

Saara Pesonen

IHAN HULLUN LUOVAA

Näkökulmia luovuuden, persoonan ja mielenterveyden suhteesta

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Esittävän taiteen koulutusohjelma
Kesäkuu 2016**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaari	Aika Kesäkuu 2016	Tekijä/Tekijät Saara Pesonen
Koulutusohjelma Esittävän taiteen koulutusohjelma		
Työn nimi IHAN HULLUN LUOVAA – näkökulmia luovuuden, persoonan ja mielenterveyden suhteesta		
Työn ohjaaja Minna Koivula	Sivumäärä 27 + 3	
Työelämäohjaaja		
<p>Opinnäytetyössäni tutkin luovuuden, persoonan ja mielenterveyden suhdetta yleisesti sekä omien kokemusten kautta. Kyseessä oli fenomenologinen tutkimus, jossa tutustuin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, jota rinnastin omaan havaintoihini ja kokemuksiini luovuudesta ja mielenterveydestä. Tutkin, miten luovuutta määritellään ja millaisia vaikutuksia luovuudella on persoonallisuuteen ja mielenterveyteen. Halusin myös osoittaa, millä tavoin mielenterveyden ongelmia voidaan hoitaa taiteen avulla.</p>		

Avainsanat

Flow, luovuus, itsetunto, mielenterveys, mielenterveysongelmat, taide, taideterapia, älykkyys

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date June 2016	Author Saara Pesonen
Degree programme Performing Arts		
Name of thesis INSANELY CREATIVE – perspectives of links between creativity, persona and mental health		
Instructor Minna Koivula		Pages 27 + 3
Supervisor		
<p>In my thesis I researched the links between creativity, persona and mental health in general and through my own experiences. It was a phenomenological study, in which I used literature concerning these themes and paralleled them with my own experiences of creativity and mental health. I researched how creativity is defined and what kind of impact creativity has on mental health. I also wanted to indicate how mental health issues can be healed through art.</p>		

Keywords

Art, art therapy, creativity, flow, intelligence, mental health, mental health issues, self-esteem

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT**

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LUOVUUS JA PERSOONA	2
2.1 Miten luovuutta määritellään	2
2.2. Oma suhde luovuuteen	5
2.3 Luovuus ja itsetunto	7
2.4 Luovuus ja älykkyys	8
3 FLOW-TILA	11
3.1 Mikä on flow?	11
3.2 Mitä flow saa minussa aikaan	13
4 LUOVUUS JA MIELENTERVEYS	15
4.1 Psykkiset sairaudet ja luovuus	15
4.2 Taideterapia	18
4.2.1 Kuvataideterapia	19
4.2.2 Musiikkiterapia	20
4.2.3 Psykodraama	22
5 LOPUKSI	25
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Onko kaikki inkkarit kanootissa? Olenko normaali, vai onko minussa jotain vialla? Olen luova, mutta olenko siksi hullu? Tekeekö luovuus minusta hullun, tai hulluus minusta luovan?

Kiinnostuin luovuuden ja mielenterveysongelmien yhteydestä oman psyykkisen sairastumiseni myötä, ja tämän innoittamana halusin tehdä aiheesta fenomenologista tutkimustyötä. Aloin myös pohtimaan luovuutta käsitteenä, sillä psyykkisen sairastumiseni myötä luovuuteen tuli uusia piirteitä ja aloin pohtia luovuuden olemusta ja sen vaikutuksia persoonallisuuteen.

Luovia ihmisiä pidetään monesti hieman erikoisina, heissä nähdään jotain kummallista ja hörhöä. Onhan meitä taideopiskelijoitakin kutsuttu villasukka – ja säärystinkansaksi koulumaailmassa. Haluan kuitenkin osoittaa, ettei luovuus ole ainoastaan joidenkin ihmisten etuoikeus tai ominaisuus, vaan sitä on meissä jokaisessa. Oman sairauteni tuomien luovien hetkien johdosta halusin kuitenkin tutkia, onko luovuuden ja mielenterveyden häiriöiden välillä yhteyksiä.

Harva meistä kuuluu sellaiseen neroon tai huippuluovaan ryhmään, jota arkipäiväisessä näkemyksessä katsotaan kummaksuen ja pidetään poikkeuksellisena. Halusin pohtia omaa luovuuttani ja sen ilmenemismuotoja jokapäiväisessä elämässä, ja millaisena olen kokenut oman luovuuteni läpi elämän.

Haluan myös rohkaista mielenterveysongelmien kanssa kamppailevia hyödyntämään omaa sairastumistaan ja sen tuomia uusia näkökulmia luovaan työhön. Vaikka sairaus tuntuisikin pääosin kurjalta, sen ei tarvitse olla pelkästään sitä. Avaan lukijalle myös taidetta terapiana antamalla esimerkkejä terapiamuodoista, jota kannattaa harkita, mikäli omassa elämässä tulee vastaan ongelmia mielenterveyden kanssa.

2 LUOVUUS JA PERSOONA

Tässä luvussa perehdyn luovuuden käsitteeseen, omiin käsityksiini ja kokemuksiini luovuudesta sekä siihen, millaisia kytköksiä luovuuden ja persoonallisuuden välillä on.

2.1 Miten luovuutta määritellään

Luovuuden ajatellaan usein virheellisesti olevan ainoastaan taiteilijoiden ja keksijöiden etuoikeus. Useimmiten luovuus yhdistetään juurikin taiteisiin. Jos ihminen ei koe itseään luovaksi, se tarkoittaa usein sitä, ettei hänellä ole taiteellista silmää tai lahjakkuutta, kuten musikaalisuutta. Luovuus ei kuitenkaan kuulu ainoastaan taiteilijoille, eikä siinä ole mitään mystistä. Kosken ja Tuomisen (2007, 25) mukaan luovuutta on yhtä hyvin keksiä niinkin arkisia asioita, kuin miten ruokaostokseen käytetään vähemmän aikaa tai rahaa, tai miten yrityksen budjetoitintapaa pitäisi muuttaa. Arkipäivän toimintojen helpottaminen ja uudelleen järjestäminen on niin ikään luovaa toimintaa. Kun asioita tekee aiemmasta poikkeavalla tavalla, on ihminen tehnyt luovan teon.

Vaikka luovuuteen yhdistettäisiin sellaisia käsitteitä kuin hulluus tai omituisuus, se ei kuitenkaan poista sitä tosiasiaa, että itseasiassa luovuus on ajatustyötä. Jos ihminen on hullu, hän tuskin pystyy ajattelemaan kovinkaan rationaalisesti. Parhaimmillaan luovuudessa ihmisen aivokapasiteetti on täydessä käytössä, järjestyksessä, rationaalisessa ja uudistuvassa mielentilassa. Koski ja Tuominen (2007,42) painottavat, miten tärkeää luovuudessa on sitkeys, jolla voidaan myös korvata puuttuvaa lahjakkuutta. Luovuudessa ei siis ole kyse niinkään lahjakkuudesta, kuten monet olettavat. Sanotaankin, että lahjakkuudesta 10-30 % on synnynnäistä ja loput harjoittelun tulosta. Olen itsekin todennut tämän etenkin laulunopiskelussa, olen aina omistanut hyvän sävelkorvan ja rytmitajun, pysyn nuotissa vaivatta ja tunnistan soinnut helposti. Ääntäni en aiemmin kuitenkaan osannut käyttää oikein, vaan laulamisen opettelu on ollut monen vuoden pitkällisen harjoittelun tulos, jossa en olisi onnistunut ilman sitkeyttä.

Luovan ihmisen erottaa vähemmän luovasta se, että hän ei heitä pyyhettä kehään niin nopeasti (Koski & Tuominen 2007, 43).

Tunnistan myös monissa muissa tuntemissani taiteilijoissa juurikin tällaisen sitkeyden. Näin voisi ajatella, että omapäiset ja määrätietoiset ihmiset menestyvät niin liike-elämässä, kuin taiteessakin. En yleensä piittaa vastoinkäymisistä, sillä tiedän, että ne opettavat ja kasvattavat minua, tekevät minusta paremman taiteilijan. Jos piirtäessäni huomaan, ettei tuotoksesta tule mielestäni hyvä, en ajattele ”olenpa huono” tai ”en ole lahjakas”, vaan ajattelen, että tänään ei ollut hyvä päivä, tai että tämä kuva ei inspiroinut minua tarpeeksi. Jos en olisi piirtänyt yhtäkään huonoa kuvaa, en olisi milloinkaan piirtänyt myöskään yhtään hyvää. Myös ohjaajantyössä olen luonnollisesti epäonnistunut joissain asioissa, mutta kehittyminen on mahdotonta, jos ei uskalla tehdä ja toimia. Ihmisten kanssa työskentely vaatii jatkuvasti valtavan määrän luovaa ongelmanratkaisukykyä, jota ei voi oppia muuta kuin kokemuksen kautta. En silti pidä itseäni huonona taiteilijana tai vähemmän luovana, jos en aina saa tuotua ajatuksiani ilmi tai kykene ohjaamaan näyttelijää haluamaani suuntaan. Ne ovat kokemuksia, joiden karttuessa taidot harjaantuvat ja itselle ominaiset kyvyt tulevat esiin. Näin ihminen oppii tunnistamaan omat vahvuudet ja heikkoudet, jolloin vahvuuksia kannattaa vahvistaa ja silloin heikkouksiin voi suhtautua armollisemmin. Taitamattomuus tai kokemattomuus eivät ole luovuuden vastakohtia. Toivoisin, että varsinkin aloittelevat taiteilijat hyväksyisivät keskeneräisyytensä eivätkä pitäisi sitä esteenä taiteen tekemiseen. On tärkeää lakata vertailemasta itseään muihin, kokeneempiin tekijöihin, tai ylipäättään kehenkään muuhun. Tämä pätee läpi koko elämän, ihminen, taiteilija, on aina keskeneräinen kaikessa tekemisessään. Jo tekeminen itsessään ruokkii luovuutta ja monesti ideat syntyvätkin tekemisen kautta, joten ei kannata odottaa suuria ahaa-elämyksiä ja ryhtyä toimeen vasta sitten, vaan jo toiminta itsessään synnyttää luovia ajatuksia ja tekoja. Esimerkiksi teatteriohjaajan työssä ideat syntyvät usein lennossa ja toiminnan kautta sen sijaan, että jokainen kohta, liike ja ajatus olisi etukäteen mietitty. Tällainen työskentely on mielestäni kaikkein inspiroivinta.

Luovuutta on yritetty selittää kaikenlaisin keinoin, ja sitä on yritetty yhdistää mm. mielikuvitukseen ja ideointikykyyn, mutta siitä huolimatta se on käsitteenä säilynyt itsenäisenä eikä sen voida ajatella olevan vain joukko ominaisuuksia. Tämän takia sitä ei voida myöskään käytännössä varsinaisesti tutkia tai testata ihmisessä. On erilaisia testejä, kuten musteläiskätesti,

jotka voivat antaa viitteitä ihmisen luovuudesta. Itse tekemäni musteläiskätesti Jyväskylän yliopistolla osoitti minussa olevan luovuutta, ja testi oli muutenkin persoonallisuuteni suhteen varsin paikkaansapitävä. Siitä huolimatta tällaiset testit ovat vain suuntaa antavia, ja luovuutta, tai sen puutetta, on hyvin vaikea määritellä ihmisessä.

Aukeantaus (2010, 16-17) esittää eri lähestymistapoja luovuuteen seuraavalla tavalla:

Tapauskohtainen määritelmä, jossa luovuus määritellään tutkimuskohtaisesti.

Tuotosmääritelmä, jossa luovuus määritellään luovan tuotteen kautta.

Persoonamääritelmä, jossa luovuus määritellään persoonan kautta ja käsitellään lähinnä yksilön persoonallisuuden piirteinä ja käyttäytymistapoina.

Neurologinen määritelmä, jossa luovuus määritellään yksilön neurologisen ja fysiologisen tilan kautta.

Prosessimääritelmä, jossa luovuus nähdään prosessina tai tekona, jolla on tietyt vaiheet.

Elementtimääritelmä, jossa prosessin lisäksi tarkastellaan henkilöä, tuotetta ja ympäristöä.

Toiminnallinen määritelmä, jossa luovuus nähdään yllätyksellisenä, uutta tuottavana toimintana.

Nämä eivät pyri määrittelemään luovuutta, vaan ovat ainostaan keinoja lähestyä luovuutta käsitteenä. Ne ovat välineitä etsiä ja löytää tämänhetkiset, parhaiten luovuutta kuvaavat määritelmät. Neurologinen määritelmä on tällä hetkellä lähimpänä itseäni, sillä oma mielenterveystaustani, kaikki kokemani masennuksesta psykoosiin ovat olleet minulle valtava luovuuden lähde. Aukeantaus (2010,17-18) erittelee myös luovuuteen liittyviä käsitteitä, jotka liittyvät toisiinsa mutta ovat kuitenkin eri asioita. Näitä ovat luova persoona, luova teko, luova prosessi, ympäristö sekä luovat tuotos. Yksikään näistä tai niiden kombinaatioista ei siis tarkoita luovuutta sinänsä. Aukeantauksen (2010, 24) mukaan yksi määritelmä luovasta teosta on ihmisen tarkoituksellinen teko, joka saa aikaan jotakin merkittävästi uutta tai ainutlaatuista. Itselleni psykoosi oli tahaton, mutta valtavan mielikuvituksen luomismatka, jonka itsetarkoitus ei ollut luoda mitään, mutta niin tapahtui silti. Olen siis Aukeantauksen kanssa ainakin edellisestä määritelmästä eri mieltä. Ajatukseni olivat myös, ainakin itselleni, merkittävästi uusia ja ainutlaatuisia, joten mielestäni olen tehnyt luovan teon tahattomasti.

Karjula (2015,9) kuvaa, miten paljon luovuus on aina herättänyt hämmennystä, ja sitä on

saatettu pitää jopa yliluonnollisena asiana. Huolimatta siitä, miten paljon luovuutta on tutkittu, psykologia ei ole onnistunut selittämään luovuuden arvoitusta. Luovat ihmiset puhuvat intuitiosta ja oivalluksesta ilman selkeää selitystä sille, mistä asiat tulevat heidän tietoisuuteensa. Itse näen luovuuden jonkinlaisena elämän kantavana voimana, joka virtaa meidän lävitsemme, joskus meistä itsestämme riippumatta.

2.2 Oma suhde luovuuteen

Omassa elämässäni olen saanut vapaasti käyttää luovuuttani monella eri tavalla. Vaikka en nuorempana osannut laulaa hyvin, kukaan ei kieltänyt minua kotona laulamasta. Sain siitä valtavasti nautintoa ja iloa, ja lauluharrastus sekä laulun opiskelu onkin säilynyt minulla tähän päivään asti. Minua on ennemminkin rohkaistu kuin mitätöity toteuttamaan itseäni, joten omat luovat ominaisuuteni, sekä niiden ilmenemistavat ovat olleet minulle itsestään selviä, ja olen ollut niistä myöskin kiitollinen.

Yleensä luovuuden käsitettä ajatellessani sillä tarkoitetaan ihmistä, joka on taiteellisesti lahjakas ja onnistuu luomaan jotain omaperäistä, muista poikkeavaa. Näen, että luovuus on useimmiten jotain jo olemassaolevan kuvaamista tai muokkaamista, ympäröivän tai sisäisen maailman esille tuomista persoonallisin keinoin. Mielestäni jokainen ihminen on omalla, persoonallisella tavallaan luova, käytti hän luovuutensa miten hyvänsä. Vaikka itse olen harrastanut kuvaamataittoa ja laulua nuoresta saakka, kirjoittanut ja keksinyt sanaleikkejä, sekä kasvanut taiteilijasuvussa, ei se tarkoita, että olisin luovempi, kuin joku muu ihminen. Luovuus on vain ollut itselleni hyvin arkipäiväistä, usein juurikin taiteisiin liittyvää, enkä ole sen enempää mietittänyt, mikä luovuuden perimmäinen olemus on. Voin rehellisesti sanoa, että olen aina pitänyt itseäni luovana, taiteilijana, vaikkei minulla olekaan ollut varsinaisesti ammattinimikettä. Olen myös ajatellut, että ollakseni uskottavat taiteilija tarvitsen tittelin, nimikkeen taiteilijuudelle. Teatteri-ilmaisun ohjaaja on minulle sellainen. Tämä nimike on lähinnä muita ihmisiä varten, jotta he uskoisivat minun olevan luova, taiteilija, osaksi myös haluan todistaa itselleni, että minä todella olen sellainen. Se ei kuitenkaan muuta sitä tosiasiaa, että luovuus taiteilijuuden pohjana on täysin sama, oli ihmisellä titteli tai ei. Lisäksi luovuus omassa arjessa näyttäytyy kuitenkin myös käytännönläheisenä ongelmanratkaisuna, kuten vessapaperin käyttämisenä kahvinkeittoon suodatinpussien loppuessa. Luovuus yhdistetään monesti lahjakkuuteen, vaikka mielestäni ne ovat sellaisenaan erillisiä asioita. Joskus ajattelen

tekeväni tietoisesti luovaa työtä, kuten kirjoittaessa, piirtäessä, tanssiessa tai laulaessa. Sen sijaan harvemmin ymmärrän tekeväni luovaa työtä, kun keksin kävelymatkalla uuden oikotien tai kun kokeilen uusia ruuan maustamiskeinoja. Mielestäni jälkimmäiset ovat kuitenkin myös osoituksia ihmisen luontaisesta luovuudesta. Luovuus ei siis ole taiteilijoiden yksinoikeus, päinvastoin. Tuomisen ja Kosken (2007,25) mukaan iso osa taiteesta ei ilmennä mitään uutta eikä tällaista taidetta täten voi pitää erityisen luovana. Se ei silti tee tällaisesta taiteesta vähempiarvoista.

Heikkilä, Paloheimo ja Taipale (2000, 15) tähdentävät, että mielikuvien muodostaminen on luovan toiminnan edellytys kaikessa, aina aterian valmistamisesta elämää koskevien päätösten ja suunnitelmien tekemiseen. Niin arjessa, kuin koulutuksessanikin olen löytänyt uusia tapoja olla luova. Tiesin kyllä, että koulutus keskittyy ensisijaisesti soveltavaan ja osallistavaan teatteriin, mutta en tiennyt, miten paljon se muuttaisi omaa taidekäsitystäni ja toisi minulle uusia tapoja ajatella ja toteuttaa itseäni. Koulutuksessa kyseenalaistettiin paljon vallitsevia taidekäsitteitä sekä tutustuttiin uusiin, tuntemattomampiin teatterin muotoihin. Tämä laajensi omaa taide – ja luovuuskäsitystäni, ja koenkin jollain asteella nykyisin olevani luovempi ja laajemmin ajattelevampi ihminen kuin ennen. Ollakseen luova täytyy olla avoin uusille kokemuksille ja ajatuksille. Kosken ja Tuomisen (2007,35) mukaan luovuustutkimus on osoittanut, että varsinkin luovat ihmiset ovat avoimia uusia kokemuksia ja ideoita kohtaan ja hyväksyvät, ettei yksi tapa voi olla ainoa oikea, vaan on olemassa useampia tapoja ja näkökulmia, jotka ovat todennäköisesti nykyistä parempia

Myöskään minkään erityisalan, esimerkiksi pianonsoiton osaaminen ei mielestäni myöskään määrittele luovuutta. Olen elämässäni kokeillut yhtä sun toista luovaa harrastusta, hyppien harrastuksesta toiseen ja kokeillen, mikä olisi juuri se minun juttuni. Loppujen lopuksi ymmärsin, ettei minun tarvitse valita, eikä minun tarvitse olla mestari yhdessä tietyssä asiassa pitääkseni itseäni luovana taiteilijana. Voin tehdä useampia asioita ja harjoittaa luovuuttani monipuolisesti sen mukaan, mikä inspiroi minua milloinkin. Täydellinen osaaminen jollain osa-alueella ei ole luovuuden mittapuu.

2.3 Luovuus ja itsetunto

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa, minäkuva eli minäkäsitys on se käsitys, mikä ihmisellä on itsestään, millaisena hän itseään pitää ja minkälaisin määrein hän itseään, tavoitteitaan tai arvomaailmaansa kuvaa. Itsetunto on ihmisen minäkäsityksen positiivisuuden määrä. (Aukeantaus 2010, 150.)

Kaikesta huolimatta on kiistattakin selvää, että jotkut ihmiset ovat luovempia kuin toiset. Kaikki eivät pysty kirjallisiin mestariteoksiin, upeisiin maalauksiin tai laulujen tekemiseen. Joillakin ei ole siihen myöskään kärsivällisyyttä. Monella myös on suuri kynnyks aloittaa tekemään mitään epäonnistumisen pelossa. Luovuus on myös jonkinlaista omiin kykyihinsä luottamista, ja ihminen tulee luottavaisemmaksi omaan luovuuteensa varsinkin silloin, jos hän on aina saanut vapaasti toteuttaa itseään ja saanut tekemisistään positiivista palautetta. Mikään muu ei liene niin hyvä luovuuden tappaja kuin toisten ihmisten kritisointi ja vähättely, joka kohdistuu hänen luoviin tekoihinsa. Tällöin ihminen alkaa helposti ajatella, että hänen sisäinen maailmansa ei kelpaa muiden tarkasteltavaksi. Se voi aiheuttaa seuraamuksia myös itsetunnolle. Karjulan (2015,26) mukaan on tärkeää, että edes yksi ihminen on pitänyt joskus pitänyt luovaa henkilöä hyvänä ja lahjakkaana lapsuusvuosien jälkeen. Kun joku tärkeä henkilö pitää ideoita arvokkaina, se voi kaksinkertaistaa ideoiden määrän ja antaa itseluottamusta luovaan toimintaan. Itselleni tällainen henkilö oli teinivuosinani eräs ystäväni, jonka edessä uskalsin ensimmäistä kertaa toteuttaa itseäni, laulaa. Laulaminen on aina ollut intohimoni, ja kun hän mielellään kuunteli lauluani, sain siitä itsevarmuutta ja energiaa laulunopiskeluun, ja sen seurauksena uskaltauduin karaokeenkin, joka lisäsi yhä varmuuttani esiintyjänä. Olen siis hyvin kiitollinen tälle ystävälleni, joka sai laulukipinäni niin sanotusti roihuamaan.

Itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Nämä persoonallisuuden ominaisuudet antavat ilmeisen mahdollisuuden luovuuteen. Hyvä itsetunto on myös epäonnistumisien ja pettymysten sietämistä, mitä tarvitaan luovassa ponnistuksessa. (Aukeantaus 2010, 151.)

Hyvän itsetunnon omaava ihminen ei toki ole immuuni muiden ihmisten arvostelulle, mutta kestää palautetta, ja joissain tapauksissa palaute kannattaakin jättää huomiotta, jos oma näkemys on täysin ristiriidassa sen kanssa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen luottaa omiin visioihinsa ja toteuttaa itseään luovasti sen mukaisesti. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen on itseään kohtaan totuudenmukainen ja myöntää myös heikkoutensa. Voisi jopa sanoa, että ihminen on

sitä vapaampi luomaan, mitä parempi itsetunto hänellä on. Hyvä itsetunto lisää luovuutta, ja luovuuden harjoittaminen nostaa itsetuntoa. Nämä kaksi kulkevat tiukasti käsi kädessä. Ei ole yllättävää, että taidetta käytetään monesti myös terapiamuotona, jonka tarkoitus on vahvistaa itseluottamusta ja rakentaa minäkuvaan positiiviseen suuntaan. Heikkilä ym. (1995,14) korostavat, miten tärkeää olisi jokaisen löytää itselleen sellainen ilmaisun väylä, jonka avulla käsitellä tunteita, mielikuvia, ajatuksia ja arvoja. Tämä mahdollistaa myös minuuden ja elämän merkityssisältöjen voimistamisen.

Luovuus on aina ollut iso osa minäkuvaani ja vahvistanut itsetuntoani ja uskoa kykyihini. Etenkin teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattiin opiskellessani siitä tuli yhä suurempi osa identiteettiäni, opinnot vahvistivat itsetuntoani ja käsitystäni itsestäni sekä tukivat luovia ominaisuuksia itsessäni. Minun ei enää tarvinnut haaveilla tai kuvitella olevani taiteilija, vaan saatoin hyvällä omalla tunnolla kutsua itseäni sellaiseksi. Ammattiin opiskelu toi varmuutta omiin kykyihin ja vahvisti käsitystä itsestäni taiteilijana. Kaikenlainen taiteen harrastaminen on kuitenkin hyväksi, ei tarvitse olla ammattilainen tehdäkseen taidetta. Itseilmaisuus on tärkeä osa ihmisyyttä, ja oman luovuutensa voi kanavoida itse haluamaansa suuntaan. Joillekin se on yksinkertaisesti sosiaalista kanssakäymistä, toiset kirjoittavat, piirtävät, laulavat jne. Pääasia on, että löytyy itselle mieluisin tapa olla luova. Sen ei tarvitse olla sen kummoisempaa, kuin metsässä kävelyä ja luonnon aistimista.

2.6 Luovuus ja älykkyys

Usein puhuttaessa älykkäästä ihmisestä tulee mieleen analyyttinen, sanavalmis, kirjaviisas ja matemaattisesti lahjakas yksilö. Tiedemiehiä, tohtoreita ja tutkijoita pidetään yleisesti älykkäinä ihmisinä. Monesti analyyttisyys ja luovuus erotetaan toisistaan, ja itsekkin olen joskus ajatellut, että esimerkiksi matemaatikko tuskin on kovin luova, ainoastaan älykäs. Kuitenkin pidän myös itseäni älykkäänä ihmisenä, mutta siitä huolimatta myös luovana. Olen aiemmin ajatellut, että kirjoittaessani analyyttistä esseetä tai tehdessäni geometrian tehtäviä käytän ainoastaan älykkyyttäni, en luovuuttani. Iän myötä olen kuitenkin ymmärtänyt, ettei näitä ominaisuuksia voi täysin erottaa toisistaan. Etenkin teatterin tekemisessä sen huomaa. Esimerkiksi parhaat näyttelijät ovat usein analyyttisiä ja keskittymiskykyisiä tarkkailijoita. Varsinkin ohjaajantyö sisältää paljon suunnittelutyötä, kokonaisuuksien hahmottamiskykyä sekä kerronnallisesti että visuaalisesti, eikä tällainen työ aina välttämättä ole erityisen luovaa. Silti tämän kaiken

lopputulosta kutsutaan taiteeksi. Olen siis ajan myötä onnistunut ravistamaan pois omia harhakäsityksiäni luovuuden ja älykkyyden suhteesta. Aukeantauksen (2010,167) mukaan yksi merkittävimmistä luovuuteen vaikuttavimmista piirteistä on älykkyys, vaikka loogista ajattelukykyä monesti pidetäänkin luovuuden vastakohtana. Nämä ovat kuitenkin lahjakkuuden piirteitä sen sijaan, että ne sulkisivat toisensa pois. Älykkyydellä on enemmän luovuutta lisäävä kuin vähentävä vaikutus. Älykkyyttä on mitattu monella eri tavalla, ja useimmiten testeissä mitataankin loogista päättelykykyä. Hyvä esimerkki tästä on erilaiset kuviotestit, joilla pystytään testaamaan tietynlaista älykkyyttä varsin luotettavasti. Ne eivät kuitenkaan vastaa siihen, mitä esimerkiksi on tunneäly, tai onko olemassa erilaisia älykkyyden lajeja. Tunneälyllä sanotaan olevan suurempi merkitys siihen, miten hyvin ihminen pärjää esimerkiksi työelämässä, kuin loogisella päättelykyvyllä.

Howard Gardnerin moniälykkyysteorian mukaan ihmisellä on kahdeksan eri älykkyyden lajia. Näitä ovat kielellinen älykkyys, matemaattis-looginen älykkyys, musiikillinen älykkyys, avaruudellinen ja visuaalinen älykkyys, liikunnallinen älykkyys, intrapsyykkinen älykkyys (kykyä ymmärtää itseään syvällisesti), interspsykkinen älykkyys (kyky olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa), sekä luonnon ymmärtämisen kyky. Näistä kahdeksasta älykkyyden lajista mm. teatteri-ilmaisun ohjaaja tarvitsee ohjaustöissä ainakin avaruudellista ja visuaalista älykkyyttä, intrapsyykkistä älykkyyttä sekä interspsykkistä älykkyyttä. Ohjaajalla tulee olla kyky ilmaista itseään sekä olla vuorovaikutuksessa näyttelijöiden kanssa. Hänen tulee ymmärtää omia mielenliikkeitään sekä hahmottaa näyttämökuvaa. Teatterin tekeminen on täten älykästä ja luovaa työtä. Aukeantauksen (2010,175) mukaan luovan teon katsotaan usein olevan hyppy logiikan toiselle puolelle, vaikka looginen ajattelukyky ja älykkyys ovat suuri etu luovassa työssä. Esimerkiksi kirjoitustyö vaatii valtavasti älykkyyttä, varsinkin jos kirjoittaa luovaa tekstiä. Pitää tarkkaan miettiä tekstin tyyli, lauserakenteet, ja jos tekstissä on henkilöitä, heidän luonteenpiirteensä, niiden kuvaus, tapahtumien paikka ja aika, miten tarina etenee jne. Tällaisessa luovassa työssä ei suinkaan ole kysymys ainoastaan luovuudesta, vaan koko aivokapasiteetin käytöstä.

Tri. Shelley Carson on myös tutkinut luovuuden lähtökohtia. Hänen vuonna 2003 tekemänsä tutkimus osoitti, että luovilla henkilöillä on useimmiten matala aivojen ärsykekyky, ja vähemmän luovilla korkea. Luovien ihmisten aivot vastaanottavat jatkuvasti informaatiota, sellaista, jotka vähemmän luovat jättävät huomiotta. Carsonin mukaan matala ärsykekyky ja

korkea älykkyys ovat luovuuden ja jopa nerouden perusta. Vähemmän älykkäillä henkilöillä, joiden älykkyysosamäärän keskiarvo oli 118, matala ärsykekynnys saattoi puolestaan johtaa mielenterveysongelmiin. Matala ärsykekynnys ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita mielenterveysongelmia siinäkään tapauksessa, jos älykkyysosamäärä ei ole kyllin korkea. Ihmisen elämäntilanne, kuten stressi, konfliktit ja traumaattiset kokemukset ovat aina riski mielenterveydelle, jotka voivat sairastuttaa kenet tahansa, oli ihmisen ärsykekynnys matala tai korkea. Kuitenkin, etenkin luovien henkilöiden kannattaa pitää huolta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistaan, jotta elämä ei riistäytyisi käsistä.

3 FLOW – TILA

Tässä luvussa käsittelemme olennaisesti luovaan työhön liittyvää flow-tilaa merkittävänä osatekijänä taiteen tekemisessä.

3.1 Mikä on flow?

Kaikki varmaan ovat joskus kuulleet käsitteen flow-tilasta. Joidenkin mielestä se on jotain, mihin vain taiteilijat kykenevät, ja siihen saatetaan suhtautua jonain mystisenä tilana, jonka tavoittavat vain suuren luovuuden omaavat ihmiset. Flow on kuitenkin paljon muutakin, kuin vain taiteen tekemistä. Itse koen, että se on jonkinlaista itsensä unohtamista ja tarkkaavaisuuden suuntaamista käsillä olevaan asiaan. Csikszentmihalyin (1990, 116) mukaan kaikella flow-toiminnalla on aina eräs yhteinen piirre – löytämisen elämys ja luova tunne kohoamisesta johonkin uuteen todellisuuteen. Luovuus on ikään kuin korkeampi suorituksen taso ja tietoisuuden tila. Flow-toimintojen avain on eräänlainen itsen kasvu.

Csikszentmihalyi (1990, 56-64) kertoo tarkkaavaisuudesta psyykkisenä energiana, joka on tapa hahmottaa ympäröivää maailmaa. Jokainen ihminen panee oman rajallisen tarkkaavaisuutensa käyttöön joko keskittämällä sen tietoisesti kuin energiansäteen, tai antamalla sen hajota ja johtaa sattumanvaraisiin toimintoihin. Elämän muoto ja sisältö riippuvat siitä, kuinka tarkkaavaisuus käytetään.

Itselleni levollinen tarkkaavaisuus on tila, jossa viihdyn ja olen silti samalla aktiivisesti analyttinen mutta rento. Koen olevani suhteessa maailmaan ja muihin, osana sitä, mutta kuitenkin erillisenä. Tavallaan koen, että jokainen kohtaaminen toisen ihmisen kanssa on eräänlaista flow-tilassa olemista, keskustelua käydään improvisoiden ja uusia ajatuksia putkahtaa mieleen jatkuvasti. Tällöin ei tarkoituksenmukaisesti luoda mitään näkyvästi uutta, eikä se ole välttämättä minkään ajatuksen tai teoksen toteuttamista, vaan uusien ajatusten ilmentymistä omassa ajatusmaailmassa. Moni teatterintekijä onkin sanonut, että elämä on näytelmä.

Csikszentmihalyin (1990, 70) mukaan ”optimaaliset kokemukset ovat sellaisia tilanteita, joissa

tarkkaavaisuus voidaan vapaasti kohdistaa tavoitteiden saavuttamiseen. Tällöin ei ole mitään epäjärjestystä, joka pitäisi korjata, eikä uhkaa jota vastaan itsen täytyisi puolustautua.” Hänen haastattelemansa ihmiset ovat kuvanneet flown huipulla olemista sellaisilla sanoilla, kuten ”se oli kuin kellumista”, ”oli kuin virta olisi kuljettanut minua”. Ihmisille, jotka saavuttavat flown, rakentuu vahvempi ja varmempi itse, koska heidän psyykkinen energiansa suuntautuu menestyksekkäämmin heidän itse valitsemiinsa tavoitteisiin.

Meidän kannaltamme on tärkeää tajuta, että tarkkaavaisuushäiriöt eivät ainoastaan häiritse oppimista, vaan estävät myös tehokkaasti yksilön mahdollisuuden kokea flow. Kun ihminen ei pysty kontrolloimaan psyykkistä energiaansa, sekä oppiminen että aito ilo tulevat mahdottomiksi. Vähemmän dramaattinen flow'n kokemisen este on ylenmääräinen itsensä tarkkailu. (Csikszentmihalyi 1990, 131.)

Csikszentmihalyi (1996, 111-113) kuvaa flown keskeisiä piirteitä sekä ehtoja seuraavalla tavalla:

1. Toiminnan tavoitteet ovat selkeitä ja harmonisia. Ristiriitaiset tai epäselvät tavoitteet eivät häiritse toimintaa, toisin kuin jokapäiväisessä elämässämme. - Esimerkiksi omassa elämässämme ihmissuhteet, työssäkäyminen tai arkiaskareet saattavat estää flow-kokemuksen, sillä olemme jatkuvasti tekemisissä epämiellyttävien tehtävien tai tunteiden kanssa, ja annamme muiden sekä ympäristön vaikuttaa itseemme. Flow tarvitsee aikaa.
2. Toiminnasta saa välitöntä palautetta. - Flowssa oleminen on jatkuvasti tuloksellista, ihminen näkee jatkuvasti, mitä saa aikaan.
3. Toimijan taidot ovat harmonisessa suhteessa tehtävään asiaan. Tehtävää ei koeta liian vaikeaksi eikä liian helpoksi. - Tämä on mielestäni yksi tärkeimmistä asioista flowssa. Miellyttävä flow on haastava, muttei mahdoton.
4. Keskittyminen suuntautuu täydellisesti käsillä olevaan tehtävään ja toimintaan. - Mikään ympärillä oleva ei keskeytä toimintaa, sillä huomio on ainoastaan tehtävässä asiassa.
5. Häiritsevät tekijät suljetaan tietoisuuden ulkopuolelle. Ei ajatella mitään ulkopuolisia asioita tai huolia. - Esimerkiksi päivän aiemmat ikävät tapahtumat voi sulkea tietoisuuden ulkopuolelle, jos pystyy keskittymään vain käsillä olevaan asiaan. Flown hetkellä tämä tapahtuu automaattisesti, siihen ei tarvitse pyrkiä.
6. Epäonnistumista ei pelätä. - Flow on itsebuustausta parhaimmillaan. Usko omiin kykyihin on suuri, sillä tehtävä on valittu itse ja motivaatio sen suorittamiseen on

7. Itsetietoisuus katoaa. - Toiminnan aikana emme välitä siitä, mitä muut ajattelevat. Koska tehtävä on valittu itse, emme ajattele toisten arvostelua tai mielipiteitä. Tehtävää suoritetaan itseä varten.
8. Ajantaju hämärtyy. Toiminta on niin intensiivistä, että koettu aika voi olla paljon pidempi tai lyhyempi kuin todellisuudessa kulunut aika. - Intensiivinen flow-tila on kuin kellumista, ja aika on täysin epäolennainen asia toiminnan kannalta.
9. Toiminta ja tekeminen on itsetarkoituksellista. Toimija ei tarvitse mitään itsensä ulkopuolista motivaattoria tekemisen ylläpitämiseen. - Motivaatio lähtee itsestä ja toimintaa tehdään itseä varten.

3.2 Mitä flow saa minussa aikaan

Yhden suurimmista flow-kokemuksistani saan yleensä piirtäessäni, jolloin ajantaju katoaa täysin ja keskittymiseni on täysin kynässä ja paperissa sekä kuvassa, jota piirrän. Muistan kun ensimmäisen kerran katsoin *Pirates of the Caribbean: Mustan helmen kirous* – elokuvan, ja Jack Sparrow hahmo inspiroi minua valtavasti. Päätin piirtää hänet, ja kuuntelin kolme tuntia pelkästään elokuvan tunnusmusiikkia ja piirsin. Tunsin olevani sisällä elokuvan maailmassa ja ajantaju meni minulta täysin, vaikka piirsinkin varsin epämukavassa asennossa isäni toimistotuolissa. Näin jokaisen hiustupsun, jokaisen vaateen rypyn, silmien katseen ja hahmon mielentilan ja ikuistin ne tyhjälle paperille. Tuo piirustus on yksi onnistuneimmista teoksistani.

Myös ohjaajantyössä olen kokenut jonkinlaisia flow-tiloja, kun olen vain tarkkaavaisesti seurannut näyttämöllä tapahtuvia asioita. Kun itsestään alan kirjoittamaan ylös havaitsemiani asioita, joita pitäisi muuttaa tai parantaa, enkä kyseenalaista niitä, vaan tiedän, että tämä asia pitää tehdä toisin. Se antaa varmuutta omiin ajatuksiin ja omaan tekemiseen, ja tällaisessa avoimen tarkkaavaisuuden tilassa tunnen oloni varsin hyväksi.

Itselläni flow-tilaan liittyy myös jonkinlainen sisäisen kontrollin tunne, vaikka samaan aikaan koen olevani vapaa luomaan mitä tahansa. Erityisesti tämä ristiriita kiehtoo minua, sillä en täysin ymmärrä, miten voi samaan aikaan luoda sensuroimatta ja olla silti kontrollissa.

Flow-kokemusta voidaan kuvata nautinnolliseksi, itsessään palkitsevaksi kokemukseksi sekä samalla tilaksi, jossa asiat sujuvat lähes automaattisesti, ponnistuksitta, yksilön ollessa samalla kuitenkin äärimmäisen keskittynyt (Jussi T. Koski 2001, 148).

Flowhun liittyy myös vahvasti onnistumisen kokemus, flow-tilassa usko omaan kykyihin on suuri, ja vaikka lopputulos ei olisikaan täysin toivottu, niin pelkästään flowssa oleminen antaa itsevarmuutta. Flow antaa mahdollisuuden tarkkailla itseään sekä sisältä että ulkoa vapaasti ja arvottomasti. Flowssa oleminen on tosiaan kuin kellumista, aivan kuin ajatukset ja teot olisivat lähtöisin jostain muusta kuin itsestäni, se on kuin virta, joka kulkee lävitseni minusta itsestäni huolimatta. Olen ainoastaan tuon virran ilmentäjä, esilletuoja. Siitä huolimatta se pohjautuu ihmisen omaan mielenliikkeeseen. Ajoittain, kun piirtäessäni huomaan, että lopputuloksesta on tulossa onnistunut, koen varsin suuria tunteita, jopa rakkautta, sekä taidetta, teostani että itseäni kohtaan. Herää ajatus: ”Teinkö minä todella tämän?” Joka kerta se yllättää, ja katsellessani teosta, näen tavallaan omat mielenliikkeeni ja niiden aikaansaannoksen ja hämmästelen sitä. Minulle flow on siis myös hämmästyä.

Ehkä parasta flow-kokemuksessa on se, että se vahvistaa itseä sekä itsetuntoa. Flow on muista ihmisistä riippumaton tila. Nuorempaan, kun koin flow – tiloja lähes päivittäin, koin olevani hyvin itsenäinen ja omaan kykyihini luottava ihminen, jonka itsetunto oli vankalla perustalla. Kun olen täysin toipunut sairaudestani, uskon, että saavutan tuon tilan vielä uudelleen. Odotan, että flow vie minut matkalle toiseen maailmaan, johonkin sisäiseen mielentilaan, jossa ei ole kritisointia, ikäviä ajatuksia tai huolia. Jos nyt kokisin flow-tiloja, se olisi varmasti hyvin terapeutista, vaikka en ole aiemmin ajatellut sen olevan varsinaisesti terapiaa. Näin itselleni aiemmin itsestäänselvistä asiasta onkin tullut jotain, mitä haikailen ja kaipaan, ja odotan tulevaisuudelta.

4 LUOVUUS JA MIELENTERVEYS

Tässä luvussa käsittelen luovuuden, mielen terveyden ja mielen terveyshäiriöiden välistä suhdetta sekä sitä, miten mielen terveys vaikuttaa taiteen tekemiseen. Käsittelen taiteen tekemistä myös terapeuttisesta näkökulmasta.

4.1. Psykkiset sairaudet ja luovuus

Tutkitusti luovia ihmisiä, kuten kirjailijoita ja tanssijoita, on useammin mielen terveyspotilaina kuin ns. normaalissa työssä olevia ihmisiä. Verrattuna koko väestöön, taiteilijoita ja tieteilijöitä kasvaa todennäköisemmin suvuissa, joissa esiintyy kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja skitsofreniaa. (Yle 2012.)

Tästä huolimatta mm. Aukeantaus (2010,69) tähdentää, että mitkään tutkimustulokset eivät anna viitteitä siihen, että psykkiset ongelmat aikaansaisivat luovuutta. Verraten itseäni tri. Carsonin tutkimukseen en ole koskaan tehnyt mensan virallisia älykkyystestejä, täten en siis tiedä omaa älykkyysosamäärääni. Stressinsietokyky on aina ollut korkea, mutta sen vastapainoksi olen myös koko ikäni kärsinyt pahoistakin paniikkikohtauksista, ja kun ensimmäisen kerran masennuin, koin jonkinlaisia kaksisuuntaisen mielialahäiriön oireita. Parannuin ensimmäisestä masennuksestani parissa kolmessa vuodessa, mutta kun sairastuin uudelleen elämäntilanteeni vuoksi, se johti psykoosiin. Carsonin tutkimuksesta päätellen voisin siis olettaa omaavani matalan ärsykekynnyksen. Luovuuteni ilmenee mm. siten, että laulan lähes jatkuvasti, ja suunnitellessani ohjausta saatan keskittyä ajattelemaan pitkään ja hartaasti niin intensiivisesti, että saan siitä päänsärkyä. Uskon, että tällaiset ominaisuudet minussa johtivat myöskin sairastumiseeni. Oma kokemukseni on, että ollessani psykoosissa luovuuteen tuli uusia, mystisiä piirteitä. Olin tilassa, jossa aivoni loivat koko ajan uutta sensuroimatta ja kyseenalaistamatta mitään. Luovuuden ja hulluuden raja onkin usein veteenpiirretty viiva, ja yleisesti puhutaankin luovasta hulluudesta. Carsonin mukaan hulluuden ja luovuuden välillä on myös geneettinen yhteys, joka löytyy neuregulin 1:n mutaatiosta.

Yksi neuregulin 1-geenin muutos altistaa mielen terveyshäiriöille, kuten skitsofrenialle tai kaksisuuntaiselle mielialahäiriölle. Tutkimuksessa tämä geenimuunnos löytyi todennäköisimmin kaikkein luovimmilta henkilöiltä. (Kangasniemi & Puhakka 2013, 16.)

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on tutkitusti yleisempi luovilla ihmisillä. Esimerkiksi tanssijat, Itutkijat ja kirjailijat kuuluvat tähän ryhmään. Kirjailijoilla myös muut mielenterveysongelmat ovat tutkitusti yleisiä. Heillä on tutkimusten mukaan 50 prosenttia suurempi itsemurhariski verrattuna muuhun väestöön. Aukeantaus (2010, 69) esittää ajatuksen, jossa luoville ihmisille luonteen poikkeuksellinen herkkyys altistaisi ihmisen neurooseille ja psyykkisille häiriöille. Itse olen aina ollut herkkä ja luova, ja kasvatukseni on myös tukenut persoonaani. Olen niin sanotusti saanut olla vapaasti hieman hullu, ja olen vaalinut näitä ominaisuuksia itsessäni. Moni on pitänyt tällaisia piirteitä viehättävinä ja erikoisina, hieman poikkeavina. Tällaiset piirteet ovat kuitenkin jollain tavalla myös pohjana sille, millaisena koin sairastumiseni. Sairauteni oli täynnä mielikuvitusta, vapaata hulluutta, sensuroimattomia mielentiloja ja ajatuskulkuja. Kaikki ei suinkaan ollut ahdistavaa, vaan osittain ainoastaan luovaa. Sairauteeni ikään kuin sekoittui omat luonteenpiirteeni, kasvatukseni, koko ajatusmaailmani, olemiseni tapa. Tuntui, kun jokin minussa olisi ottanut vallan siten, että toteutin itseäni ja elettyä elämäni koko sieluni voimin. Koen, että sisäinen maailmani on aina ollut niin rikas, että kaiken sen hallitsemiseksi tarvitsen myös voimakasta hallinnan ja turvallisuuden tunnetta. Kun tämä tunne järkkyy, ihminen ajautuu helposti tuuliajolle. Mielisairaushan on eräänlaista hallinnan ja kontrollin menettämistä, eikä ihmisellä silloin ole realiteettien tajua. Normaalisti ego-minuus yrittää pitää kaiken kasassa ja järjestyksessä, ja sairastumiseni alkuvaiheessa koin juurikin eräänlaisen egon kuoleman, en tiennyt kuka olen, mitä tunnen tai mitä ajattelen. Silloin ymmärsin egon olevan harhaa, eletyn elämän ja omien ajatusmallien ja tunteiden tulos. Joissakin uskonnoissa tähän egon kadottamiseen jopa pyritään, se koetaan jonkinlaisena henkisenä tilana, joka on tavoittelemisen arvoinen asia. Itse tämän tahattomasti kokeneena voin sanoa, että tuo tila oli itselleni ahdistava. Se avasi kuitenkin uudenlaisia ovia tarkastella maailmaa, sen kaoottisuutta ja ihmismielen mielettömyyttä. Teatteria tehdessäni olen aina ajatellut, että näyttämön tapahtumien tulisi olla hallittuja, ilmaistujen tunteiden ja ajatusten pitäisi olla rationaalisia, jotta ne voisivat kertoa katsojalle jotain. Seuraavaksi haluaisin kokeilla toteuttaa esitystä, joka sekoittaa katsojan pään totaalisesi niin, ettei hän tiedä, mitä tuntee tai ajatella.

Ihmisen persoona on olemista, olemissuhteita. Kulloinkin toimiva persoona, henkien joukko ei ole pelkästään seurausta lapsuuden tapahtumista. Se on tässä tilanteessa toimivia suhteita, ilmapiirejä, henkiä, joiden ilmenemistä rajoittavat tai tukevat sekä lapsuuden tapahtumat että nykyinen elämäntilanne. Minuus kerättyjen muistikuvien tai vastaavien tekijöiden ympäristöstä riippumattomana muodostelmana on harhakuva. (Moilanen 1995, 207.)

Sairauteni myötä olen ymmärtänyt, etteivät kaikki luonteenpiirteeni ole lähtöisin minusta, vaan ovat osittain ympäristöni tulosta. Kun minuus hajoaa, on itsensä ja palasten kerääminen ja uudelleen kokoaminen pitkä ja vaikea prosessi. Luovassa työssä tuo prosessi voi olla arvokas, synnyttää paljon keinoja tarkastella psyykettä ja antaa mahdollisuuden muokata kokemuksia taiteelliseksi tuotokseksi.

Akuuttien mielenterveysongelmien ollessa päällä ei tehokas luova toiminta ole mahdollista. Kaoottinen ajattelu, mielialan vaihtelut ja harhat estävät luovan toiminnan. Varsinainen psykoosi on pahinta, mitä luovan työn harjoittajalle voi sattua. (Karjula 2015, 23.)

Voisin sanoa, että aiemmin elämässäni luovuuteni on ollut hallittavissa ja olen käyttänyt flow – tilaa varsin menestyksekkäästi tehdessäni luovaa työtä, kuitenkin niin, että sisäinen ajatusmaailmani oli kontrollissa. Psykoosissa sen sijaan en pystynyt kontrolloimaan ajatuksiani enkä erottamaan, mikä oli totta ja mikä ei. Niemi (1995,35) toteaaakin, että taidetta pidetäänkin monien mielestä hulluutena. Ajoittain ymmärsin olevani psykoosissa, mutta tämä ajatus unohtui varsin nopeasti, ja yhdessä vaiheessa sainkin silloin varsin kauniilta tuntuvan ajatuksen päähäni: ”Minä elän satua todeksi”. Ongelma mielenterveyshäiriöiden ja luovuuden suhteessa on siinä, että sairauden akuuttivaiheessa oma psyykinen tila on varsin invalidisoiva, vaikka jatkuvaa luomista tapahtuukin. Vaikka harhakuvitelmat olivat silloin totta, ajoittain koin valtavia ahaa-elämyksiä ja tunsin itseni äärimmäisen luovaksi niinä hetkinä, kun ajatukset eivät olleet aivan synkimmästä päästä.

Pohjimmiltaan mieli on ennakoija, odotusten luoja. Se kaivaa nykyisyydestä johtolankoja ja jalostaa ne menneisyydestä säästämillään aineksilla tulevaisuuden odotuksiksi, joiden mukaan se sitten järkevästi toimii. (Dennett 1996, 61-62.)

Psykoosin ongelma on siinä, että koko mieli hajoaa. Kaikki, mitä elämässä on aiemmin oppinut, kokenut tai ajatellut, tekeytyy tyhjäksi, eikä mieli muodosta enää loogisia tai johdonmukaisia ajatusketjuja tai päätelmiä. Silloin ihminen, ainakin oman kokemukseni mukaan, alkaa turvautua mielikuvitukseen ja muuttuu varsin primitiiviseksi olennoiksi, jolla ei ole omaa tahtoa. Tällainen tila on ahdistava, mutta silti hyvin luova. Mieli ei ole kontrollissa, se ikään kuin tekee mitä tahtoo, estottomasti ja kyseenalaistamatta.

Luovuuteen liitetäänkin usein mm. intuitiota, epäloogisuutta, inspiraatiota, hulluutta, juoppoutta ja sattumaa. Psykoosin aikaiset ajatukseni seilasivat monenlaisten teemojen välillä, kuten kuolemanpelko, uskonnot, luonto, ja kuolemanjälkeinen elämä. Yksi ajatuksistani oli sellainen, jossa kuvittelin, että minä ja joku sielunkumppanini muuttamme kuoltuamme tähdeksi, jolla on tietoisuus. Tähtenä sovimme, minkä eläimen muodon otamme seuraavaksi ja synnymme maan päälle tuoksi eläimeksi. Eläimen kuoltua valitsemme uuden eläimen jne., kunnes tähti kuolee. Tähtenä ollessamme voimme myös keskustella jokaisesta eläinkokemuksesta, jonka käymme läpi. Tämä oli yksi niistä ajatuksista, joka ei ahdistanut minua, vaan koin tuossa tilassa jotain suurta ja yliluonnollista, jopa odotuksesta. Minusta tällaiset kokemukset ovat valtava luovuuden lähde ja materiaalipankki, joita kannattaa hyödyntää luovassa työssä. Monesti sairaudessa nähdään ainoastaan kielteisiä puolia kun uidaan syvissä mielen vesissä, mutta taiteen maailmassa tällaiset mielen matkat voivat olla arvokkaita idealähteitä. Moni taiteilija on käyttänyt mielenterveyden häiriöitä inspiraationa esimerkiksi maalauksissa ja teatterissa. Psykoottiset ajatuskulut ovat pirstaleisia ja tuottavat monenlaista materiaalia, ja monet ovat halunneet ikuistaa nämä mielentilat taideteoksiksi. Itselleni on käynyt samoin, haluaisin kirjoittaa kokonaisen näytelmätekstin eräästä aiheesta, jota kävin läpi psykoosissa. Niinpä olen päättänyt, että alkajaisiksi toteutan pienimuotoisen esityksen, joka käsittelee psykoottisia mielenliikkeitäni. Kaikki mitä esitys tulee sisältämään on itselleni täysin uutta ja uudenlainen lähestymistapa tehdä teatteria. Pystyn ammentamaan itsestäni sellaisia aiheita ja teemoja, joiden en edes tiennyt minusta löytyvän.

4.2. Taideterapia

Taide ja taideteokset eivät ole ensisijaisesti viihdettä, huvitusta, ajanvietettä tai nautiskelua vaan jotain elintärkeää. Niiden arvo on tiedollista. Taiteen ja taideteosten avulla ihminen tavoittaa todellisuuden sellaisia puolia, jotka ilman taidetta ja taideteoksia jäisivät tajuamatta. (Vuorinen 1997, 121-122.)

Taide on hyvä keino käsitellä kipeitä asioita, ja taideterapia hoitomuotona mielenterveysongelmissa on yhä enenemässä määrin saanut jalansijaa hoitotyössä. Taiteen avulla voi kuvata sellaisia asioita, mitä ei välttämättä osaa itse sanallistaa. Taide on lähes aina myös tunteiden ilmaisua, ja terapiassa usein juurikin avataan ihmisen tunnelukkoja. Itseilmaisu taiteen avulla voi pukea sanoiksi sen, mitä ihminen kokee, ajattelee, tuntee. Se voi olla

kokonaisvaltaista itsensä hoitamista sen sijaan, että keskityttäisiin vain johonkin mielen osaluueeseen kerralla. Itselleni esimerkiksi kirjoittaminen on ollut hyvin terapeuttinen kokemus psykoosieni jälkeen, olen ikään kuin muistellut ja tarkastellut eri vaiheita, koko elämäni ja tunteitani kirjoittamisen avulla. Koen arvokkaana sen, että muistan, mitä olen käynyt läpi. Parhaiten itselleni tämä muistuu mieleen juurikin kirjoitetun tekstin avulla. Mielestäni on tärkeää olla sensuroimatta itseään ja kirjoittaa avoimesti siitä, mitä on kokenut, sillä eihän sellaista tekstiä tarvitse koskaan kenellekään näyttää. Tällainen terapiamuoto on ollut yksinomaan itseäni varten, se auttaa minua palaamaan erilaisiin hetkiin ja elämänvaiheisiin, sen avulla pystyn tarkastelemaan itseäni ja omaa tunne- ja ajatusmaailmaani. Myös musiikki ja laulaminen on auttanut itseäni vaikeiden asioiden käsittelyssä, musiikki on aina ollut iso osa elämäni, ja musiikin kuuntelu tuo itselleni mieleen tunteita, muistoja, ja etenkin auttaa minua palaamaan hyviin hetkiin elämässäni. Näihin hyviin hetkiin keskittyminen auttaa jaksamaan päivittäisessä kamppailussa masennuksen kanssa, ja uskon, että moni kokee musiikin vaikutuksen voimakkaana elämässään. Haluankin seuraavaksi antaa esimerkkejä taideterapian muodoista, joita ihminen voi hyödyntää käydessään läpi elämänsä vaiheita ja kipeitä asioita. Tämä ei poista perinteisen terapian ja puhumisen merkitystä, mutta taideterapia voi avata sellaisia asioita, joita on erityisen vaikea kohdata tai ymmärtää itsessään, sekä käsitellä niitä monin eri keinoin.

4.2.1. Kuvataideterapia

Kuvataide on sekä visuaalista että toiminnallista. Maalaaminen auttaa kuvaamaan niitä ajatuksia ja tunteita, joita ei välttämättä pysty pukemaan sanoiksi. Ihmisellä voi olla jokin tunne, esimerkiksi viha, jota hän voi maalamalla purkaa. Tämä voi näyttäytyä siten, millä tavalla hän käsittelee pensseliä, ja millaista jälkeä hän tuottaa kankaalle tai paperille. Näin sekä hänen toimintansa, että työnsä tulos kuvaa hänen sisäistä maailmaansa. Johansson-Kiili (2009) kuvailee, miten maalaaminen auttaa ymmärtämään itseään paremmin ja on tapa työstää erilaisia tunteita itsestä tulos. Tuntemukset ja tapahtumat on joskus helpompi saada paperille kuin puhumalla toiselle ihmiselle. Jo maalausprosessi, värien valinta ja tapa maalata voi nostaa asioita pintaan. Kontunen ja Johansson – Kiili (2009,9) kertovat, etteivät ihmiset monesti saa sanotuksi ääneen asioita, joita mielessä pyörii, sillä joskus asioita on niin paljon, ettei niitä saa laitettua järjestykseen ja muodostettua niistä puhetta. Tällöin maalaaminen saattaa saada aikaan pelkoa, vihaa, raivoa tai itkua. Myös tunnetilan sisältävän tekstin liittäminen kuvaan vahvistaa

kokemusta. Kun tämän saa luettua ääneen toisille, on helpompi päästä lähemmäksi omaa sisintään. Kun näkee itse aikaansaamansa teoksen, voi olla helpompi kertoa teoksesta ja siinä olevista asioista, kuin suoraan omista tunteista. Tämä voi helpottaa vaikeiden asioiden esille tuomisessa ja purkamisessa. Kun prosessia jaetaan myös toisille ihmisille, kokemuksesta voi muodostua hyvinkin terapeutin. Salmela ja Hiekkänen (2013, 53) kuvaavat, miten kuvataideterapiassa tehdyt työt ja niiden tarkastelu synnyttää jaetun, mutta kaikille osapuolille ainutlaatuisen ja yksilöllisen kokemuksen. Vuorovaikutuksen tasot ovat taiteen tekemisessä monipuolisia. Jaettu tilanne antaa mahdollisuuden neuvotella, kyseenalaistaa, vertailla ja pohtia kokemuksia taideteoksen äärellä. Kuvataideterapiassa, kuten missään muussakaan taideterapian muodossa, ei arvoteta ihmisen taiteellisia taitoja, vaan keskitytään nimenomaan tunteiden ja ajatusten käsittelyyn taiteen avulla. Periaatteessa on ihan sama, millaista jälkeä paperille tai kankaalle syntyy, kunhan se kuvastaa henkilön omaa sisäistä maailmaa ja hän pystyy mahdollisesti sanallistamaan, millaisia asioita tuotettu teos sisältää.

4.2.2. Musiikkiterapia

Musiikkiterapiaa on käytetty paljon mm. masennuksen, tarkkaavaisuushäiriöiden, autismin ja aivovauriopotilaiden hoidossa. Musiikkiterapiaa on käytetty paljon myös kielellisten häiriöiden kuntoutuksessa. (Pöyhönen, 2014, 22) Puhuttaessa musiikkipsykoterapiasta Bruscia (1998) mukaan sen tavoitteita ovat mm. parempi itsetietoisuus, sisäisten konfliktien ratkaiseminen, emotionaalinen helpotus, itseilmaisu, muutokset tunteissa ja asenteissa, kehittyneet vuorovaikutustaidot, emotionaalisten traumojen parantuminen, kognitiivinen uudelleenjärjestely sekä suurempi tarkoituksen ja täyttymyksen tunne elämässä tai henkinen kehittyminen.

Musiikkiterapian lajeja on lukuisia, terapian luonne katsotaan aina potilaan lähtökohdista. Joskus terapeutti tekee potilaan kanssa yhdessä musiikkia, joskus terapeutti vain tulkitsee potilaan musiikillista ilmaisua ja auttaa näin tunteiden käsittelyssä. Tomaino (1999, 116) kuvaa, miten ihmisten kokemukset musiikista elämänsä aikana voivat vaikuttaa siihen, miten he reagoivat terapiaistunnon aikana esiteltyihin rytmeihin ja ääniin.

Tutuista lauluista tulee työkaluja, jotka yhdistävät nähtävästi kadoksissa olevia persoonallisuuden osia tarjoamalla tarvittavia linkkejä 'itseensä' (Tomaino 1999,116).

Musiikki on voimakas mielikuvien luoja ja monesti myös tuo paljon muistoja mieleen, paljonsellaisiakin asioita, jotka ovat jääneet sisimpään ja joiden olisi hyvä nousta pintaan, jotta ne voitaisiin käsitellä.

Omalla kohdallani myös laulaminen on avannut sisäisiä lukkojani. Pisimmillään olen ollut parikin vuotta kokonaan laulamatta, sillä tunteeni ovat olleet niin lukossa, etten ole saanut itsestäni säveltäkään ulos. Hiljalleen tunnemaailmani on kuitenkin alkanut avautumaan, ja laulamisen avulla ne avautuvat yhä enemmän. Ääni ja äänen muodostaminen ja oman äänen kuuleminen on voimaannuttavaa ja vahvistaa ihmisen käsitystä itsestä. Äänessä myös heijastuu koko persoona, fyysinen olemuksemme, vireystilat ja tunnetilat. Äänemme on osa ruumiinkieltämme. Ääntä voidaan pitää sisäisen ihmistemme ulospäin suuntautuvana ilmaisuna. (Lilja- Viherlampi, 2013, 12) Joskus tekee hyvää vain laulaa kipeitä asioita ulos, esimerkiksi valitsemalla sellaisen kappaleen, joka kuvaa omia tuntemuksia, mutta ei puhu niistä suoraan. Oikeanlainen äänenmuodostus vaatii myös voimaa, ja koenkin laulamisen hyvin voimaannuttavana, sillä siinä käytetään lähes koko kehoa. Laulaminen on siis myös fyysinen suoritus, joka vahvistaa oman sisäisen voiman tunnetta. Siihen kun lisätään vielä itseä koskettava teksti, niin koen, että laulaminen on yksi tehokkaimpia terapiamuotoja. Lilja - Viherlampi (2013) on soveltanut musiikkiterapiaa erityisesti Lisa Sokolovin lähestymistavan kautta. Tämä lähestymistapa on Vocal Improvisation Therapy. Sokolovin lähestymistavassa musiikillisen minän elementit ovat keho, hengitys, ääni, rytmi, melodia, sanat, harmonia ja mielikuvat yhdistettyinä lauluun ja improvisaatioon. Nämä elementit ovat sekä ihmispersoonan sisäisen, intrapersonallisen (esim. tunteet ja ajatukset suhteessa toisiinsa), että ihmisten välisen, interpersoonallisen vuorovaikutuksen välineitä.

Keho on äänen pääinstrumentti, ja sitä myös käsitellään eniten terapiassa (Lilja- Viherlampi 2013, 15).

Itselleni juurikin ääni ja äänenmuodostus on tullut isoksi osaksi koko persoonallisuuttani. Aikuistuessani olen tullut rohkeammaksi äänenkäyttäjäksi, ja se on vahvistanut käsitystä itsestäni. Nuoruudessani en uskaltanut, enkä osannut käyttää ääntäni oikein, sillä en ymmärtänyt sen olevan osa koko kehoa, eikä ainoastaan äänihuulista lähtevää voimaa. Kun uskaltauduin olemaan auki, käyttämään kehoa ja mieltä kokonaisvaltaisesti, myös ääneni alkoi vapautumaan. Ymmärsin, että kyse on enimmäkseen psykologisesta lukosta, eikä niinkään kehollisesta.

Jokaisella on oma, resonoiva äänensä, jonka avaaminen saattaa toisaalta tuntua haavoittuvalta, mutta kun löytää sisäisen voimansa ja rohkeutensa, on mahdollista avata koko mieli ja keho, ja tämä hoitaa ihmistä myös terapeuttisesti. Oman kokemukseni mukaan pelot estävät ihmistä käyttämään ääntään oikein. Ääntä ei tulisi pidätellä, sillä se muodostaa lukkoja koko kehoon. Kärsin itse esimerkiksi pahasta emetofobiasta, oksentamisen pelosta, koko lapsuuteni ja nuoruuteni, ja olinkin kehittänyt itselleni vahingolliset hengitysmekanismit oksentamisen pidättämiseksi. Tämä esti palleaani ja keskivartaloani toimimaan oikein äänenmuodostuksessa ja laulamissa, jonka takia laulunopiskelu oli itselleni hyvin vaikea ja turhauttava prosessi. Kun viimein ymmärsin, mistä lukkonni olivat peräisin ja miksi laulaminen oli minulle niin vaikeaa, aloin tietoisesti työstämään kehoni avaamista ja kehollista rohkeutta äänen muodostamisessa. Tämä auttoi minua myös pelkoni käsittelyssä ja vapautti minua kehon ja mielen liiallisesta kontrolloimisesta.

4.2.3 Psykodraama

Olemme opiskeluaikana jonkin verran keskustelleet psykodraamasta, ja monesti harjoitteet, joita olemme tehneet, ovatkin olleet varsin terapeuttisia prosesseja, vaikka itsetarkoituksena ei olekaan ollut varsinainen terapia. Esimerkiksi forum-teatteri, jossa yritetään ratkaista sorretun ja sortajan välisiä suhteita, saattaa toimia uusien näkökulmien avaavana terapeuttisena kokemuksena, ja myös prosessidraamassa käsitellään usein myös vaikeita elämää koskevia asioita. Koulutusohjelma ei kuitenkaan anna valmiuksia psykodraamaan, mutta teatterialan ammattilaiseksi valmistuvana kiinnostuin aiheesta. Psykodraama on jonkin elämässä eteen tulleiden asettamista esille näytelmän tapaan, ja siten siinä käytetään teatterista otettuja termejä kuten päähenkilö (protagonist), ohjaaja, yleisö (audience, ryhmä) ja näyttämö. Tilanteille ja henkilöille luodaan ikään kuin oma maailma, jossa tapahtumia käsitellään. Ongelmia voidaan analysoida ja käsitellä, ikään kuin ne olisivat eräänlaista näytelmää, jota voidaan luovasti esittää uudelleen ja korjata. Meitä rohkaistaan ajattelemaan itseämme oman elämämme draaman kirjoittajina ja myötäohjaajina. Psykodraaman avulla voimme ottaa käyttöön teatterin moninaiset menetelmät, joiden avulla voimme toteuttaa tätä oman elämän ohjaamista.

Vaikka teatteri ei olekaan tarkoituksellisesti terapiaa, saattaa jokin näytelmä tai esitys herättää katsojassa terapeuttisia ja oivaltavia kokemuksia. Mielestäni teatteri saattaa monesti sisältää

epätarkoituksellisesti psykodraamallisia elementtejä. Kaikki on kuitenkin kokijasta kiinni.

Psykodraama eroaa teatterista siinä, että se on potilaslähtöistä ja draamallisten tapahtumien on tarkoituskin käsitellä juuri niitä asioita, joita ihminen elämässään kokee. Psykodraaman päähenkilö on juurikin henkilö, joka kuvaa draaman keinoin henkilökohtaista elämäntilannettaan. Ohjaaja puolestaan on henkilö, joka auttaa päähenkilöä tutkimaan ongelmaa. Terapiaryhmissä ohjaaja toimii sekä ohjaajan että terapeutin roolissa. Apuhenkilö puolestaan on henkilö, joka näyttäytyy draamassa jonain päähenkilön elämään kuuluvana ihmisenä, kuten työnantajana, ystävänä tai vanhempana. Psykodraamallinen lähestymismalli tarkoittaa tilannetta, jossa osallistujia autetaan luopumaan tavanomaisista reagoimistavoistaan ja miettimään, mitä muita mahdollisuuksia heillä olisi valittavana tuossa tilanteessa.

Psykodraama on menetelmä, joka pyrkii luovuuteen, paranemiseen ja viisauteen eikä vain näyttelemään sokeasti joitakin traagisia itsepetokseen pohjautuvia malleja (Virkkunen 1997, 27).

Psykodraama kiinnostaa itseäni valtavasti, mutta sen toteuttamiseksi teatteri-ilmaisun ohjaajana tarvitsisin myös erillisen koulutuksen. Olen kokenut ns. perinteisenkin teatterin tekemisen, niin näyttelemisen kuin ohjaamisenkin, terapeuttisena kokemuksena ilman, että se olisi tarkoituksellisesti terapiaa. Se laajentaa yhä enemmän käsitystäni siitä, millaisia mahdollisuuksia teatteri antaa ihmiselämän ja -mielen käsittelyssä, ja sen lisäksi sitä, mitä kaikkea varsinainen psykodraama avaisi mielenterveystyössä. Psykodraaman prosessit ovat kuitenkin huomattavasti monimutkaisempia kuin perinteisessä teatterissa, joka on itsessään jo varsin vaiherikasta ja monimutkaista.

Psykodraamassa on viisi peruselementtiä, jotka ovat päähenkilö, ohjaaja, apuhenkilö, yleisö (ryhmä) ja näyttämö. Virkkunen (1997, 23-24) kuvaa, miten käsillä olevia asioita voidaan käsitellä mm. seuraavilla tavoilla:

1. Päähenkilön tunteiden selvittämiseksi käytetään tuplaamista, yksin puhumista, minän jakamista eri osiin ja yksin esiintymistä.
2. Tunnetilan ilmaisun korostamiseksi ja helpottamiseksi ohjaaja voi käyttää vahvistamista, sivuun puhumista ja non-verbaalisen kommunikaation liioittelemista.

3. Päähenkilöä voidaan auttaa tiedostamaan omaa käyttäytymistään esim. videoimalla, roolinvaihdolla, selän takana tapahtuvalla toiminnalla, ryhmäpalautteella, kuorolla ja nonverbaalisen vuorovaikutuksen harjoituksilla.
4. Tukea voidaan antaa minän rakentamisen ja jakamisen tekniikoilla sekä käyttämällä harkitusti fyysistä kontaktia.
5. Psykodraaman yhteydessä käytetään lisäksi monia erityistekniikoita kuten hypnoosia ja ohjattuja mielikuvamatkoja.

Tekniikoita on useampiakin, mainitsen niistä esimerkkinä vain osan. Näillä tekniikoilla ohjaaja auttaa päähenkilöä kokemaan asioita monella eri tavalla, niin elämässä kuin tunnemaailmassakin. Hän saa käsitellä elämäänsä ja kokemusmaailmaansa monesta eri näkökulmasta ja hyvin kokonaisvaltaisesti.

5 LOPUKSI

Luovuus on osa ihmisyyttä, eikä sitä voi eritellä joksikin, joka on annettu vain joillekin ihmisille syntyessään. Se, miten luovuuttaan käyttää, on meistä jokaisesta itsestä kiinni. Rohkaisen jokaista tutustumaan omaan luovuuteensa ja sen ilmenemismuotoihin, sekä soveltamaan omia luovia ominaisuuksia niin taiteessa kuin arkipäiväisessä elämässäkin. Mikäli on valinnut itselleen taideammatin tai -harrastuksen, on mielestäni päässyt omassa luovuudessaan jo pitkälle. Omaan luovuuteensa ei kannata suhtautua kriittisesti tai tulostavoitteisesti, sillä se estää flow-tilojen syntymisen. Luovassa hetkessä kannattaa unohtaa itsekriittisyys ja itsetarkastelu ja antaa virran viedä.

Luovuudella voi olla myös kääntöpuolensa, kuten olen opinnäytetyössäni todennut. Mielenterveysongelmat ovat todennäköisempiä erityisesti luovilla henkilöillä, mikä ei tee luovan ihmisen elämästä usein kovinkaan helppoa. Jos on saanut syntyessään paljon luovia ominaisuuksia, niistä kannattaa ottaa kaikki mahdollinen hyöty irti, sillä vaakakupissa saattaa olla ikävä kyllä myös mielenterveyden häiriöt. Ajattelen, että luovuutensa vaaliminen tässä tapauksessa tuo asiaan myös valoisan puolen, luovuudestaan kannattaa iloita ja antaa sen tuoda elämään kauneutta ja ihania asioita, mikä auttaa jaksamaan mahdollisten psyykkisten häiriöiden ja masennuksen keskellä. Vaikka ei olisikaan koskaan pitänyt itseään luovana ihmisenä, toivon, että mikäli sairastuu esimerkiksi masennukseen, voisi olla avoin taiteelle terapiamuotona psyykkisten lukkojen avaajana. Varsinkaan taideterapiassa ei ole arvottamista, eikä kyse ihmisen taidoista, vaan oman itsen hoitamisesta taiteen avulla. Siispä, luovuus kunniaan, toipa se elämään kauneutta, rikkautta, vaikeuksia tai terapeuttisia kokemuksia. Otetaan se vastaan sellaisena kuin se tulee ja ilmenee, olemmehan kaikki luovia olentoja.

LÄHTEET

Aukeantaus, P. 2010. Olenko luova? Helsinki: Nordic Print.

Blatner, A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Psykodraaman ja sosiodraaman tekniikat käytäntöön sovellettuna. Suom. Riitta Virkkunen. New York, USA: Springer Publishing.

Bruscia, K. 1998. Defining music therapy. Barcelona: Gilsum, NH.

Csikszentmihalyi, M. 1996 Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper Collins Publishers.

Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow, elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas kustannus.

Dennett, D. 1996. Kinds of minds. Juva: WSOY.

Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. 2000. Mieli ja taide. Vantaa: Printway.

Kangasniemi, H. & Puhakka, S. 2013. Älykkyys – älykkyiden tarkastelua eri näkökulmista. Tutkielma älykkyudesta. Otavan Opiston nettilukio.

Karjula, M. 2015. Yksilön luovuus ja sen esteet. Miten luovuutta voi edistää? Opinnäytetyö Kevät 2015 Kuvallinen viestintä Oulun ammattikorkeakoulu.

Kontunen, T. 2009. Nainen elämän kaarella. Tunnemaalausta ryhmässä. Painokotka.

Koski, J.T. 2001. Luova Hierre. Näkökulmia yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden luovuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Lilja-Viherlampi, L-M. 2013. Ihmisääni musiikkiterapian työvälineenä. Tampere: Suomen yliopistopaino.

Pöyhönen, A. 2014. Laulaminen puhehäiriöiden kuntoutuksessa. Kandidaatintutkielma. Musiikkikasvatus. Jyväskylän yliopisto.

Salmela, J & Hiekkanen, N. 2013. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. Helsinki: Alfa Partners

Tomaino, C.M. 1998. Clinical applications of music in neurologic rehabilitation. St. Louis, MO: MMB Music.

Tuominen, S. & Koski, J.T. 2007. Kuinka ideat syntyvät? Luovan ajattelun käsikirja. Helsinki: Werner Söderström.

Tuunala, E. & Vuorinen, R. 1995. Psykologian perusteet. Aivot ja psyyke. Keuruu: Otava.

Vuorinen, J. 1997. Taideteos merkinä – Johdatus semioottiseen taidekäsitykseen. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

YLE 2012, Luovuus ja mielenterveysongelmat kulkevat käsi kädessä. Viitattu 3.5.2016. Saatavilla:

http://yle.fi/uutiset/tutkijat_luovuus_ja_mielenterveysongelmat_kulkevat_kasi_kadessa/633677