihmettelen, miksi olen niin ankara itselleni. Teen töitä, hoidan perheeni, opiskelen ja kirjoitan ja silti tunnen, etten riitä. Huomio kohtaa minuun ja päätän armahtaa itseäni.

Pian totun kiertämiseen eri työpisteissä ja yllättäen sijaiselle näyttää olevan tarvetta, töitä olisi enemmän kuin edes ehdin tehdä. Mieleni rauhoittuu. Kun käyn pyörällä töissä, en voi kirjoittaa työmatkoilla. Kirjoitan iltaisin väsyneenä, monta kertaa nukahdan kesken lauseen, joinakin iltoina saan aikaiseksi vain luettelomaista tekstiä, mutta ajattelen saavani niistä ainakin aiheita myöhempään kirjoittamiseen.

Jotkut aiheet kirvoittavat paljon tekstiä useina päivinä ja uusia aiheita, joistakin ei irtoa paljoakaan. Lokakuun loppupuolella mainitsen kirjoittamisen auttavan minua olemaan oma itseni ja vakauttavan häilyvää minuuttani. Mietin myös, mitä teen esiin nousseilla aiheilla ja pääsisinkö jotenkin eteenpäin kirjoittamisessani. Jälkeenpäin lasken, että lokakuussa olen kirjoittanut määrällisesti enemmän kuin syys- tai marraskuussa.

4.2.2 Huuto joka pehmentää kallion

Lokakuussa näytän teksteissäni vajoavan yhä syvemmälle, puhun heittäytymisestä, sukeltamisesta, hautautumisesta ja nyt myös särkymisestä, hukkumisesta, vajoamisesta ja hajoamisesta keinona päästä kosketuksiin itsensä kanssa ja myös ainoana mahdollisuutena uudistua ja päästä eteenpäin. Liikun metsässä, tiheässä oksistossa, tapaan suuren tuhahteleavan hirven, ryömin pirunkallioilla ja kuolemanrotkossa ja ihmettelen siellä kasvavia hentoja kasveja. Peseydyn kallioaltaan kylmässä kirkkaassa vedessä ja palellessani tunnen ruumiini omakseni sormenpäitä myöten. Astun sepän pajaan ja nostan ahjosta käteeni hehkuvan kekäleen. Kipu saa minut avaamaan suuni ja huutamaan. *Nostan kasvoni ylös kattoa kohti avaan suuni ammolleen ja huudan ulvon ja ulisen karjun ja kiljun huudan kuulle joka uhkaa painua metsän taa ulvon sudelle joka tuijottaa minua aukion laidassa minä avaan suuni ja päästän ulos huudon joka kalventaa puut ja pehmentää kallion huudan itseni tyhjiin valun pajan lattialle sulan ja leviän imeydyn kallioon.* Olenko löytänyt oman sielunmaisemani ja oman ääneni?

Kirjoitan Goldbergin aiheista: elämäni rakkauksista, milloin tunnen olevani lähellä jumalaa, syvimmistä unelmistani. Kirjoitan yksinäisyydestä ja omasta erillisyyden tunteistani, jota huomaan kirjoittamiseen keskittymisen korostavan. Mietin, millaiset ihmiset koen itselleni tärkeiksi. Tunnen lähestyväni omia kipupisteitäni ja jonakin iltana itken, kun luen edellisiltaista tekstiäni, niin banaalilta ja itsesäälinsekaiselta kuin se ääneensanottuna kuulostaakin. Jonakin vapaapäivänä ehdin kirjoittaa kahvilassakin ja keskityn silloin vain kuvaamaan ympäristöä ja muita asiakkaita. Siellä täällä tekstissäni on edelleen muistikuvia lapsuudesta. Tekstiini ilmestyy ensimmäistä kertaa lohikäärme, josta myöhemmin kirjoitan paljonkin. Luon siitä jonkinlaisen kuvan itsestäni, lohikäärmenaaraan. Kirjoittaminen antaa minulle myös idean lohikäärmeennahasta, jota ryhdynkin villasta ja langoista vanuttamaan.

Olen tyyni järven pinta valoisassa kesäyössä pullasorsan nariseva vaakunta kerran tai kaksi kastemadon matka mullassa tai taivuttava heinänsorsasi. Olen ikuinen tuli joka palaa ja sulattaa raudan ja haihduttaa veden polttaa tuhkaksi aineen ja nousee tuulen mukana pyörii lentää leijuu sataa varisee putoaa maahan hautautuu syvälle lahoaa liukenee hajoaa katoaa

kasvualustaksi uudelle siemenelle tai mikrobille. Olen pyörremyrsky nouseva laskeva itku ja nauru hullun hevosen laukka tähtikirkkaassa pakasyössä.

Olen lohikäärmeen lento hullun huutelu öisellä kylätiellä sillalta hyppäävän viimeinen katse. Olen hylky tai kari tai pieni saari olen ruohonkorsi tai yksi rannan kivistä sekö joka puhuu vai se jolle lokki paskantaa ehkä molemmat.

Lohikäärmenaaras ei mikään nuori poikinutkin jo ajat sitten suomut repsoittaa selkävät lerpattaa sieraimista nouseva savu on kitkerää ja mustaa. Pitkät terävät ja paksut kynnet samoin mustuneet ei oranssista tietoaan väri myrkynvihreää ja likaisenruskeaa suusta valuu kellertävää kuolaa kun se katselee nuoria lohikäärmeuroksia jotka juoksevat rinnettä ylös keveän näköisesti ja kohoavat pienille tiukoille siivilleen kuin huomaamatta. Lohikäärmenaaras ei enää nuori palelee seisoessaan jyrkänteen reunalla eikä se enää luota omiin siipiinsä jättää astumatta tyhjiyteen vetäytyä luolaansa kivien väliin turvalliseen koloonsa.

Kun ei kuulu tähän maailmaan kun ei osaa mitään tämän maailman asioita. Kun on liian hidas ja mietтелиäs. Kun osaa vain parkita lohikäärmenahkaa, neulaa punahilkan hilkoja, rakentaa sikopaimenelle soittorasioita, osaa vain pyörittää soittorasian kampea, osaa vain kuunnella tuulen laulua ja hepokatin tuomarointia, sammakkojen riitasointuja, kerätä villiviinin lehdistä värisävyjä, luetteloida metsän sanastoa, poimia runokukkia kahvikupeista, pyöritellä kaulaliinoista villanuttuloita, kuunnella vanhojen mummojen narinaa ja ladonovien tarinaa. Kun ei ymmärrä raha-asioita, kun markat ja pennit on yksi ja miljoona on satatuhatta kun matematiikka on sata keijua tuhat kurjenmiekkää ja miljoona kissankäpälää. Kun ainoat kengät perheellä on seitsemän peninkulman saappaat, kun äiti on hamelin pillipiipari ja isä bremenin soittoniekka.

4.3 Marraskuu

4.3.1 Kirjoittaminen on osa olemistani

Marraskuussa mieltäni huojentaa taas opiskelutehtävissä eteneminen. Tuntuu, että saan keskittyä lopultakin opinnäytetyön tekemiseen, työn ja perheen ohella tietenkin. Kirjoittaminen tuntuu jo itsestäänselvältä osalta olemistani. *Kynä on pysynyt liikkeessä hyvin. Minulla on se tuntemus, että kirjoittaminen, sen harjoittaminen, lujittaa minuuttani. Hyväksyn itseni, uskon ja luotan itseeni, hyväksyn elämäntilanteeni. En usko, että lopetan kirjoittamista projektini jälkeen. Se on nyt käynnistynyt ja tullut osaksi minua kokonaisvaltaisemmin kuin ennen, jolloin tartuin kynään satunnaisesti*

ti. Kirjoittaminen tuntuu hyvältä ja oikealta, tasapainoiselta, ei enää hyperryttävältä osalta olemistani.

Tekstiaineistoa on jo kertynyt, ja nyt marraskuussa olen sopinut ensimmäisistä kirjoittajatreffeistä, joita Natalie Goldberg suosittelee. Matkustan Lahteen ystäväni luo, joka myös kirjoittaa Goldbergin treenikirjoittamisen mukaisesti, tosin hän on mukana ohjatussa kirjoittajaryhmässä. Luemme tekstejämme toisillemme ääneen. Toisin kuin ystäväni, en ole kirjoittanut vielä tekstejäni puhtaaksi ja niiden ääneen lukeminen jännittää minua ensin. Sovimme lukevamme tunnin ajan, mutta kun pääsemme vauhtiin, puolitoistatuntinenkaan ei tahdo riittää.

Treffien aikana ymmärrän, miksi Goldberg kehottaa lukemaan tekstiä ääneen. Käsitykseni omasta tekstistäni on se, että muistikirjani sivuilla on pelkkää sekavaa tekstimössöä. Muistan vain yhden kerran, jolloin olen kirjoittaessani tuntenut, että sain aikaan jotakin mielenkiintoista. Ääneen lukeminen herättää kuitenkin tekstin eloon. Sekä hyvät että huonot kohdat erottuvat nyt selkeästi. Ääneen lukeminen tuo esille hyvien tekstien rytmin ja tunteet. Huonot kohdat taas erottuvat töksähtelevinä, hajoavina tai niiden asia vain hälvenee. Toisinaan teksti on yllättävän valmiinoloista, toisinaan taas sitä, mihin toki aloittaessani olin antanut itselleni luvan: maailman suurinta roskaa. Omien tekstien lukeminen ja toisen tekstien kuunteleminen herättää paljon tunteita, itkemme ja nauramme vuorotellen. Vaihdamme myös aiheita.

Marraskuun puolivälissä tajuan, että opinnäytetyön teoriaosuutta pitäisi jo päästä kirjoittamaan, jotta pysyisin aikataulussani. Yritänkin, mutta tunnen olevani jotenkin niin syvällä omassa kirjoittamisen harjoittamisessani, etten saa koneella aikaiseksi yhtään asiatekstiä. Lopulta käykin niin, että kykenen aloittamaan teoriaosuuden kirjoittamisen vasta joulukuussa, kun treenikirjoittamiselle varaamani kolmen kuukauden jakso loppuu.

Olen kaksi päivää kuumeessa, en kirjoita. Sen jälkeen aloittaminen tuntuu ensin hankalalta, mutta turvaudun taas heittäytymiseen, syöksymiseen ja kaivautumiseen. Luen Marguerite Durasin (2005, 15-29) kirjaa, jossa hän puhuu kirjoittajan yksinäisyydestä ja olen tunnistavinani, mistä hän puhuu. Kahden päivän kuumeilu tuntuu etäännyttäneen minut jostakin tärkeästä. Kirjoittaminen tuntuu hajanaisemmalta, poukkoilen sinne tänne. Lapsuusmuistojen avulla pääsen kuitenkin taas liikkeelle. Mielikuviin uppoutuminen näyttää tapahtuvan yllättävän helposti, vain kynään tarttumalla ja sanoilla: syöksyn, kaivaudun...

Itsenäisyyspäivänä näen televisiossa taidegraafikko Outi Heiskasen haastattelun, jossa hän kertoo taiteensa aiheiden nousevan lapsuuden kuvista ja vieläkin kaukaisemmasta tietoisuudesta. Tulkitsen hänen puhuvan kyvystä saavuttaa yhteys ns. alkukuviin. Muistelen lukemiani C. G. Jungin muistelmia, joissa hän puhuu matkoistaan omaan piilotajuntaansa, sisäisten kuviansa jäljittämistä. (Jung 1992, etenkin 189-219.)

4.3.2 Maailma kulkee ja minä katselen

Marraskuussa pimeä vuodenaika näkyy teksteissäni. Ikävöin valoa, kirjoitan paljon väsymyksestä, pimeydestä ja kuolemastakin. Seikkailen yhä enemmän lapsuuskuvissani ja muistoissani. Kirjoitan halustani luoda maailma, ja alan jo epäillä, olenko tulossa suuruudenhulluksi, vaikka maailmojen luomisestahan kirjoittamisessa oikeastaan on kysymys. Tekstini on edelleen usein runomaista, tosin lapsuusmuistojani kirjoitan vain kuvailemalla yksityiskohtia, tuoksuja ja makuja. Kirjoitan lapsuuteni makuelämyksistä ja astioista ja niistä kauhunsekaista hetkistä, kun äiti lähetti minut kellariin hakemaan perunoita tai hilloa.

Kirjoittajatreffit antavat minulle uusia aiheita. Kuljen pimeässä, aloitan ja olen taas metsässäni. Tehtävä, jossa kirjoitetaan ensin kymmenen minuuttia aloittamalla sanalla muistan ja sitten kymmenen minuuttia sanoilla en muista, tuo terävästi esille myös sen, mitä haluaisi tai ei haluaisi muistaa. Hyppään virtaan. Koen muodonmuutoksia, riisun lohikäärmeennahkani.

Marraskuun lopussa kirjoitan kolmena peräkkäisenä iltana oudosta matkasta. Matkan alku muistuttaa pitkälti taas hahmotaideterapiakurssilla tekemääni mielikuvamatkaa, kuljen lapsuuteeni, sen maisemiin ja ihmisiin. Nyt matkaan kuitenkin vielä eteenpäin, syntymääni ja sen ohi. Olen hyvin alkukантаisissa maisemissa ja tunnelmissa, olen lintupuvussa tanssiva nainen ja väliin pieni taljojen välissä makaava lapsi, joka nuotion valossa katselee äitinsä varjoa kammion seinällä.

Kirjoittamiseni näyttää osittain muuttuneen mielikuvamatkailuksi. Yhtenä viimeisistä päivistä lennän taivaalla hyvin selkeässä ja harmonisessa maisemassa ja tunnelmassa. Koen voimakkaina tuulen, lintujen äänet, lämmön ja lopulta viileyden vedessä, johon sukellan.

Kellon tasainen takutus. Aina ennen tasaa ja puolta se päästää kumean pehmeän soinnin bong...bong...bong...minkä jälkeen se vielä raksahtaa raskaasti huokaisten. Keittiöstä kuulen rasvan tirinän. [...] Mummi pais-taa sianlihaa vahurautapannulla, siirtelee lihasuikaleita vanhalla tummu-neella veitsellä. Se on hänen paras veitsensä hän sanoo ja terottaa sen

hellan levyä vasten. Viimeisinä vuosina veitsi onkin kulunut kovin kapeaksi. [...] Laitamme lautasia pöytään, ison lautasen papalle, minulle pienen emalilautasen ja mummi itse syö keskikokoisesta. Olemme kuin kolme karhua sadusta.

Nousen pintaan, olen keskellä aavaa merta. Ei, yksi luoto näkyvissä. Uin sinne, nousen kivelle, nojaan pääni kiven sileään pintaan. Katson merelle horisonttiin. Pilvet uivat hitaasti vasemmalle. Olen vain ja katselen. On hiljaista. Maaailma kulkee ja minä katselen.

Olen tuuli joka kaatoi shakkinappulasi, maa joka petti allasi. Olen tuuli jota et tavoita, vesi joka valuu sormiesi välistä. Olen vesi, väritön hajuton mauton, etenkin mauton. Mitä muuta olen? Suonsilmäke, hapan maaperä joka säilytti ruumiit. Olen tuulihevonen, rukous jonka raapustit pienelle paperilapulle ja päästit lentoon.

Kun olet näkymätön, kun ei sinua ole tai pelkää ettei sinua ole, tunnet ettei sinua ole. Kun ovat kaikki muut niin paljon enemmän ja sinä haalistut ja miltei katoat, silloin on kirjoitettava oma äänensä näkyväksi ja kuuluvaksi. Oma ääni, oma kuva.

Kirjoitan ollakseni joskus hieman kaunis. Että näen itseni, kuulen itseni ja olen olemassa, tunnen olevani olemassa, lihaa, verta ja mieli, joka ajattelee ja aikaansaa. En katoa pölypallojen kattiloiden pyykkikorien läpsykirjojen kuumemittareiden reikäisten sukkien pakastelihapullien hiustakkujen sekaan vaan olen oma itse minä

4.4 Omiin luihin ja ytimiin – kokemusteni peilaaminen Goldbergin ajatuksiin

Natalie Goldbergin (2004b, 14-15) treenikirjoittamisen menetelmässä minua vakuutti erityisesti se, että hän kehottaa kirjoittajaa luottamaan omaan mieleen, omiin kokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin ja korostaa, että tavallistakin asioista voi kirjoittaa. Goldberg (2004b, 68-70) pitää tärkeänä sitä, että kirjoittaja nostaa esiin yksityiskohtia, joista elämä muodostuu ja näkee sen asettautumisena elämän puolelle, liikaa tehokkuutta ja vauhtia vastaan. Se tuntui sopivan omaan elämänkatsomukseeni ja ajatuksiini siitä, että jokainen elämäntarina on arvokas ja monesti elämän merkityksellisyys näyttäytyy hyvinkin pienissä ja arkisissa asioissa.

Kirjoittamisen terapeuttisuus ilmeni sekä omassa prosessissani että Goldbergin kirjassa (2004b, 146) useassakin kohtaa. Hän kirjoittaa mm. siitä, miten omasta tuskastaan kirjoittaminen auttaa armahtamaan itseään ja

elämässä hapuiluaan ja siitä, miten omasta kärsimyksestään voi luopua, kun on kirjoittanut sen itsestään ulos (Goldberg 2004b, 155). Koin itse tuon itseni armahtamisen tunteen, kun kirjoittamisen myötä havaitsin vaativani itseltäni aivan liikaa. Koin kirjoittamisen myös eheyttävän ja rauhoittavan mieltäni.

Menetelmän harjoittamisen aikana koin myös todeksi sen, miten Goldberg (2004b, 16) puhuu kirjoittamisesta meditoimisena, tienä tasapainoon ja mahdollisuutena päästä perille elämästä. Hän jatkaa, että kirjoitusharjoitusten tekeminen tarkoittaa lopulta sitä, että kirjoittaja on tekemisissä koko elämän kanssa. Samalla on kuitenkin ymmärrettävä ja hyväksyttävä prosessin hitaus (Goldberg 2004b, 30-32, 59-61). Mieli tarvitsee aikaa kokemusten käsittelemiseen, sitä ei voi käskä eikä aikatauluttaa. Minä näen tällaisen hitaan prosessin hyväksymisen ja läpikäymisen terapeuttisena nykyisessä nopean tiedonvälittymisen määrittämässä elämässämme.

Goldberg (2004b, 20) uskoo käsikirjoittamisen olevan yhteydessä sydämen liikkeeseen. Kirjoittaminen liittyy aisteihin ja kaikkeen elävään ja on siksi fyysistä toimintaa, kirjailija sanoo ja selittää treenikirjoittamisen säännön ”pidä kätesi liikkeessä” olevan oikeastaan henkisen vastarinnan, mielen esteiden murtamista fyysisellä toiminnalla (2004b, 76-77). Samassa yhteydessä Goldberg kertoo kiinnittäneensä huomiota kirjoittajien hengitykseen ja huomanneensa, että syvällä kirjoittamisessa olevat ovat rentoutuneessa tilassa ja hengittävät syvään. Saman ilmiön olen itse huomannut tarkkaillessani maalaamiseen keskittyviä lapsia työssäni. Koin erittäin oleelliseksi kirjoittaa treenikirjoittamisen tekstini käsin, en pystyisi samaan intensiteettiin, esimerkiksi mielikuvamatkoihin koneella kirjoittaessani. Asiatekstin, kuten tämän raportin, kirjoitan itsestäänselvästi koneella.

Minun jumalani on kalliolla ja tuulella maassa maaperässä ja lehtien havinassa. Minun jumalani on syvissä vesissä tummissa vesissä kallioaltaissa soivissa kallioissa sateen iskuissa sateen rytmissä mullan tuoksussa ja tuntuilla. Minun jumalani on joskus kirjojen sivuilla lapseni pehmeällä poskella isoäitini muistossa puuterilumessa ja ilmassa ja äitini kämmenselissä. Pienessä ja yksinkertaisessa, perunoissa ja puuron voisilmässä saunavihdassa ja mehumajassa keittiön pöydän ääressä nukutussa hetkessä kun ruoka on laitettu syöty ja korjattu pois ja minä olen ihan hiljaa sen aikaa kun mummi nukkuu...

Goldberg (2004b, 60) puhuu siitä, miten kontrolloimaton kirjoittaminen avaa kirjoittajan ja pehmentää hänen sydämensä yksinkertaiseen maailmaan. Paljastamalla sisimpänsä kirjoittaja näyttää ihmisyytensä, Goldberg jatkaa ja sanoo tästä syystä pitävänsä kirjoittamista henkisenä tapahtuma-

na. Johtuen ainakin osittain henkilökohtaisesta kokemisen tavastani, myös minä koin kirjoittamisen harjoittamisen henkisenä tapahtumana. Miellän myös taide-elämykset, niiden tuottamisen ja vastaanottamisen parhaimmillaan henkiseksi kokemuksiksi. Tällöin koen saavuttavani jotakin minuuttani ja ihmisyyttäni syvältä koskettavaa. Sosiaalipsykologi, VTL, FM Jaana Venkulan (2003, 72) mukaan voimakas taide-elämys jättää ihmiseen jäljen, joka voi vaikuttaa koko persoonaan. Taide-elämys voi muuttaa kokijan käsitystä todellisuudesta ja jopa elämänkulkua ja tutkimisen ja tietämisen suuntaa, jatkaa Venkula ja painottaa, ettei taiteen ihmiseen jättämä jälki aina ole kuvattavissa käsitteellisesti, mutta voi silti olla tietoa todempaa ja painavampaa. Venkula (2003, 52) sanoo taiteen vahvistavan ihmisen pyhän kokemisen, ylevöitymisen ja lohduttautumisen taitoa.

Treenikirjoittaminen on siis kokonaisvaltaisen taidon oppimisen menetelmä, jossa kirjoittamistaidot kehittyvät samaa vauhtia elämäntaitojen kehittymisen kanssa. Goldberg ohjaa lukijoitaan kärsivällisyyteen ja tasapainoon ja samalla hyvään kirjoittamiseen. Hyväksi kirjoittajaksi tullakseen pitää Goldbergin (2004b, 80) mukaan kuunnella, lukea ja kirjoittaa paljon. Samalla hän sanoo kirjoittamisen olevan 90-prosenttisesti kuuntelemista ja kehottaa kuuntelemaan syvästi, koko keholla. Pohdin tätä syyskuussa työmatkallani ja päätin kulkea Helsingin rautatieaseman läpi keskittyen nimenomaan kuuntelemaan syvästi ääniä ympärilläni. Kokemus oli hätkähdyttävä. Koko asema heräsi elämään ympärilläni aivan uudella tavalla. Junien kirskahdukset, ihmisten puhe ja askeleet, vaatteiden kahina, aikataulukuuulutukset ja koko kakofonia tuli kuin ihoni alle. Myöhemmin yritin välittää kokemukseni kirjoittamalla, mutta en mielestäni onnistunut.

Lukemisen tärkeydestä puhutaan aina kirjoittamaan oppimisen yhteydessä, etenkin hyvän kirjallisuuden lukemisesta ja tuntemisesta katsotaan olevan etua kirjoittajalle. Goldberg (2004b, 80) on tästä samaa mieltä. Minulle kävi treenikirjoittamisen aikana niin, etten alkuvaiheessa kyennyt lukemaan juuri mitään kirjallisuutta. Heittäydyin omaan prosessiini niin täysillä, että koin ulkopuoliset ärsykkeet ja yllykkeet häiritsevinä. Paitsi Goldbergin kirjaa, muistan lukeneeni sarjakuvalehtiä ja lueskelleeni sieltä täältä muutamia runoteoksia sekä joitakin luovaa kirjoittamista käsitteleviä teoksia silmälläpitäen opinnäytetyöni teoriaosuutta. Lokakuussa aloin kuitenkin lukea kirjailijaelämäkertoja ja marraskuussa luin taas kaunokirjallisuuttakin kuten ennenkin. Koin vahvasti sen, että lukeminen ja kirjoittaminen ovat yhteydessä toisiinsa. Vaikuttavat lukukokemukset ovat ainakin alitajuisesti vaikuttamassa omien tekstien syntymiseen.

5 YHTEENVETO

Treenikirjoittamisen menetelmän harjoittaminen oli ennen kaikkea hyvin intensiivinen kokemus. Goldbergin kuuden ohjeen noudattaminen onnistui mielestäni hyvin, vaikka oikeinkirjoituksesta ja kontrollista luopuminen ei ollut aina helppoa. Olen aina kokenut kirjoittamisen itselleni helpoksi ja luontaiseksi tavaksi, joten kynän liikkeessä pitäminen ei tuntunut vaikealta. Kokonaisuudessaan prosessi on ollut myös raskas. Oman itsensä alttiiksi asettaminen ja kohtaaminen ei ole aina helppoa, mutta uskon, että vain siten on mahdollista saavuttaa syvää oppimista ja tietämystä.

5.1 Mitä treenikirjoittaminen edellyttää kirjoittajalta?

Kirjoittamiseen sitoutuminen kolmeksi kuukaudeksi vaati päättäväisyyttä, etenkin kun tein sitä työssäkäynnin ja opiskelun ohessa. Toisaalta koin kirjoittamisen usein mietiskelyn kaltaisena omana rauhoittumisen hetkenä, joka vaikutti muihin elämänalueisiin tasapainottavasti. Vaikka treenikirjoittaminen edellyttää sitoutumista ja kurinalaisuutta, se jättää vapaat kädet esimerkiksi sen suhteen, miten syvälle omiin sisäisiin kuviinsa ja kokemuksiinsa haluaa kaivautua ja mistä aiheista, millä tyyllillä ja miten paljon haluaa kirjoittaa.

Kirjoittamisen harjoittamiseen sitoutuminen edellyttää myös ainakin jonkinasteista valmiutta heittäytymiseen, luottamista siihen, että luova prosessi lähtee etenemään omalla painollaan.

5.2 Millaista tekstiä treenikirjoittaminen tuotti?

Ennen treenikirjoittamisen aloittamista minulla oli jonkinlaisia odotuksia tai ennakkoaavistuksia siitä, minkälaista tekstiä onnistuisin tuottamaan. Pidin mahdollisena, että saisin aikaan aihioita muutamaa tai edes yhtä runoa varten, mahdollisesti muunkinlaisia tekstejä. Olen aiemmin kirjoitellut jonkin verran runoja, mutta niiden synnyttäminen on ollut tietoisempaa yrittämistä. Nyt koin, että nämä runot syntyivät itse, kun annoin niille mahdollisuuden. Yllätyin siitä, miten runonomaista tekstini paljolti oli ja miten paljon valmiinoloista tekstiä kirjoitin kaiken roskan joukossa.

En havainnut mitään säännönmukaisuutta siinä, milloin kirjoitin mielenkiintoisempaa tai valmiimpaa tekstiä, milloin pelkkää roskaa. Joinakin päivinä teksti tuntui yhtäkkiä kumpuavan syvemmältä mielen kerroksista, muutamina iltoina sain aikaan vain sanaluetteloita. Tosin tekstiä silmäil-

lessä huomaa, että yksi sanakin saattaa tekstipuuron joukossa äkkiä näyttääkin mielenkiintoiselta ja ehkä tulee johtamaan myöhemmin johonkin merkitykselliseen.

Lokakuussa koin kirjoittavani lähimpänä omia kipupisteitäni ja tunsin voimakkaimmin olevani kosketuksissa sisimpääni. Samalla tulin myös kirjoittaneeksi pidempiä rupeamia kuin syyskuussa tai marraskuussa. Marraskuun lopulla aloin nähdä aiempaa seesteisempiä kuvia, ehkä tietoisuus koko kirjoittamisprosessin lähenevästä loppumisesta vaikutti tähän.

Huomasin kirjoittamisen toimivan myös uusien ideoiden lähteenä. Tekstistäni sain idean kahteen tekstiiliteokseen, joista toisen toteutinkin marraskuussa. Toteuttamani työ oli nimeltään lohikäärmeennahka ja idea siihen syntyi tekstiini ilmaantuneesta kirjallisesta omakuvasta, lohikäärmenaaraasta, joka loi nahkansa. Toinen, vielä toteuttamaton työ on myös eräänlaisen omakuvan kautta syntynyt lintunaisen viitta. Jotkut ajatukset ja mielikuvat eivät lähteneet sanoina, vaan saatoin monesti myös piirtää ne kuvina muistikirjani sivuille.

5.3 Millaisen aihe maailman treenikirjoittaminen nosti esille?

Aihe maailmani näytti treenikirjoittamisen aikana muokkautuvan paljon lapsuusmuistojeni kautta. Yllättävää oli luontokuvien runsaus. En pidä itseäni varsinaisena luontoihmisenä, mutta selittävää ei ehkä ole niinkään luontokokemusten runsaus kuin niiden vaikuttavuus lapsuudessa. Myös monien satuhahmojen vilinä teksteissäni nousi esiin kenties samasta syystä.

Toistuva teema teksteissäni oli uudistuminen, muodonmuutos, joka usein tapahtui tuhoutumisen kautta. Kirjoitin siitä, miten jonkin on kuoltava, jotta jotakin uutta pääsisi syntymään. Näen tässä jotakin ihmismielelle yleistä ja yhteistä, mikä liittyy juuri elpymiseen ja oivallukseen ja sitä kautta luovaan prosessiin.

Sivullisuus nousi yhdeksi aiheekseni, hieman kipeäksikin. Tunne siitä, ettei kuulu tähän maailmaan on minulle tuttu jo lapsuudesta, mutta en ole aiemmin osannut tai rohjennut tarkastella tunnetta lähemmin. Ehkä juuri siksi se tuntui nyt purskahtavan esille syvältä. Kirjoittaminen sai tunteen nousemaan esille ja kirjoittaminen voi olla myös se keino, jolla tuota tunnetta pyrin kompensoimaan. Runojen kirjoittaminen voi toimia myös yrityksenä luoda sitä omaa maailmaa, jota ei reaalityössä koe tavoitavansa. Oma epävarmuus ja suuruudenhulluus siinä kenties lyövät kättä keskenään.

5.4 Muuttuiko tekstin tuottamisen tapa?

Treenikirjoittamisen myötä tekstin tuottaminen tavallaan automatisoitui varsin nopeasti. Tosin pitkin matkaa ja vielä marraskuun lopullakin saatoinkin joskus kadottaa helppouden tunteen ja alkaa tarkkailla kirjoittamaani kesken kaiken.

Kaiken kaikkiaan koen treenikirjoittamisen harjoittamisen lähentäneen suhdettani kirjoittamiseen entisestään. Kuten työpäiväkirjassani totesin, kirjoittamisesta tuli osa minua. Näen oman kirjoitusprosessini selkeästi kaksiosaisena: treenikirjoittamisen vaihe on hyvin subjektiivinen, sisään-päin kääntynyt vaihe, tekstin muokkaaminen ulkopuolisen lukijan luettavaksi on sitten aivan oma vaiheensa, johon en tässä opinnäytetyössä puutu. Treenikirjoittamisen aikana en yrityksestä huolimatta kyennyt kirjoittamaan asiatekstiä opinnäytetyötäni varten. Tätä raporttia kirjoittaessani olen toistaiseksi jättänyt treenikirjoittamisen. Minun työtavassani nämä vaiheet näyttävät sulkevan toisensa pois.

5.5 Terapeuttisten vaikutusten ilmeneminen

Enemmän kuin etukäteen ymmärsinkään treenikirjoittaminen oli matka omaan itseen. Tekstiaineistossani oli paljon muistumia lapsuudesta, ja kirjoittaminen herätti muistoja hyvinkin syvältä tietoisuudesta, joita en varsinaisesti tiennyt muistavani, esimerkiksi lapsuuteni leikkikaluja ja niihin liittyviä leikkejä. Tällaiset kosketukset omaan menneisyyteen ja niistä kirjoittaminen olivat ainakin minulle terapeuttisia kokemuksia, joita voisi kuvata oman menneisyytensä ja myös oman sisäisen lapsensa kohtaamisena ja sitä kautta minuutensa hyväksymisenä ja sen vahvistumisena.

Treenikirjoittamisen edetessä havaitsin teemojen eli aiheideni kypsyvän ja selkiytyvän ja saman kypsymisen ja selkiytymisen koin tapahtuvan omassa mielessäni. Elämäntilannettani vaikeuttivat työtilanteen ja toimeentulon epävarmuus ja opintojen aiheuttama lisäpaine, minkä aiheuttamaa ahdistusta koin kirjoittamisen helpottavan. Minua ei yllättänyt se, että koin kirjoittamisen rauhoittavana ja puhdistavana. Onhan kirjoittaminen ollut minulle yksi selviytymiskeino nuoruudesta asti. Omista tunteista ja tuntemuksista kirjoittaminen selkeyttää ja konkretisoi ajattelua ja tarjoaa tilaisuuden tarkastella omaa elämää pienen etäisyyden päästä, jolloin asioista voi tuntea saavansa paremman otteen.

5.6 Kirjoittajan oman äänen löytäminen

Tekstiaineistoni ja sen tuottamisesta saamieni ja edellä kuvaamieni kokemusten perusteella katson, että treenikirjoittamista harjoittamalla voi löytää tien omaan tiedostamattomaan ja siten tavoittaa oman kirjoittajan ää-

nensä. Näkemykseni on, että kirjoittajan oma ääni nousee omasta kokemusmaailmasta, omasta lapsuudesta, omasta tuntemattomuudesta ja treenikirjoittaminen on yksi menetelmä sen tavoittamiseksi. Oman äänen löytämisessä on mielestäni kysymys taidon syvästä haltuun ottamisesta oman persoonallisen kokemisen avulla. Oleellista oman äänen löytämisessä oli kirjoittamisen säännöllisyys ja uskallus heittäytyä luovaan prosessiin, päästää irti totutusta ja antaa itselleen lupa kirjoittaa roskaa, pelkkää tyhjää.

Oman kirjoittajan ääneni löytäminen ja tunnistaminen tapahtui hyvin intuitiivisesti ja sitä onkin vaikea sanallistaa. Kuten olen jo todennut, aiheeni ja tapa, jolla niistä kirjoitin, tuntuivat nousevan hyvin syvältä mielestäni. Ne liittyivät useisiin elämäni tapahtumiin tai vaiheisiin samanaikaisesti ja kertoivat voimakkaista tuntemuksista ja kokemuksista, jotka olivat muodostuneet minulle merkityksellisiksi. Aika, jolloin imin itseäni sen kielen, jolla kerron, heräsi eloon tekstissäni. Näen kertojan ääneni ikäänkuin kierteisenä lankana, jonka muodostavat säikeet kasvavat elämäni erilaisista kokemuksista ja tuntemuksista, ihmisistä, paikoista ja aistimuksista. Tunnistan itseni tekstistäni.

Ei ole helppoa myöskään sanallistaa sitä, millainen oma kirjoittajan ääneni on. Mielestäni siinä näkyy vahvasti sekä konkreettinen että henkinen suomalainen maisema ja se yhteisö jossa olen kasvanut ja elänyt. Poimin yksityiskohtia satujen ja tarinoiden maailmoista. Yhdistelen ylevää ja arkista. Kerron pienistä asioista, joissa pyrin näkemään yhteyden suurempiin. Silloin tällöin, ikäänkuin rivieni väleistä luen myös elämänilon pilkahduksia. Ääneni nousee ja kertoo voimakkaasta kokemisen tavasta, mutta ei kuitenkaan näytä suhtautuvan olemassaoloon liian vakavasti.

6 POHDINTA

Treenikirjoittaminen auttaa kirjoittajaa erityisesti kirjoitusprosessin alkuvaiheessa ja liikkeelle lähdössä. Tässä mielessä treenikirjoittamisen harjoitukset sopivat kenelle tahansa kirjoittajalle, itsetoteutettuna tai ohjautti. Luovan kirjoittamisen harrastajia menetelmä tukee oman kirjoittajanlaatunsa etsimisessä ja oman äänen löytämisessä. Menetelmää ja sen harjoituksia voi käyttää myös puhtaasti itsetutkiskelun välineenä, ilman pyrkimystä hyvään kaunokirjalliseen tekstiin. Treenikirjoittamisen harjoituksia voisi soveltaa yksittäisinä erilaisissa ryhmänohjaustilanteissa, vaikkapa keskittymisharjoituksena tai keinona tutustua muihin ryhmäläisiin. Omien tekstien jakaminen muiden kirjoittajien kanssa, erityisesti ääneen lukemalla, tuo kirjoittajan prosessiin uuden ulottuvuuden, herättää tekstit eloon ja tarjoaa uusia näkökulmia ja ideoita. Treenikirjoittaminen on myös toimiva keino etsiä ideoita ja herätteitä muuhunkin kuin kirjalliseen työskentelyyn.

Kokemukseni treenikirjoittamisesta liittyvät hyvin vahvasti siihen ajankohtaan, jolloin ne on eletty. Treenikirjoittamisen tekstini ja työpäiväkirjani ovat todistusta tuolta ajanjaksolta, henkilökohtaisista kokemuksistani. Pidän niitä sellaisinaan arvokkaina itselleni ja tämän raportin avulla toivon henkilökohtaisten kokemusten merkityksellisyyden välittyvän myös lukijalle. Tunnen, että minulle treenikirjoittaminen toimi keinona oman runoilijanlaatuni löytämiseen ja vahvistumiseen. Tällä runoilijanlaadulla tarkoitan omaa kokemisen ja ilmaisemisen tapaani. Myös esille noussut aihe maailmani tuntuu nyt jälkeinpäin itsestäänselvältä osalta minuuttani ja sellaisenaan merkitykselliseltä.

Henkilökohtaisten kokemusten asettaminen tarkastelun kohteeksi on tietenkin aina yksipuolinen totuus, mutta sellaisenaan kuitenkin arvokas. Yksityisessä on aina siemen yleisestä, ja yksityisyys tarjoaa näkökulman, kurkistusikkunan todellisuuteen pienten yksityiskohtien kautta, joita kaukaa katsottuna voi olla mahdoton havaita. Asettaessani omat tekstini tutkimukseni kohteiksi astuin toiseen rooliin, pyrin katsomaan ulkopuolisena tekstejä, jotka olin kirjoittanut kosketuksessa omaan sisimpääni. Siirtyminen treenikirjoittajan roolista ulkopuoliseksi tutkijaksi ei tapahtunut käden käänteessä, vaan vei parikin viikkoa. Tunsin jopa pientä haikeutta siirtyessäni ulkopuoliseksi tarkkailijaksi ja lohdutin itseäni sillä, että pääsisin kylä palaamaan ”omaan” kirjoittamiseeni myöhemmin.

Suhteeni kirjoittamiseen koen muuttuneen syvällisemmäksi. Kynään tarttuminen on entistä merkityksellisempää ja omista tuntemuksista kirjoittaminen ja puhuminen on tullut helpommaksi. Ehkä pelottavinta koko pro-

sessissa oli alunperin pieni pelko siitä, että asettaessaan itsensä alttiiksi, raottaessaan omaa sisimpäänsä, kadottaa jotakin. Lopputulos on kuitenkin päinvastainen: käsitys minuudesta on vahvistunut, tietoisuus omasta sisäisestä maailmasta on kasvanut voimavaraksi. Henkilökohtaisessa kasvuprosessissani tämä on oleellista, koska oma arkuuteni on toisinaan elämäni varrella saanut minut vetäytymään. Tästä kertoivat tekstinikin; on avauduttava ts. tuhouduttava voidakseen saavuttaa jotakin uutta.

Omassa prosessissani oli mielenkiintoista se, miten loppua kohden aloin yhä enemmän tehdä mielikuvamatkoja, jotka koin tapahtuvan samalla mekanismilla kuin aiemmin kokemissani taideterapeuttisissa harjoituksissa. Tunnistin mieleni sisäisiä tiloja ja tapahtumia ja muistin ”vierailleeni” samassa hetkessä tai paikassa aiemmin. Kirjoittamisesta tuli noissa tilanteissa kuin kanava, jonka kautta pääsin – yllättävän helposti – mieleni syvempiin kerroksiin.

Bardy (1998, 53) sanoo tietoisien ja tiedostamattoman välisen alueen olevan elpymisen ja oivallusten valtakuntaa, johon yhteyden saaminen onnistuu unien ja taiteen kautta. Hän kirjoittaa siitä, miten kokonaisvaltaisessa kokemuksessa mielen kaikki kerrokset ovat liikkeessä ja tietämisen tavoissa voi tapahtua merkittäviä muutoksia. Tällaiseksi muutokseksi voisi katsoa sen voimaantumisen kokemuksen, jonka kirjoittamisen harjoittaminen minulle tuotti. Omien kokemusten ja muistojen nouseminen osaksi omaa kirjoitettua tekstiä voi antaa uuden näkökulman omaan olemiseen, tietoisuuden siitä, että yksilö on tärkeä juuri omana itsenään, kaikkine puolineen, osana juuri sitä ympäristöä ja yhteisöä, jossa hän on kasvanut ja elänyt. Tätä tulen varmasti painottamaan myös kirjoittamista ohjatesani.

Treenikirjoittaminen tulee kulkemaan osana kirjoittamistani ja ohjaajana toimimistani myös tulevaisuudessa. Ensimmäinen tilaisuus kokemusteni jakamiseen tarjoutuu jo parin viikon kuluttua, kun ohjaan sanataiteen työpajaa Turun nuorisosiainkeskuksen työntekijöille suunnatussa Persoonapeliin-projektissa.

LÄHTEET

Bardy, Marjatta. 1998. Mieli liikkeessä – käynti Outi Heiskasen taloissa ja kuvissa. Teoksessa Bardy, M. (toim.) Taide tiedon lähteenä. Helsinki: Stakes, 53-60.

Duras, Marguerite. 2005. Kirjoitan. Suom. Annika Idström. Helsinki: Like.

Goldberg, Natalie. 2004. Avoin mieli. Kuinka elää kirjoittajan elämää. Suom. Marja-Riitta Vainikkala-Kejonen. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Goldberg, Natalie. 2004b. Luihin ja ytimiin. Suom. Niina Hakalahti & Jyrki Tuulari. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Goldberg, Natalie. 2006. Lukeva mieli. Tekstin arkkitehtuuria etsimässä. Suom. Niina Hakalahti & Jyrki Tuulari. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Goldberg, Natalie. 2009. Hyvä kaukainen ystävä – kuinka kirjoittaa elämäntarina. Suom. Marja-Riitta Vainikkala-Kejonen. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hulmi, Heli. 2010. Saattaen vaihdettava – vapaudu kirjoittamalla. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Itsenäisyyspäivän vastaanotto. Televisiolähetys. YLE TV 1 6.12.2011

Jung, Carl Gustav. 1992. Unia, ajatuksia, muistikuvia. Suom. Mirja Rutanen. Kolmas painos. Helsinki: WSOY.

Jyväskylän yliopiston Koppa. n.d. Viitattu 12.2.2012

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>

Jääskeläinen, Miisa. 2002. Sana kerrallaan. Johdatus luovaan kirjoittamiseen. Helsinki: WSOY.

Kansanvalistusseuran kirjakauppa. 2006. Viitattu 15.1.2012

<http://www.kansanvalistusseura.fi/kauppa/?action=nayta&ID=14>

Koivunen, Hannele. 1998. Hiljainen tieto luovuuden lähteenä. Teoksessa

Bardy, M. (toim.) Taide tiedon lähteenä. Helsinki: Stakes, 201-219.

Kurola, Satu & Linkopuu, Saila. 2004. Missä luova kirjoittaminen ja kirjallisuus kohtaavat? - vaihtoehtoinen lähestymistapa luovaan kirjoittamiseen ja kirjallisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Pro Gradu tutkielma. Viitattu 4.12.2011

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9002/URN_NBN_fi_jyu-200553.pdf?sequence=1

Laine, Timo. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.

Linnainmaa, Tuulikki. 2008. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki. (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 11-33.

Natalie Goldbergin kotisivut. n.d. Viitattu 15.1.2012

<http://www.nataliegoldberg.com/index.html>

Olli, Sari. 2011. Itsesensuuri ja flow-tila vastavoimina. Jyväskylän Yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Pro Gradu tutkielma. Viitattu 4.12.2011

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27115/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-2011060610957.pdf?sequence=1>

Perttula, Juha. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy, 115-162.

Pietiläinen, Katri. 2008. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki. (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 151-175.

Sarmavuori, Katri. 2010. Opi ja ohjaa kirjoittamista. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Svinhufvud, Kimmo. 2007. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. Helsinki: Tammi.

Takkinen, Outi-Maria & Tolonen, Tuutikki. Taidekasvatus ja kirjoittaminen. Teoksessa Parkkola, Seita & Repo, Niina. 2004. Timantinmetsästäjä. Luovan kirjoittamisen opas. Helsinki: WSOY, 88-94.

Vainonen, Jyrki. Rajankävijän päiväkirja: kirjoittamisesta, lukemisesta, kokemisesta. Teoksessa Virtanen Reijo. (toim.) 2003. Oriveden uudet opit. Helsinki: Kansanvalistusseura, 22-33.

Venkula, Jaana. 2003. Taiteen välttämättömyydestä. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Vilkka, Hanna. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.