

# **FLOW-TILA JA INTUITIIVINEN ILMAISU MUOTOILUN PROSESSISSA**

Flow'n käyttö tekstiilikuvion suunnittelussa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, Muotoilun koulutus

Kevät 2021

Laura Lahma

Muotoilu

Tiivistelmä

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

**Tekijä** Laura Lahma

**Vuosi** 2021

**Työn nimi** Flow-tila ja intuitiivinen ilmaisu muotoilun prosessissa

**Ohjaaja/t** Mirja Niemelä

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli ekspressiivisen taideterapian lähestymistapoja mukailen ja intuitiivisiä ilmaisukeinoja käyttäen päästä niin sanottuun flow-tilaan sekä flow'n avulla suunnitella toistuva tekstiilikuvio opinnäytetyön kanssa kytköksessä olevaan työelämäprojektiin, jonka asiakkaana on Hämeenlinnalainen palvelukoti.

Opinnäytetyön tietopohja koostui teoreettisesta katsauksesta flow'hun, flow-tilaan pääsemisen edellytyksiin, intuitiosta, sekä ekspressiivisestä taideterapiasta ja kokemuspohjana opinnäytetyölle on vuonna 2018 HAMKissa käyty Terapeuttinen taideilmaisu -kurssi.

Opinnäytetyössä selvitettiin opinnäytetyön tekijän muotoiluprosessin tyyppillinen malli ja tehtiin muutoksia paremman, mielekkäämmän prosessin aikaansaamiseksi. Työelämäprojektin muotoiluprosessiin liitettiin ekspressiivisen taideterapian itsenäisesti tehtyjä harjoitteita ja selvitettiin, mikä merkitys harjoitteilla on muotoiluprosessin lisänä.

Opinnäytetyön lopputuloksena suunniteltiin ja tulostettiin tekstiilikuvio digitaalisella Mimaki-tekstiilitulostimella, sekä tehtiin opinnäytetyön tekijälle paranneltu muotoiluprosessin mallinnus.

**Avainsanat** Muotoilu, flow-tila, intuitio, muotoiluprosessi, ekspressiivinen taideterapia

**Sivut** 34 sivua ja liitteitä 1 sivu

---

**Author** Laura Lahma

**Year** 2021

**Subject** Flow State and Intuitive Expression in a Design Process

**Supervisor/s** Mirja Niemelä

---

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to use intuitive expression and to follow along expressive art therapy's methods in order to tap into a flow state. The aim was to use flow as a means towards designing a continuous textile pattern for a collaboration project, whose client is a nursing home located in Hämeenlinna.

This thesis consists of theoretical research into expressive art therapy, intuition, flow state and the preconditions in finding flow. The author's already established experience in expressive art therapy comes from a HAMK course on the subject the author attended in 2018.

The aim of this thesis was to further examine the author's typical design process and make changes to the process to make it better and more meaningful. Carried out exercises of expressive art therapy were combined into a collaboration project's design process and the author researched what the benefits of those exercises were in conjunction to a design process.

The outcome of this thesis was a pattern design that was digitally printed via Mimaki textile printer as well as an improved model of the author's design process.

**Keywords** Design, flow state, intuition, design process, expressive art therapy

**Pages** 34 pages and appendices 1 page

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Aiheen valinta ja tavoitteet.....	1
1.2	Tiedonhankintamenetelmät ja kysymykset.....	2
1.3	Työssä esiintyvät keskeiset käsitteet.....	2
1.4	Viitekehys ja prosessikaavio.....	4
1.5	Työelämäprojekti osana opinnäytetyön toteutusta.....	6
2	FLOW-TILASTA JA INTUITIOSTA.....	6
2.1	Flow'n edellytyksiä.....	7
2.2	Flow-tilan saavutus yksilö- ja ryhmätasolla.....	8
2.3	Flow'n löytämisen harjaannuttaminen.....	9
2.4	Intuitio.....	10
2.5	Intuitiivinen ilmaisu.....	11
3	TAIDETERAPIASTA.....	11
3.1	Virittäytyminen tekemiseen.....	13
3.2	Harjoitus 1: Savityö.....	14
3.3	Harjoitus 2: Musiikki, liike, hiili, väriliitu ja pulloväri.....	15
3.4	Harjoitus 3: Aistit luonnossa.....	17
3.5	Pohdintatehtävä.....	18
3.6	Kurssin yhteenveto.....	19
4	MUOTOILUPROSESSINI.....	20
5	ITSENÄISET TAIDETERAPIAN HARJOITTEET.....	21
5.1	Taidemateriaalit ja esivalmistelut.....	22
5.2	Virittäytyminen.....	22
5.3	Kinesteettinen ilmaisu, kehollisuus.....	22
5.4	Yhteenveto harjoitteiden tekemisestä.....	25
6	HARJOITUSTEN LIITTÄMINEN MUOTOILUPROSESSIIN.....	26
6.1	Muotoiluprosessini muutos.....	27
6.2	Omista harjoitteista tekstiilikuvio työelämäprojektiin.....	28
7	TULOKSET.....	31
8	POHDINTAA.....	32
	Lähteet.....	34

## **Kuvat, taulukot ja kaavat**

Kuva 1. Opinnäytetyön viitekehys .....	4
Kuva 2. Työelämäprojektin ja opinnäytetyön yhteinen prosessikaavio.....	5
Kuva 3. Savityö keskellä, muiden töiden välissä.....	14
Kuva 4. Hiilityö .....	15
Kuva 5. Hiilityö, johon lisätty kahden väristä liitua sekä pulloväriä .....	16
Kuva 6. Eteenpäin viety maalaus luonnossa aistitusta.....	18
Kuva 7. Kurssin päätös ja tehdyt kuvat.....	19
Kuva 8. Oma tyypillinen muotoiluprosessin malli .....	20
Kuva 9. Vasemmalla 2018 tehty hiilityö, oikealla harjoitteiden ensimmäinen liitutyö ..	23
Kuva 10. Harjoitteiden kautta saadut kaksi pääideaa: Räsyt ja neulet .....	24
Kuva 11. Räsytoteemaa.....	25
Kuva 12. Kooste harjoitteista .....	26
Kuva 13. Omaan muotoiluprosessiin tullut muutos itsenäisten harjoitteiden kautta....	27
Kuva 14. Alustava jatkokehitys: Neulet, Räsyt ja Squiggly -kuosit.....	28
Kuva 15. Alustava neulekuvipiirros mustavalkoisena .....	29
Kuva 16. Lopullinen kuvipiirros tulostuu Mimakilla .....	29
Kuva 17. Työelämäprojektiin suunniteltu kuosi rullalla .....	30

## **Liitteet**

Liite 1	Tekstiiliteoskokonaisuus karkeasti mallinnettuna
---------	--

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on selvittää flow-tilan ja intuitiivisen ilmaisun vaikutusta muotoiluprosessiin liitettynä sekä flow'n avulla kehittää tekstiilikuvio asiakasprojektiin. Opinnäytetyössä selvitetään, miten voi virittäytyä optimaaliseen flow-tilaan, jossa luovuus ja ajatukset virtaavat vapaasti, ilman ennakkokäsityksiä ja oman itsensä jatkuvaa arviointia. Flow-tilaan pääseminen on hidasta ja vaikeaa ja sen vuoksi kokeilen, voiko siihen pääsemiseen jotenkin harjaannuttaa itseään, jotta jatkossa tämä prosessi olisi nopeampi ja hyödyllinen muotoilutyön apuväline. Opinnäytetyössä tutkitaan ekspressiivisen taideterapian harjoitteiden kautta, kuinka niistä voi olla hyötyä muotoiluprosessiin liitettynä.

## 1.1 Aiheen valinta ja tavoitteet

Minulla oli muutamia erilaisia ajatuksia opinnäytetyöni suhteen, mutta ajatukseni palasivat aina takaisin vuonna 2018 Hämeen Ammattikorkeakoulussa käymääni Terapeuttinen taideilmaisu -kurssin sisältöön ja tunnelmiin. Tällä kurssilla kaikki tekeminen ja luominen oli ohjattua ja jäin pohtimaan, onko kurssia mukaillen mahdollista itsenäisesti päästä samankaltaisiin lopputuloksiin ja tunnelmiin erilaisten virittäytymiskokeiluiden ja kurssin harjoitteiden kautta. Kaipasin välillä muotoilutehtäviä tehdessäni taideterapian kurssilla aikaansaattua tilaa, jossa pääsin irti turhasta itsekritiikistä ja niin sanotusti annoin siveltimen viedä, ajattelematta liikaa, tavoitin niin sanotun flow-tilan. Opinnäytetyössä kokeilen itsenäisesti tehtävien taideterapian harjoitteiden kautta, voiko näitä menetelmiä hyödyntää muotoiluopintojen tehtävissä ja prosesseissa esimerkiksi suunnittelu- ja luonnosteluvaiheissa.

Flow-kokemukseen haluan päästä opinnäytetyössäni tutkimuksella ja itse kokeilemalla kiinni. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuloksena syntyy muotoilun prosessi, joka hyödyntää terapeuttisen taideilmaisun keinoja ja mahdollisesti löydettyä flow-tilaa työelämäprojektin suunnitteluvaiheessa ja jonka pohjalta jatkokehitetään tuote asiakkaalle. Tavoitteena on tehdä itsenäisten harjoitteiden tulosten pohjalta jokin jatkuva kuvio, joka päättyy lopulliseksi työelämäprojektin tuotteeksi saakka. Harjoitteista kerron luvussa 5. Työelämäprojektina tapahtuvan suunnittelu- ja valmistusprosessin myötä syntyy seinäteoskokonaisuus, johon on käytetty HAMKin tekstiilitulostusmahdollisuutta.

Opinnäytetyön aikana saadaan lisää tietoa taideterapeuttisten menetelmien mahdollisuuksista luovassa työssä sekä saadaan lisää tietoa flow-virtauskokemuksesta, intuitiivisesta ilmaisusta ja niiden valjastamisesta luovaan työhön paremmin. Opinnäytetyössä pohditaan omaa tyyppillistä muotoiluprosessia, annetaan siitä visualisoitu prosessikaavio ja pohditaan, saako siihen taideterapian harjoitteiden avulla jonkinlaista muutosta tai kehitystä aikaiseksi. Harjoitteiden kautta muovautuneesta muotoiluprosessista esitetään uusi kaavio.

## 1.2 Tiedonhankintamenetelmät ja kysymykset

Opinnäytetyössäni käytän olemassa olevaa kokemuspohjaani taideterapiasta, joka perustuu käymäni kurssin muistiinpanoihin ja joihin haen lisää tietoa kirjallisuudesta, verkkosivuilta ja mahdollisuuksien mukaan haastatteluilla. Kirjallisuudesta haen lisätietoa esimerkiksi flow-tilasta, taideterapiasta sekä intuitiosta.

Opinnäytetyöni tavoitteena on vastata pääkysymykseen:

- Mikä on ekspressiivisen taideterapian harjoitteiden tuoma merkitys omaan muotoiluprosessiini?

Sekä alakysymyksiin:

- Mitä ovat flow-tila ja intuitiivinen taideilmaisuus?
- Miten päästä optimaaliseen flow-tilaan?
- Voiko flow-tilaan pääsemiseen harjaannuttaa itseään erilaisten harjoitteiden kautta?

## 1.3 Työssä esiintyvät keskeiset käsitteet

**Ekspressiivinen taideterapia**, tässä opinnäytetyössä vilahtelevat myös nimitykset terapeutin taideilmaisuus ja taideterapia tai kuvataideterapia: Ekspressiivinen taideterapia on taidekeskeisen taideterapian tunnetuin suuntaus. Taideterapiassa hyödynnetään kuvallista ilmaisua osana hoitoa, kuntoutusta tai ennaltaehkäisyä, mutta taideterapia palvelee myös yksilön henkilökohtaista kasvua. Taideterapian keinoin voidaan kehittää luovuutta tehokkaasti

ja monipuolisesti turvallisessa ja kannustavassa hengessä. (Rankanen, ym., 2007) Ekspressiivinen taideterapia käsittää sisäänsä monia luovia itseilmaisun tapoja, kuten kuvailmaisun, liikkeen ja tanssin, runot ja kirjoittamisen sekä draaman ja näitä ilmaisutapoja voidaan käyttää monitaiteellisesti, siis vaihdellen (Malchiodi, 2010, s. 133).

**Flow-tila, virtauskokemus:** Flow-tilaa kutsutaan usein optimaaliseksi kokemukseksi, sitä voidaan kuvailla tunteena, että kaikki sujuu hienosti ja jokainen valintamme tuntuu tilanteeseen oikealta. Flow-tilassa ollessaan ihminen kokee myönteisyyttä, onnellisuutta, toiveikkuutta ja onnistumisia. (Rankanen ym., 2007, s. 17) Virtauskokemus on saanut nimityksen flow siksi, että sen kokeneet ovat kertoneet tuntevansa olevansa ”kuin virran vietävissä” tai kokeneet kuin kelluvansa (Csikszentmihalyi, 2005, s. 70).

**Intuitio:** Intuitio määritellään usein kykynä kokea asioiden todellinen laita ilman, että tätä pystyy selittämään tai perustelemaan. ”Mahanpohjatunne”, kun ”vaan tietää” jonkin asian. (Dunderfelt, 2010) Intuitiota sanotaan sisäiseksi tiedoksi, josta on apua niin uuden luomisessa kuin ongelmanratkaisussakin (Seeling, 2021).

**Jatkuva kuviopinta tai toistuva kuvio:** Tässä yhteydessä tarkoitetaan Adobe Illustrator-ohjelmalla valmistettua kuviopintaa, joka toistettuna jatkuu samanlaisena läpi arkin, kankaan tai vaatteen. Esimerkkejä jatkuvista kuvioista ovat mm. polka dot-kuosi (jatkuva pallokuvio vaatteessa) tai vaikkapa Marimekon Unikko. Jatkuva kuviopinta tunnetaan kenties yleisemmin termillä kuosi. Kuosi perustuu mallikertaan, eli raporttiin, joka on toistuvan kuviopinnan pienin osuus, jota monistamalla ja sommittelemalla toistuvan kuvion pinta muodostuu. (Härkää, 2015)

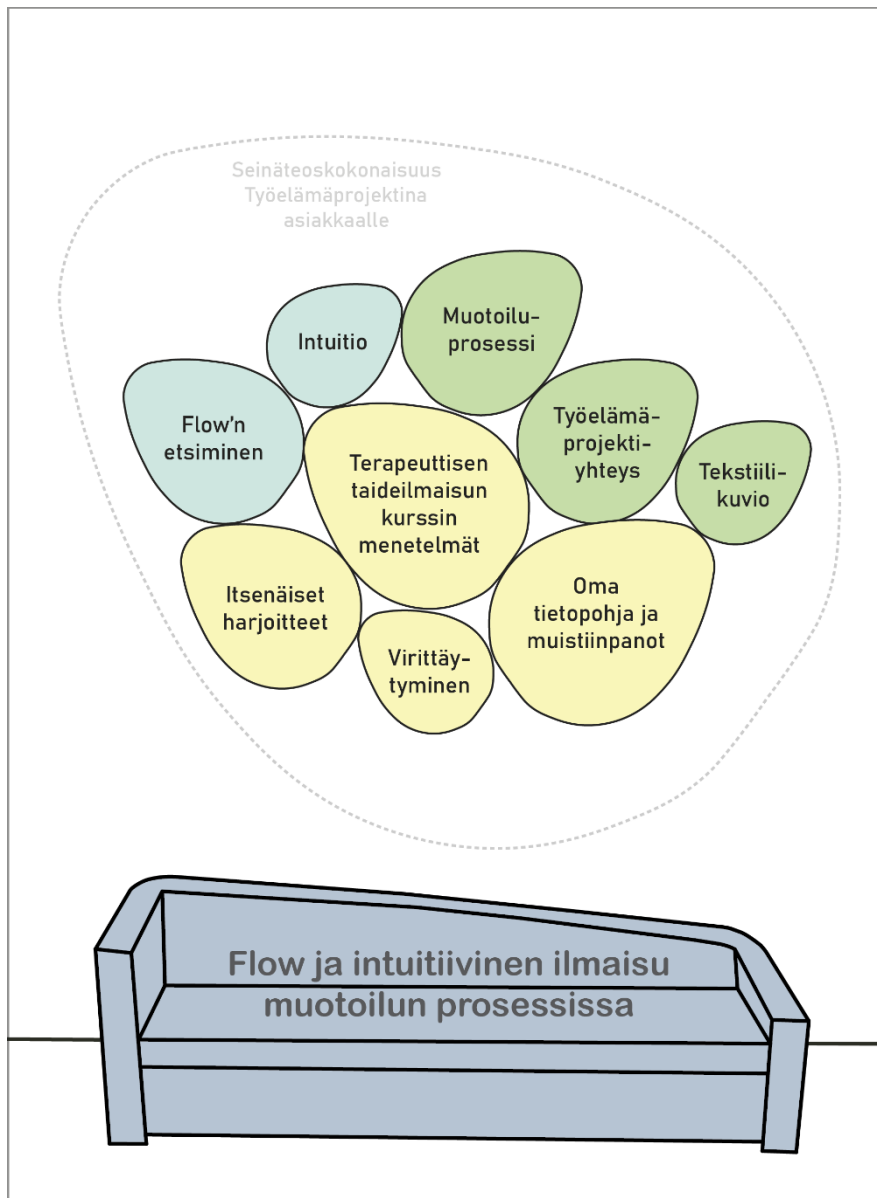
**Tekstiilitulostus:** Tässä yhteydessä tarkoitetaan digitaalista tekstiilitulostusta, siis kankaan painantamenetelmää, jossa tekstiilille saadaan tuotettua kuvamateriaalia suoraan laitteesta tulostamalla. HAMKissa digitaalinen tekstiilitulostus tapahtuu Mimaki Tx300P-1800 -laitteella. Tekstiilitulostamiseen käy ihan jo pelkkä kuvatiedosto, mutta paljon suunnitellaan Adoben eri ohjelmilla kuviopintoja tulostettavaksi. (K. Laakso, henkilökohtainen tiedonanto, 2021)



## 1.4 Viitekehys ja prosessikaavio

Opinnäytetyön viitekehyksessä (Kuva 1) ovat keskeisessä asemassa taideterapian menetelmät. Keskeistä viitekehyksessä on myös oma kokemuspohja Terapeuttisen taideilmaisun kurssista ja siitä olemassaolevat muistiinpanot. Viitekehukseen on kuvattuna avainasemassa olevat osuudet opinnäytetyöstä, eli virittäytyminen tekemiseen, taideterapian itsenäiset harjoitteet ja viitekehyksessä kerrotaan teoreettisen selvityksen kohteina olevan intuitio ja flow-kokemuksen löytäminen.

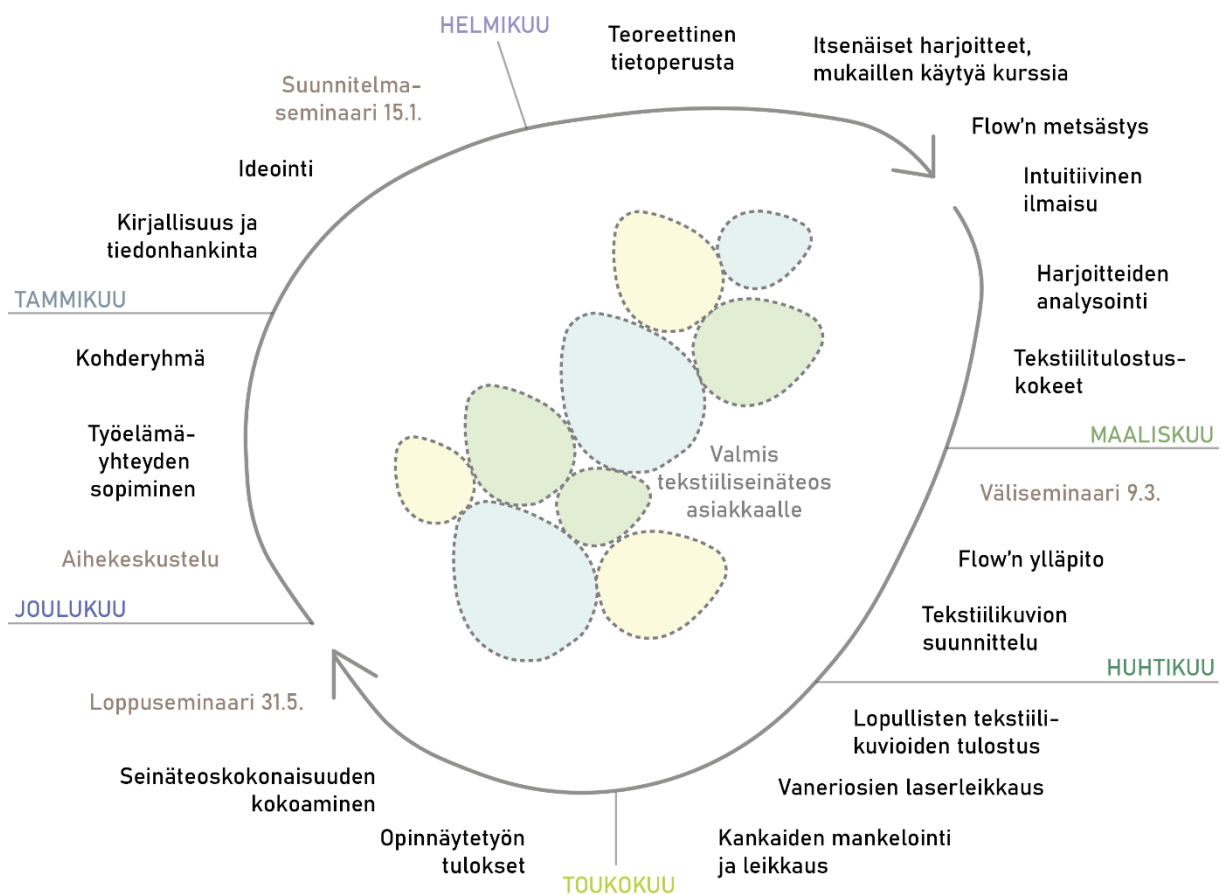
Kuva 1. Opinnäytetyön viitekehys



Viitekehyksessä on esitetty opinnäytetyön työelämäyhteys, työelämäprojektissa valmistuva tekstiilikuvio ja katkoviivoin on merkattu opinnäytetyöraporttiin kuulumaton, lopullinen seinäteoskokonaisuus työelämäprojektin asiakkaalle.

Projektikaavio (Kuva 2) kuvastaa työelämäprojektin ja opinnäytetyön yhteistä matkaa joulukuusta toukokuulle ja siinä on kuvattuna niin opinnäytetyöhön kuin työelämäprojektinkin kuuluneet vaiheet. Prosessikaavion keskustassa on katkoviivoin merkittynä työelämäprojektin tulos, eli valmis seinätekstiiliteos asiakkaalle. Työelämäprojekti ja opinnäytetyö ovat kulkeneet niin limittäin koko tämän ajan, että ne oli järkevin yhdistää prosessikaaviossa.

Kuva 2. Työelämäprojektin ja opinnäytetyön yhteinen prosessikaavio



## 1.5 Työelämäprojekti osana opinnäytetyön toteutusta

Opinnäytetyöhön nivoutuneen työelämäprojektin asiakas on Hämeenlinnassa sijaitseva palvelutalo, jota pidetään mahdollisimman kodinomaisena ja viihtyisänä asukkaiden vuoksi. Palvelutalo sijaitsee kerrostalorakennuksessa, neljässä eri kerroksessa. Tähän kyseiseen palvelutaloon on tilattu HAMKin opiskelijoilta aiemminkin taidetta ja teoksia, jotka ovat toteutettu erilaisina opiskelijoiden projekteina. Palvelutalo on halunnut profiloitua taidetta arvostavana palveluyksikkönä ja HAMKilta tilaamiensa teosten avulla lisätä rakennuksen viihtyisyyttä ja vähentää tilojen laitosmaisuuksia.

Työelämäprojektini alkoi aiemman ryhmäprojektin tiimoilta: Meillä oli kyseessä sama tilaajataho ja yhteinen ryhmäprojektimme tälle palvelutalolle rajautui kahteen kohteeseen. Asiakas osoitti kuitenkin halukkuutta vielä kolmannellekin kohteelle, tekstiiliseinäteokselle, joka kiinnosti minua yksilöprojektina. Tämän projektin pääasiallinen tarve oli saada palvelutalon kolmen asuinkerroksen pitkän käytävän kaikua minimoitua ja lisätä tilojen viihtyvyyttä. Asiakas toivoi kaikkiin kolmeen asuinkerrokseen tekstiiliteosta. Kohderyhmänä oli palvelutalon asukkaat, monisairaat, vanhemmat henkilöt.

Työelämäprojekti on osana opinnäytetyön toteutusta siksi, että opinnäytetyössä haluttiin itsenäisten taideterapian harjoitteiden lisäksi valmistaa konkreettinen teoskokonaisuus, jossa oli hyödynnetty osa-alueita taideterapian harjoitteista ja flow-kokemuksesta. Työelämäprojekti koostui kahdesta erilliskokonaisuudesta: suunnitteluprojekti erikseen, jonka jälkeen oli vuorossa valmistuksen projektikokonaisuus.

Opinnäytetyöraportissa rajaan työelämäprojektin osuuden koskemaan tekstiilikuvion suunnittelua ja tekstiilitulostusta. Opinnäytetyössä ei esitellä teoskokonaisuutta valmiina.

## 2 FLOW-TILASTA JA INTUITIOSTA

Flow'lla tarkoitetaan psyykkistä tilaa, jossa ihminen sulautuu tekemiseensä niin täydellisesti mukaan, että hävittää ajantajun, tilaa, jossa kaikki tuntuu luonnistuvan oikein. (Matikka, 2013) Flow- eli virtaustila on mentaalinen tila, joka tuntuu niin hyvältä, että kerran sen koettuaan sitä haluaa tavoitella uudelleen ja uudelleen. (Matikka, 2013, s. 7) Flow'n sanotaan olevan

merkityksellistä ei ainoastaan ihmiselle itselleen, mutta myös koko ihmiskunnalle, sillä flow'n antaman psyykkisen energian avulla "parannetaan maailmaa". (Matikka, 2013, s. 8)

Flow-tilassa ihminen avautuu ikään kuin jostain, johon on aiemmin jäänyt kenties jumiin tai ollut lukossa ja niin sanotusti "antaa vain mennä". Flow tarkoittaa optimaalista kokemusta, jossa luovuus tai ajatukset vain virtaavat vapaasti, ilman ennakkokäsityksiä ja tukkeita. Flow-tilassa ihminen kokee toiveikkuutta ja onnellisuutta, onnistumista. Keskittyneessä flow-tilassa taideterapian saralla henkilön minätietoisuus ja ajantaju voivat kadota hetkellisesti, jolloin taideteos ja tekijä ovat syvässä yhteydessä. (Rankanen ym., 2007, s. 17)

## 2.1 Flow'n edellytyksiä

Flow'n edellytyksistä yksi on, että informaatio, joka saapuu tietoisuuteemme, on tavoitteiden mukaista – tällöin psyykkinen energia pääsee virtaamaan vailla ponnistuksia (Csikszentmihalyi, 2005, s. 68). Virtauskokemus on saanut nimensä, flow, juuri sen vuoksi, että sen kokeneet ovat kuvailleet mielentilaa kuin virran vietävänä olemiseksi tai kellumisen tunteeksi (Csikszentmihalyi, 2005, s. 70). Flow'n kokeneet kertovat myös, että kokemuksen tuottamaan syvään onnellisuuden tunteeseen tarvitaan keskittymistä ja kurinalaisuutta (Csikszentmihalyi, 2005, s. 71). Jotta flow-tilaan pääsisi, on tärkeää keskittyä kokonaisvaltaisesti sen hetken tekemiseen (taideterapiassa siis esimerkiksi sen hetken maalaukseen) ja olla keskittymättä ulkoisiin ärsykkeisiin tai oman itsensä arviointiin. Flow-kokemus tarvitsee ympäristön, jossa ei ole häiriötekijöitä tai, jossa häiriötekijät on eliminoitu niin hyvin kuin vain mahdollista. Flow-tilaan pääseminen on hidasta ja vaikeaa ja flow saattaa katketa pienestäkin häiriöstä. Jotta flow-kokemus onnistuisi mahdollisimman hyvin, on henkilön pudotettava pelkonsa ja menneisyyden paino harteiltaan, edes hetkellisesti. Tämä antaa kokemukseen toivon tuntua ja myönteisyyttä. (Rankanen ym., 2007, s. 17)

Csikszentmihalyi mainitsee kirjassaan (2005, s. 145), että kaikki, mihin ihmisen keho pystyy, tuottaa iloa eli voi tuottaa myöskin flow-kokemuksen – ihmisen kehon kyetessä satoihin asioihin, on myös sataa erilaista flow-kokemuksen mahdollisuutta. Matikka tutkiikin tätä liikunnan ja urheilun kautta kirjassaan (2013, s. 15) ja kertoo flow'n olevan usein liitettyinä esimerkiksi urheilijan huippusuoritukseen. Flow voi myös olla eri niminen – myös termejä zone, momentum, hurmio ja huippukokemus käytetään. (Matikka, 2013, s. 13)

## 2.2 Flow-tilan saavutus yksilö- ja ryhmätasolla

Flow'n saavuttamisen edellytykset eroavat yksilö- ja ryhmätasolla. Matikka (2013, s.35) kertoo, että yksilön flow-kokemuksen edellytykset ovat seuraavat: Suorittajana on yksilö, joka on kyllin taitava vastaamaan nouseviin haasteisiin ja nämä haasteet ovat yksilölle merkityksellisiä ja tärkeitä. Tehtävät tai haasteet ovat yksilölle jakamattomia ja ne voidaan suorittaa vain yksilösuorituksena. Yksilösuorittaja keskittyy tehtävään ja saa siitä palautetta, tämä saatu palaute on helposti ymmärrettävää ja suoraa. Yksilön saama palaute on ennen kaikkea tiedollista ja täydentävästi tunnepitoista. Flow-tilan aikaansaamiksi tunnusmerkeiksi yksilötasolla Matikka (2013, s. 35) kuvailee voimakkaana syventymisenä ja antaumuksena kyseessä olevalle haasteelle tai tehtävälle, kokemuksena ajantajun häviämisestä ja itsetietoisuuden vähenemisestä. Suorittaessa tehtävää on kokemus innostuksesta, ilosta ja sujuvuudesta sekä kokemukset vahvistavat yksilön tarkoituksenmukaisuuden tunnetta. Yksilölle jää halu toistaa flow-kokemus. (Matikka, 2013, s. 35)

Ryhmätilanteessa eli sosiaalisen flow'n edellytyksistä Matikka (2013, ss. 35–36) sanoo, että suorittajana on luonnollisesti tiimi taikka ryhmä, jonka taitotaso on kyllin suuri vastaamaan nouseviin haasteisiin. Ryhmän jäsenten taidot ovat korkeatasoisia ja ryhmän jäsenillä on kunnollinen tieto toistensa taidoista tehtävän suorittamisen kannalta. Koko ryhmä kokee nousevat haasteet tärkeinä ja merkittävinä ja tehtävien suorittaminen vaatii yhteistyötä, yhteensovittamista ja riippuvaisuutta toisista. Käsillä olevat tehtävät tai haasteet yhdistävät ryhmää ja vaativat ryhmältä vastavuoroisuutta. Ryhmässä keskitytään sekä ryhmän jäseniin että tehtävään, jotta saadaan aikaiseksi palautetta. Kuten myös yksilötasolla, ryhmän tehtävästä saatava palaute tulee olla suoraa ja helposti ymmärrettävää, ensi kädessä tiedollista ja täydentävästi tunnepitoista. Toisaalta sosiaalisen prosessipalautteen tulee olla ensinnä tunteisiin vetoavaa ja toiseksi tiedollista. Tunnusmerkit ryhmän flow'lle ovat: Ryhmän kesken jaettu voimakas syventyminen ja antaumuksellisuus tehtävään, tiimin jäsenten korostunut huomioiminen, yhteisesti ajantajun häviäminen ja itsetietoisuuden väheneminen, yksilön alistaminen tiimille sekä tunnepitoinen kanssakäyminen tiimityön aikana. Tunnetilat voivat myös tarttua ryhmän sisällä ja ryhmästä irrallisiin, sivullisiin tarkkailijoihin. Ryhmässä koetaan ja jaetaan innostusta, iloa ja sujuvuutta koko ryhmäsuorituksen ajan ja nämä kokemukset vahvistavat tarkoituksellisuuden tunteita ryhmässä. Kokemus halutaan ryhmänä

toistaa ja näin ollen saatetaan luoda esimerkiksi rituaaleja, joilla pyritään niin sanotusti laitostamaan sosiaalista flow-tilaa. (Matikka, 2013, s. 36)

### 2.3 Flow'n löytämisen harjaannuttaminen

Csikszentmihalyi (2005, s. 130) kertoo, että vaikka tavallista kokemusta ei ole missään nimessä helppo muuttaa flow-kokemukseksi, niin kuitenkin kuka vain voi lähteä kehittämään omaa kykyään tehdä näin. On myös mahdollista, että geneettisesti joillain yksilöillä on paremmat lähtökohdat kuin muilla oman tietoisuutensa kontrollointiin ja näin ollen näillä yksilöillä voi olla helpompi löytää flow-kokemus (Csikszentmihalyi, 2005, s. 134). Csikszentmihalyi vertaakin tätä kykyä tai lähtökohtaa siihen, että toiset ovat esimerkiksi synnynnäisesti parempia koordinoimaan omia lihaksiaan kuin toiset. Myös vanhempien tapa olla vuorovaikutuksessa lapsen vaikuttaa siihen, millainen yksilö tästä lopulta kasvaa. On tutkittu, että lapsi, jonka perheessä on tarjolla selkeät tavoitteet, lapsi saa palautetta, tällä on kontrollin tunne, keskittymiskyky sen hetken tehtävään sekä oma sisäinen motivaatio ja lapselle annetaan perheessä haasteita, on yleensä kykeneväinen luomaan elämänsä järjestyksen, jossa flow'n edellytykset täyttyvät. (Csikszentmihalyi, 2005, ss. 137–138)

Matikka (2013) sanookin monien huippu-urheilijoiden yrittävän opetella reitin omaan flow-tilaansa, jotta sen voisi toistaa. Matikka (2013, s. 97) toteaaakin osuvasti, että ”Helpointa olisi, jos flow'n voisi löytää navigaattorin avulla. Ei tarvitsisi tietää kuin kaksi osoitetta: flow'n osoite ja se osoite, missä nyt olemme. Mutta flow'lla ei ole maata, kaupunkia eikä katuosoitetta.”

Todennäköiset reitit flow'n luo ovat kaikki yksilöllisiä, joten harjaantuminen sen löytämiseen voi olla monen kokeilun ja kiven takana. Mielikuvaharjoitusmatka kohti flow'ta voi toimia joillain. Joillain taas on otettava mukaan koko prosessi, eli on huomioitava kaikki listatut flow-kokemuksen edellytykset ja kuljettava määrätietoisesti kohta kohdalta lähemmäs maalia eli mahdollista virtauskokemusta. (Matikka, 2013, s. 97) On myös osattava tunnistaa, koska ollaan siellä omassa flow-tilassa, jotta sen voi hahmottaa haluamakseen maaliksi itselleen (Matikka, 2013, ss. 97–98).

Matikka (2013, s. 117) esittää, että mahdollinen flow-ajattelutapa voisi lisätä flow-kokemuksia ja ajattelutapaan kuuluisi: yleisesti positiivinen asenne elämään, muihin ihmisiin ja omiin

tehtäviin, löytöretkeilijän ajatusmaailma sekä uteliaisuus tulevaa kohtaan. Myös haasteiden ottaminen vastaan mielenkiinnolla, perspektiiviajattelu eli että näemme ”ison kuvan” vaikeuksien ja vastoinkäymisten sijaan ja halu kehittyä tekemällä aiempaa vaativampia tehtäviä olisivat osana flow-ajattelua. Lisäksi tärkeää olisi uskaltaminen uusien asioiden kokeiluun, omien saavutusten tunnustaminen ja niistä iloitseminen, ymmärrys ja tieto siitä, että voimme hakea tukea muilta ihmisiltä ja ettemme ole yksin, sekä vahva usko siihen, että huomennakin asiat ovat hyvin ja paremmin. Tämänkaltaisen ajattelumallin omaavat ihmiset ovat melkein kuin flow-ihmisiä, jotka nauttivat elämästä ja heidän on helppo löytää elämästään flow (Matikka, 2013, s. 118).

## 2.4 Intuitio

Intuitio on mukanaamme päivittäin, ainakin jonkinlaisina pieninä annoksina, vaikkemme sitä aina huomaa. Intuitio voi tuntua hyvänolon tunteena tai varmuutena, että jokin asia vain toimii, mutta myös välähdyksenomaisena oivalluksena, kuin ”lamppu syttyisi pään päällä”. Intuitio voi ilmentyä myös tunteena, kun palaset alkavat loksahdella paikalleen, tai kun kaikki kehossasi tuntuu huutavan ”tämä tilanne tuntuu väärältä”. Myös vaistomaisuus tai vatsanpohjatunne ovat intuition ilmentymiä. Intuitio myös skannaa tutkan tavoin tilanteita ja pyrkii valitsemaan niistä nopeasti parhaan mahdollisen vaihtoehdon, ilman että tiedostamme tutkan päälläoloa lainkaan. (Dunderfelt, 2010, ss. 17–18) Voikin sanoa intuition olevan niin kutsuttu sisäinen viisaus, joka on valppaana kaiken aikaa ja tekee havaintoja ympäristöstä ja tilanteista herkeämättä. Kun intuitiotaan kuuntelee, voi jopa pelastua ikäviltä tilanteilta.

Kovin usein emme itse tiedosta, mistä tai minkä vuoksi oivallus tai ahaa-elämys, intuition tunne, on oikeastaan tullut. Intuitio herättääkin kysymyksiä mystisyydestä, asiasta, johon on vaikea uskoa, sillä olemme oppineet ihmisinä arvostamaan rationaalisuutta ja loogisuutta lähes kaikessa. Tästä syystä intuitioon nojautuminen voi tuntua hämähäperäiseltä, sillä niin sanottuja näkyviä, selkeitä syitä intuition tunteille ei ole. Tutkimus intuitioon kuitenkin kertoo, että ilmiönä se on järjellinen ja uskottava, tosin toisinaan intuitio voi olla vaikeaa erottaa omista luuloista, peloista tai hartaista toiveista. (Dunderfelt, 2010, ss. 19–20)

## 2.5 Intuitiivinen ilmaisu

Kattoterminä valitsemani intuitiivinen ilmaisu on ehkä vähän vähemmän tunnettu, mutta tarkoitan sillä siis kaikkea intuitiivista itsensä ilmaisua, oli se piirtämistä, maalaamista, kehon liikkeitä tai mitä vain.

Intuitio on mukana taiteessa vahvasti, osa taiteilijoista jopa sanoo, ettei heillä ole mitään sanavaltaa teostensa lopputulemaan, vaan jokin muu sanelee sen heidän puolestaan. Tietoisuuden rajamailla ideat ja oivallukset yleensä heräävät eloon ja intuitio tuo ne meidän tietoisuuteemme. Alitajunta työstää jatkuvasti kaikkea opittua ja nähtyä ja intuitio välittää näitä meille eteenpäin. (Dunderfelt, 2010, ss. 112–113)

Minkälainen sitten on luovuuden ja intuition välinen suhde? Tämä riippuu vähän näkökulmasta. Intuition hetki kestää usein vain lyhyen aikaa ja sitä ei välttämättä edes huomaa tapahtuneen. Ja koska intuition käyttöä ei välttämättä rekisteröi, ei myöskään huomaa intuition olleen se luovuuden sytyttävä voima. (Dunderfelt, 2010, s. 117)

## 3 TAIDETERAPIASTA

Laajempi kokonaisuus, johon taideterapia joidenkin terapeuttien mielestä kuuluu, on nimeltään ekspressiivinen taideterapia. Tässä opinnäytetyössä keskitytään juuri ekspressiiviseen taideterapiaan ja sen lähestymistapoihin sen vuoksi, että käymäni Taideterapian kurssi perustui siihen. Ekspressiiviseen taideterapiaan kuuluvat monet erilaiset itseilmaisun keinot terapeuttisessa käytössä: kuvataide, musiikki, tanssiminen ja liike, draama sekä runous ja kirjoittaminen. Ekspressiivisessä taideterapiassa on myös yleistä siirtyä yhdestä taiteen muodosta toiseen ja tätä kutsutaan monitaiteelliseksi lähestymistavaksi. (Malchiodi, 2010, s. 133) Ekspressiivinen taideterapia voi siis sisältää mitä vain taidemuotoja ja eri taidemuotoja voidaan vaihdella. Perusoletus ekspressiivisessä taideterapiassa on, että taideilmaisun (vaikkapa juuri mainitut kuvataide, musiikki, tanssi ja draama) kautta saadaan ihmiset tutkimaan uusia puolia itsessään sekä ilmaisemaan itseään ei-verbaalisesti ja löytämään uudenlaista itseyttä. (Malchiodi, 2010, s. 135)



Malchiodi (2010, s. 141) kertoo erilaisista esimerkeistä, kuinka monitaiteellinen ekspressiivinen taideterapiaistunto voi muun muassa alkaa: Ryhmäistunnossa osallistujat voivat aluksi seisoa piirissä ja tehdä vuorotellen liikkeen, joka ilmaisee heidän sen hetken tunteitaan. Istunnon seuraavassa vaiheessa he voivat esimerkiksi käyttää pastelliliituja siirtääkseen tehdyn liikkeen paperille ja jatkaakseen sitä kuvaksi. Terapeutti tai ohjaaja voi kannustaa osallistujia katsomaan toistensa kuvia ja jättämään kuvien viereen paperilla mieleen tulevia sanoja tai palautetta. Tämän jälkeen kaikki osallistujat käyttävät sanoja ja ilmauksia tehdäkseen runon, joka lausutaan ääneen ryhmälle. Tästä kaikesta istunnon alussa tapahtuneesta tulee pohja, jonka perusteella voidaan käydä keskustelua ja saada ryhmän vuorovaikutuksen kautta erilaisia ajatuksia ja oivalluksia.

Ekspressiivisessä taideterapiassa käytetään monia samoja käytännön metodeja kuin kuvataideterapiassa, vaikkakin ekspressiivinen taideterapia tunnustetaan omaksi filosofiakseen (Malchiodi, 2010, s. 145). Taideterapia itsessään määritellään toimintana, jonka perustana on taiteen tekemisen luova prosessi, joka toimii ajatusten ja tunteiden ei-kielellisenä ilmaisumuotona ja joka eheyttää ja ylläpitää elämää. Taideterapian keinoin voidaan tukea henkilökohtaista kasvua, edistää tunne-elämän paranemista ja lisätä itseyttä. Taideterapiaa käytetään monissa eri tilanteissa lasten, aikuisten, perheiden ja ryhmien kanssa ja se on hoitomuotona sellainen, että sen kautta kaikenikäiset ihmiset voivat saada siitä elämäänsä mielekkyyttä ja helpotusta. Taideterapiassa lopullinen taideteos ei ole niinkään tärkeä, vaan sen tekemiseen liittyvä prosessi on avainasemassa. Lähtökohtana on, että jokaisella meistä on kyky ilmaista itseään luovasti ja yksinkertaisinkin piirustustehtävä tarjoaa yksilölle ainutlaatuisia ilmaisumahdollisuuksia, tilanteissa, joissa muutoin ei ilmaisukeinoja välttämättä löydy. Terapeutit ovat myös huomanneet, että taiteelliset tehtävät ovat auttaneet ihmisiä ilmaisemaan ongelmiaan ja kysymyksiään nopeasti, joka jouduttaa vuorostaan arviointia ja hoidon toteutumista. (Malchiodi, 2010, ss. 14–15)

Taideterapian ollessa melko nuori ala, käydäänkin edelleen väittelyjä siitä, kuinka taideterapia oikeastaan pitäisi määritellä. Ala myös kehittyy jatkuvasti ja saa uudenlaista syvyyttä ja sovellutuksia (Malchiodi, 2010, ss. 15–16). Taideterapiaa voidaan pitää eräänlaisena hybridialana, jossa yhdistyy taiteen tekeminen ja psykologia ja jotka ovat muodostuneet yhdessä uudeksi, omaksi kokonaisuudekseen. Taide ja parantaminen ovat olleet yhdistettyinä keskenään kautta ihmishistorian ja arvellaankin, että taide parantajana on tunnettu

yhteiskuntien alusta saakka. Taideterapiaa alana voidaankin pitää tämän inhimillisen perinteen muodollisena sovellutuksena. (Malchiodi, 2010, s. 18). Sinänsä kaikella meidän tekemisellämme, esimerkiksi juoksemisella, askartelulla tai leipomisella voi olla terapeutisia vaikutuksia elämäämme. Kuitenkin terapeuttiseksi työskentelyksi tämä tekeminen muuttuu vasta, kun sen kautta haetaan muutosta, jonka avulla voidaan elää parempaa ja tasapainoisempaa elämää. Taideterapeutteisessa työskentelyssä pyritään hakemaan tätä muutosta elämään ja tasapainoa, sekä nostattavaa ja eheyttävää vaikutusta elämiseen. (Lieppinen, 2011, s. 13)

Yhtenä kokemus- ja tietoperustana tälle opinnäytetyölle on käymäni Terapeutin taideilmaisun kurssi. Kurssi pidettiin elokuussa 2018 HAMKissa. Kurssille osallistui kymmenkunta opiskelijaa monelta eri ammattialalta ja ikähaarukka osallistujilla oli noin 19 – 50 vuotta. Kurssin sisältö perustui pitkälti Taideterapian perusteet -kirjaan (Rankanen, ym., 2007), sekä ohjaajan omaan kokemukseen aiheesta. Kurssin aikana opeteltiin virittäytymään tuntitehtäviin, tehtiin niin fyysistä kuin henkistä virittäytymistä ja tehtiin paljon aisteihin perustuvaa havainnointia sekä kirjanpitoa omista tuntemuksista kaikkien tehtävien aikana. Kurssiin kuului mm. niin taidevälinein kuin luonnossa esiintyvien kasvien, ym. kautta kuvallista ilmaisua, saven kanssa työskentelyä sekä erilaisia kirjoitusharjoituksia. Seuraavissa luvuissa kerron esimerkkejä, mitä kurssin aikana tehtiin ja mitä havainnoitiin.

### **3.1 Virittäytyminen tekemiseen**

Virittäytyminen tarkoittaa valmistautumista alkavaan prosessiin ja taidekeskeiselle taideterapialle on yleistä käyttää virittäytymiseen kehotyöskentelyä sekä muita taidemuotoja, joilla asiakas johdatellaan kuvantekoon. Virittäytyminen helpottaa työskentelyn aloittamista. (Rankanen, ym., 2007, ss. 93–94)

Luovasti ja monipuolisesti eri työskentelymenetelmät ja taidemateriaalit hallitseva ohjaaja tai taideterapeutti saa asiakkaat astumaan luovaan prosessiin sisälle. Joskus tätä kutsutaan sillaksi, jossa asiakas siirtyy arkikokemuksistaan taideterapiatyöskentelyyn. Ohjaaja tai taideterapeutti voi motivoida asiakasta taidetyöskentelyyn muun muassa: kehotyöskentelyllä, jonka tavoitteena on herkistää aistit, meditatiivisilla harjoituksilla, rajojen määrittelyllä ja

tutkimisella tai rohkaisemalla asiakasta käyttämään uusia ja epätavallisia työskentelytapoja. (Rankanen, ym., 2007, s. 94)

Virittäytyminen oli kurssin aikana usein ensin fyysistä; liikuteltiin vartaloita jollakin tapaa, esimerkiksi käveltiin ympäri huonetta musiikkia kuunnellen, tai huijuttiin kuin puut. Yhden kerran jahtasimme toisia ryhmäläisiä rytmimunien kanssa. Yleensä virittäytyminen alkoi sillä, että ohjaaja laittoi meille hieman taustamusiikkia ja kertoi, mitä olisi tarkoitus tehdä. Virittäytymisellä saatiin koko keho ikään kuin ravisteltua päivän ja kurssin toimii mukaan ja kehon tuntemusten pohdinta oli oleellista kurssin aikana.

### 3.2 Harjoitus 1: Savityö

Kurssiin osallistujien yksi ensimmäisistä tehtävistä oli työskennellä saven kanssa 20 minuuttia, saimme siis jokainen osallistuja samankokoisen savisen pallon käteemme ja aloimme vapaasti sitä työstää silmät kiinni. Ohjaaja ohjasi tilannetta. Ajan loputtua avasimme silmät ja tutkimme tekemiämme hahmoja (Kuva 3). Kirjoitimme omiin vihkoihimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miltä työskentely tuntui? Miltä savi tuntuu? Yllätytkö mistään? Mikä tuntui tärkeältä? Ajallisesti, olisitko halunnut vielä jatkaa saven työstöä? Savityö lisättiin myöhemmin toisen teoksen kaveriksi ja pohdittiin, sopivatko päivän eri teokset yhteen ja miksi tai mikseivät. Tätä savikimpaleen työstöä voi kutsua myös muodon antamisen harjoitukseksi.

Kuva 3. Savityö keskellä, muiden töiden välissä



Taideterapeuttisessa työskentelyssä savea työstetään ilman apuvälineitä tai vettä, käsin muovailemalla. Saven työstäminen on fyysistä toimintaa ja vaikuttaa meihin fyysisellä tasolla, jos vertaa maalaukseen, joka vaikuttaa kenties enemmän henkisellä tasolla meihin. (Lieppinen, 2011, s. 76)

### 3.3 Harjoitus 2: Musiikki, liike, hiili, väriliitu ja pulloväri

Ajaksi saimme noin 10-15 minuuttia ja hiilityötä (Kuva 4) teimme seinään teipatulle paperille silmät kiinni, musiikin tahtiin molempia käsiä käyttäen (kinesteettis-sensorinen toiminta). Jälleen edellisen tehtävän tapaan tutkimme työtä ajan kuluttua ja kirjasimme omat vastauksemme kysymyksiin: Mitä näen työssä? Miltä työskentely tuntui? Assosiaatioita työstä?

Hiilityöhön sai tehdä hetken päästä väriliitujen avulla lisäyksiä, jos niin tahtoi. Värejä sai valita korkeintaan 2 erilaista ja lisäysten jälkeen tuli vastata kysymyksiin: Mitä nyt näet työssä? Miltä tuntui? Mitä työ tarvitsee? Kaiken jälkeen edellinen savityö vietiin hiili- ja väriliitutyön viereen tai sen päälle ja pohdittiin sitä, liittyvätkö ne toisiinsa ja mitä ne tarkoittavat kokonaisuutta ajatellen. Mietittiin myös vastausta kysymykseen, mitä hiilityö vielä savityön lisäksi tarvitsee?

Kuva 4. Hiilityö



Pohdintojen jälkeen hiilityöhön lisättiin uusi elementti, pulloväri (Kuva 5), ja vastattiin kysymyksiin: Miltä tuntui? Miltä työ näyttää? Tuntemukset? Miltä työskentely tuntui? Materiaali ja tekotapa? Millainen rytmi tai tempo työskentelyssä oli? Yllätytkö jostain? Muistatko tunteitasi tai ajatuksiasi? Käsitteitkö tietoisesti jotakin asiaa? Turhauduitko työskentelyn aikana, mitä teit? Mihin työskentely päättyi? Tätä musiikkiin ja kehollisuuteen, aistien varassa tekemiseen (näköaisti alussa pois käytöstä) liittyvää harjoitetta voi kutsua myös kinesteettis-sensoriseksi tapahtumaksi.

Kuva 5. Hiilityö, johon lisätty kahden väristä liitua sekä pulloväriä



Kinesteettis-sensorisella tasolla tarkoitetaan aistimuksen kokemista kahdessa sen ääripäässä – tässä tapauksessa siis toinen ääripää on kinesteettinen taso (liike tai kehon rytmi) ja toinen ääripää sensorinen taso (tunto-, näkö-, kuulo-, haju-, ja makuaisti). Kinesteettisellä tasolla käsitetään ilmaisun ja luovan toiminnan liike ja kehonrytmi, eikä ilman liikettä tai motorisia toimintoja voi tapahtua taidetyöskentelyä, siispä kinesteettisyys on aina läsnä. Kinesteettinen ilmaisu vaatii esteettömyyttä työskentelytilan puolesta, sekä usein suuria, houkuttelevia

papereita tai maalaus pohjia. Kinesteettisesti työskennellessä kannattaa myös miettiä työskentelyasentoaan joko seisovaksi tai lattialla työskenteleväksi, sillä monet muut työskentelyasennot rajaavat kinesteettisyyttä liiaksi. (Rankanen, ym., s. 68)

Sensorinen eli aistimuksellinen taso mahdollistuu parhaiten, kun rauhoitumme ja rajoitamme ulkoisia ärsykyksiä ja olemme hitaassa rytmisissä. Kuvataideterapian saralla sensorinen taso liitetään yleensä näkö- sekä tuntoaistimuksiin, tuntoon erityisesti taidemateriaalien käsittelyssä. Sensorisia kokemuksia stimuloivat parhaiten käsin työstettävät taidemateriaalit, esimerkiksi savi tai sormivärit. Myös jonkin muun aistin poissulkeminen lisää jäljellä olevien aistien herkkyyttä, siksi esimerkiksi suljetaan silmät ja työskennellään molemmin käsin. (Rankanen, ym., 2007, ss. 68–70)

### **3.4 Harjoitus 3: Aistit luonnossa**

Tutkimme kaikilla aisteillamme luontopolulla, aistien tuntemukset piti tallentaa paperille ilman valmiiksi tuotuja taidevälineitä. Miten tallennat tuulen huminan tai rantaveden pärskeet paperille ja millä luonnosta löytyvillä välineillä? Aikaa annettiin yksi tunti ja kuvia aistien varassa tuli tehdä 8 kappaletta. Tunnin päätyttyä pohdimme, mitä ulkona havainnoimme.

Tekemiemme aistiharjoitusten perusteella teimme maalaukset aisteista (Kuva 6) ja tähän annettiin myös tunti aikaa. Vastasimme kysymyksiin: Mikä oli eri aistimaalausten ensireaktio? Mihin huomio kiinnittyi? Mikä ihmetyttää? Muut kurssin jäsenet kommentoivat vuorollaan jokaisen maalauksia. Maalaukseen sai tämän jälkeen halutessaan lisätä vielä jotain. Maalauksista kirjoitettiin myös tarina.

Kuva 6. Eteenpäin viety maalaus luonnossa aistitusta



### 3.5 Pohdintatehtävä

Kurssin viimeisenä tehtävänä tuli kirjoittaa esseemuotoinen raportti Taideterapian perusteet -kirjassa (Rankanen, ym., 2007) ilmenneistä keskeisistä käsitteistä ja pohtia raportin lopuksi, miten taideterapian menetelmiä voisi soveltaa omalla alallaan. Muotoilijana pohdintatehtävä jätti toiveen taideterapian hyödyntämisestä muotoiluprosessissa, joka lopulta päätyikin tämän opinnäytetyön ahioksi. Kirjoitin vajaa kolme vuotta sitten pohdintaani mm. että koska olen kiinnostunut lasi- ja keramiikka-alan opetus- ja ohjaustoiminnasta, voisi taideterapeuttisia menetelmiä soveltaa kenties opetuksen saralla tai taideterapista voisi pitää lyhyen ohjaushetken. Mielestäni virittäytyminen tekemiseen kehollisesti oli todella hyvä tapa päästä kiinni asiaan ja tätä voisinkin kuvitella soveltavani opetusmielessäkin. Koin, että taideterapeuttisissa kurssiharjoitteissa mielekkäintä oli juuri se, ettei se ollut suorittamista ja

tätä ajatusta toivoin omaan tekemiseeni muotoiluopinnoissakin. Pohdinnassani myös ilmaisin tahtotilaa saada enemmän intuitiivipohjaisia taide- ja materiaalitöitä tehtyä, liittyen omiin muotoiluprojekteihin ja -prosesseihin. Mietin jo tuolloin, että taideterapian menetelmiä voisi soveltaa muotoilun luonnosteluvaiheessa ja avata niiden kautta uusi näkökanta omaan muotoilijuuteen. Koin, että esimerkiksi jatkuva kuviopinta, joka perustuisi taideterapeuttisiin harjoittein tehtyyn pohjatyöhön ja joka lopulta vietäisiin lopulliseksi tuotteeksi asti, olisi hyvinkin mahdollinen lisä omaan muotoiluprosessiini.

### 3.6 Kurssin yhteenveto

Terapeuttinen taideilmaisu -kurssin harjoituksista minulle jäi paljon inspiroivaa materiaalia (Kuva 7), josta voin löytää idean vaikkapa johonkin tulevaan projektiin. Kurssi oli niin sisällöltään kuin ryhmäpersooniltaan antoisa ja yllättävän rentouttava, ottaen huomioon sen, että en tuntenut entuudestaan kuin yhden osallistujan ja kurssin ohjaajan. Olisin olettanut jännittäväni paljon enemmän, mutta ohjaus oli niin ihanaa ja leppoisaa, että siinä kuin itsestään rentoutui.

Kuva 7. Kurssin päätös ja tehdyt kuvat



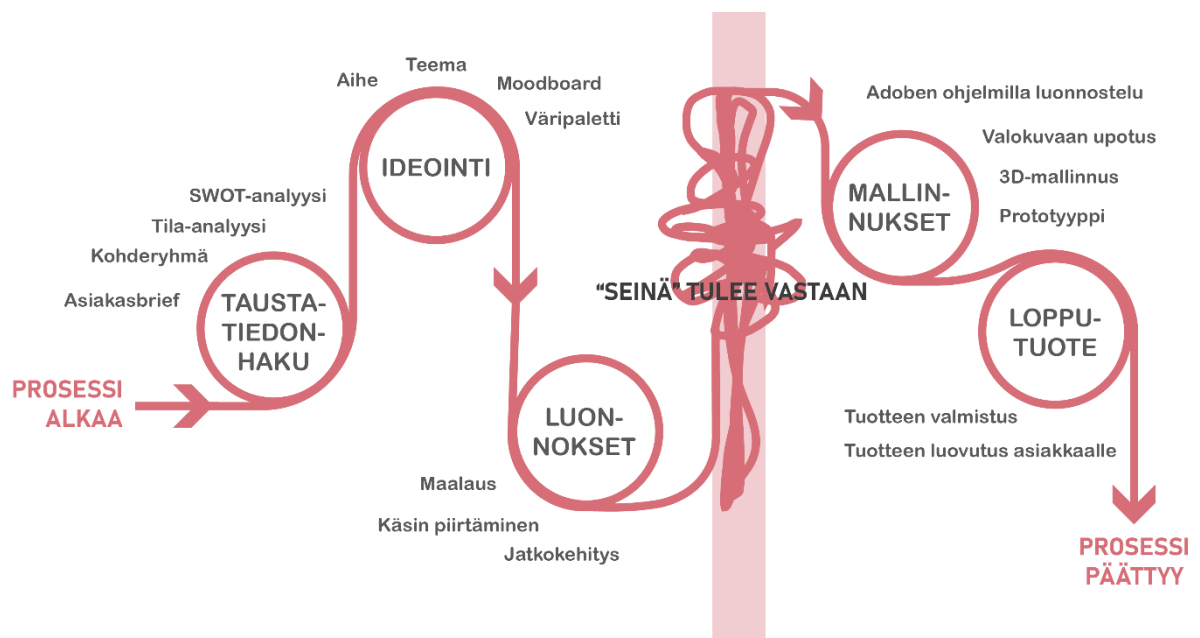


Kurssin kesto olisi voinut olla hiukan pidempi, sillä työskentely oli niin antoisaa ja neljän-viiden kontaktipäivän taidetyöskentely tuntui loppuvan hyvin lyhyeen. Jäin todella kaipaamaan kurssin aikaisia kokemuksia, tunteita ja harjoituksia ihan omaan perusarkeeni ja näin valikoitui minulle opinnäytetyöni aihe.

#### 4 MUOTOILUPROSESSINI

Minulle on hyvin ominaista, että todella monessa asiassa minulle tulee ikään kuin seinä vastaan. Muotoiluprosessiani ajatellen, tämä seinä yleensä tulee jossain kohti kesken tai jälkeen luonnostelun (Kuva 8). Seinä on vähän kuin totaalilakko tekemisestä, enkä välttämättä aina itse osaa sanoa kuvailuilla, mistä se johtuu. Ensin prosessi sujuu ihan hyvin ja joutuisasti ja sitten tulee kurvipallona jonkinlainen aivosumu tai henkinen este työn etenemiselle. Pahimmillaan tässä seinän edessä pähkäillään useammasta viikosta kuukauteen. Olen huomannut, että aiemmissa projekteissa se, että on keskittynyt sitten tuoksi ajaksi johonkin aivan muuhun, auttaa seinän yli kiipeämisessä jonkin verran. Ei kuitenkaan aina.

Kuva 8. Oma tyypillinen muotoiluprosessin malli



Olen huomannut, että etenkin kiireessä ja kun deadlinet alkavat lähestyä, tulee seinä yhä korkeammaksi ja vaikeammaksi kiivetä. Voisikin sanoa, että kiire ja suorittamisen paineet ehkä näin estävät oman mielekkään muotoilukokemukseni toteutumisen. Kiireessä on hyvin

vaikea luoda uutta saati olla tyytyväinen omaan työpanostukseensa, kun ajatukset eivät ehdi kunnolla hautua kokonaisiksi suunnitelmiksi, vaan kaikki tuntuu välillä hyvin raakilemaiselta. Erilaisissa muotoilun prosesseissani on kylläkin eroja, esimerkiksi huomaan, että ryhmäprojekteissa seinä ei tule niin herkästi vastaan. Siinä auttaa varmasti ryhmän tuki ja kaikkien osallistuminen, yksin tehdessä on niin helppo jäädä vellomaan siihen omaan epämääräisyyden tunteeseensa. Yksin tehdessä tunteet ja omat kokemukset moninkertaistuvat, kun taas ryhmässä on puhallettava yhteen hiileen ja kuin itsestään oma kriittisyys omaa tekemistä kohtaan vähenee, kun on paljon muutakin ajateltavaa.

Olen halunnut jo pitkään saada omaan, itsenäiseen työskentelyyni jonkinlaisia apukeinoja. Kiireen jo tunnistan yhdeksi ongelmakohdaksi, joten pohdin, voisinko edistää omaa muotoiluprosessiani hidastamisen kautta. Tavoitteenani on ottaa enemmän aikaa tekemiseen virittäytymiselle, sekä taideterapeuttisten harjoitteiden kautta löytää tietynlaista rentoutuneisuutta omaan tekemiseen ja avoimuutta uusille ideoille.

## **5 ITSENÄISET TAIDETERAPIAN HARJOITTEET**

Päätin itsenäisissä harjoitteissani keskittyä minulle kurssin aikana mieluisimpaan työskentelytapaan, eli kinesteettis-sensoriseen taidetyöskentelyyn. Eli tutummin siis musiikin kuunteluun, keholliseen liikkeeseen musiikin tahdissa, silmät kiinni ja molemmin käsin piirtäen.

Olin lähestynyt Taideterapian perusteet -kirjan kirjoittajista Mimmu Rankasta sähköpostitse ja kysyin häneltä hiukan kaikkea itsenäisiin harjoitteisiin liittyvää, muun muassa, että uskooko hän, että on mahdollista tehdä kinesteettis-sensorisia kuvatöitä ilman ohjausta, vanhojen muistiinpanojen ja kurssikokemusten pohjalta. Rankanen uskoi tämän olevan mahdollista ilman ohjaustakin (M. Rankanen, henkilökohtainen tiedonanto, 9.4.2021).

Tavoitteena itsenäisissä harjoitteissa minulla oli löytää flow-tila edes jonkin asteisesti sekä saada aikaan jokin mielenkiintoinen kuviomaailma, jota voisi jatkokehittää tekstiilituotteeksi. Halusin myös liittää harjoitteiden tekemisen osaksi työelämäprojektin muotoiluprosessia ja halusin mallintaa uudenlaisen muotoilun prosessikaavion itselleni, jossa käytetään taideterapian menetelmiä apuna ideointityössä.

## 5.1 Taidemateriaalit ja esivalmistelut

Materiaaleina minulla oli itsenäisiin harjoitteisiin: Paperiarkkeja, kuivapastelliliituja, akvarelliliituja, pensseli ja vettä sekä tusseja. Antaakseni itselleni parhaan mahdollisuuden flow'n löytämiseen, oli minun ensin eliminoitava hieman häiriötekijöitä. Tein harjoitteita kotona makuuhuoneessani, joka tietenkin piti ensin siivota, jotta sekaisuus ei häiritseisi. Lemmikki-kissamme piti hätyyttää muualle huoneistossa, ikkunat oli avattava raitista ilmaa varten ja kaikki muu mahdollinen häiritsevä oli poistettava makuuhuoneesta.

Kun ilma oli sopivan raitis, laitoin rauhallista mutta rytmikästä musiikkia soimaan taustalle ja aloin teipata piirustuspapereita seinille ja vaatekaapin oviin. Minulla oli muutamaa eri kokoista paperiarkkia, A3- ja A2-kokoja. Pian lähes kaikki pystypinnat olivat paperiarkeista täytettyjä.

## 5.2 Virittäytyminen

Virittäytyminen oli tietenkin yksilötasolla aivan erilaista, kuin ohjaajan avustuksella. En esimerkiksi ollut kirjannut ylös, kuinka kauan virittäytymishetket kurssilla kestivät, joten oma virittäytymiseni oli hiukan hakuammuntaa ja lyhytkestoista. Useimmiten virittäytymiseni piti sisällään musiikkia ja jonkinlaista intuitiivista liikkumista ympäriinsä. Harjoittelin myös puun lailla huojumista, ja koitin saada päähäni jotain positiivisia mielikuvia, jotka virittäisivät minua taidetyöskentelylle. Kertasin mielessäni, mitä olen tullut tekemään ja miten, lisäksi kertasin mielessäni flow-tilan saavuttamisen edellytyksiä.

## 5.3 Kinesteettinen ilmaisu, kehollisuus

Eniten minua kiinnosti aiemmin käymäni kurssin kinesteettis-sensorisesti tehdyn hiiliteoksen rekreatio. Tämä oli mielestäni yksi parhaista flow-kokemuksistani koko kurssin aikana. Huomasin kuitenkin keskittymisen itsenäisesti vaikeaksi, vaikka yritin mukailla kurssin virittäytymistä sekä kuunnella rytmikästä, akustista musiikkia. Tässä havaitsin, että kaipaisin kuitenkin ohjausta asiantuntevalta taholta. Yritin kuitenkin monena päivänä uudestaan. Ensimmäiset liitutyöni tällä tekniikalla ovat kuitenkin aiempia kurssitöitä mukailevia, eivätkä ole yhtä runsaita. Tavallaan, kun tykästyin jo johonkin aiemmin tekemääni, niin oli vaikea

päästää siitä irti ja piirtää liiduilla jotain täysin uutta. Kädet hamuilivat tekemään samankaltaisia, soikeita kuvioita, kuin jo vuonna 2018 (Kuva 9).

Koin haastavaksi jatkaa töiden tekoa yhtä runsaaksi ja ilmeikkääksi, kuin mitä kurssilla. Papereille jäi enemmän tyhjää tilaa, eikä eri muotoisia elementtejä ollut yhtä paljon. Aluksi kyllä jännitin ja varmaan sen vuoksi kiirehdin töitä tehdessä, kurssin aikana oli kuitenkin helpompi siinä mielessä työstää teoksia, sillä ohjaaja piti huolen ajan käytöstä. Nyt tuntui, että viiletin melko nopeasti ensimmäiset harjoitteet yksinäni lävitse.

Kuva 9. Vasemmalla 2018 tehty hiilityö, oikealla harjoitteiden ensimmäinen liitutyö



Tässä vaiheessa työelämäprojektini asiakkaan toiveet olivat tulleet jo esille ja oli vaikea olla keskittymättä toiveiden kaltaisiin kuviointeihin työskennellessä. Asiakkaani palvelutalo oli myös saanut tässä vaiheessa uuden visuaalisen ohjeiston, jossa painotettiin räsymatto-temaa. Ajattelin siis työskennellessäni räsymattoa ja kuinka siitä voisi jalostaa muitakin ideoita kuvioehdotuksiksi asiakkaalle. Matosta tuli seuraavaksi intuitiivisesti mieleeni neulekuvio (Kuva 10), joka jo muutenkin vähän mukailee aiemmissa taidetyöskentelytyöissä ilmennyttä soikioteemaa.

Kuva 10. Harjoitteiden kautta saadut kaksi pääideaa: Räsyt ja neulet



Tein harjoitteita erilaisin väriliiduilla ja yritin siveltimellä ja vedellä saada aikaiseksi liukuvaa väripintaa, mutta näin ei kuitenkaan käynyt. Tartuinkin tusseihin ja tein pieniä muistiinpanoja itselleni neulekuvion jatkokehitystä varten. Minua jäi silti harmittamaan töistä puuttuva monitahoinen koristelu, joka varmaankin ajan kanssa ohjattuna olisi ollut mahdollista. Nyt kurssiin perustuvat työt näyttävät kaksiulotteisilta ja latteilta. Tämä olisi siis vaatinut vielä enemmän hidastamista ja ajan ottamista, jotta lopputulos olisi ollut mieleinen.

Tein vielä joitain harjoitteita aluksi silmät kiinni ja jatkoin niitä sitten silmät avattuina (Kuva 11). Kokeilin lisäksi väriliiduilla ja tusseilla vain tehdä tulevaan teoskokonaisuuteen tulevia muotoja tai kokeita muodoista, ilman että ajattelin mitään harjoitteen metodia. Kuuntelin kyllä musiikkia ja tekeminen oli ehkä piirun verran kinesteettistä.

Kuva 11. Räsymattoteemaa



#### 5.4 Yhteenveto harjoitteiden tekemisestä

Itsenäisesti taideterapeuttisten harjoitteiden läpivienti oli haastavaa ja paikoin tuntui, että kaikki, mitä teen, on jotenkin todella ”sinnepäin”. Harjoitetöitä oli määrällisesti myös jonkin verran vähemmän kuin kurssilla (Kuva 12). Omissa versus kurssin aikana tehdyissä töissä on selkeä ero niin runsaudessa kuin työstön kestossakin. Huomasin kuitenkin töitä tehdessäni itsessäni uudenlaista rentoutta ja sitä olen kaivannut. Pienten flow-pilkahdusten lomassa olin silti itseni pahin kriitikko ja flow loppui yleensä lyhyeen. Yritin venyttää pieniäkin flow-hetkiä pidemmälle ja päästä luonnosteluvaiheeseen niitä käyttämään, mutta teko tosiaan loppui usein lyhyeen.

Eli saavutinko flow-tilan harjoitteiden avulla? No, osittain ja pienissä erissä. Joskus flow kesti jopa puolesta minuutista kolmeen minuuttiin, kunnes jotenkin tyssäsi. En usko, että onnistuin siis teoreettisen tietopohjan perusteella jättämään itsekriittisyyttä taakseni ja oma suorittamisen paineeni ehkä tuli esiin kuitenkin, vaikka yritin sitä painaa pois päin. Kuitenkin onnistuin harjoitteiden kautta ideoidessani asiakkaalle lopullista tekstiilikuviota olemaan aika siinä hetkessä, en tiedä olisiko se ollut sitten puoli-flow, vai miksikä sitä kutsuisi.

Kuva 12. Kooste harjoitteista



Ajallisesti olisin tahtonut myös kokeilla vielä itsenäisesti savityön tekoa sekä ehkä jotakin kolmattakin ekspressiivisessä taideterapiassa käytettyä menetelmää, ehkäpä runoa. Koin kuitenkin myös tärkeänä sen, että sain harjoitteista irti itselleni muotoiluprosessiin uutta mahdollista lisäinnovointia ja taideterapeuttiset menetelmät ikään kuin rikastuttivat ja rentouttivat omaa tekemistäni mukavasti.

## 6 HARJOITUSTEN LIITTÄMINEN MUOTOILUPROSESSIIN

Harjoitteet nivoutuivat melko luonnollisestikin osaksi muotoiluprosessia, sijoitin harjoitteet prosessissani ideoinnin jatkumoksi ja avuksi, ennen luonnosteluvaihetta. Toisaalta, varmaankin ennakkoluulottomampia ja erikoisempia tuloksia taideterapian harjoitteista saisi, jos harjoitteet sijoittaisi aivan prosessin alkuun. Nyt kuitenkin tiesin jo asiakkaan briefin, eli minkätyyppistä teosta asiakas toivoi, tiesin tilan, johon teoskokonaisuus sijoittuisi, tiesin kohderyhmän ja olin tehnyt itseäni varten jo SWOT-analyysin projektista. Myöskin ideointia olin jo tehnyt, joten tiesin myös vähän enemmän teemasta ja väreistä. Nämä taustatiedot pyörivät siis mielessä, niin hyvässä kuin pahassa, harjoitteita tehdessäni. Välillä yritin ravistella ne mielestäni, mutta alitajuisesti ajattelin kyllä asiakkaan toiveita.

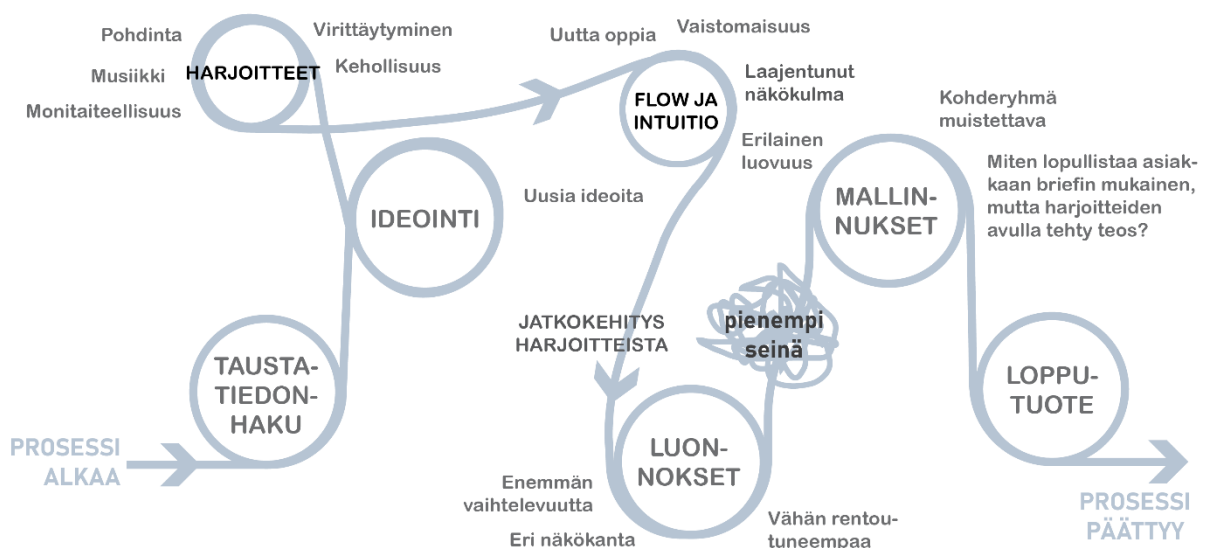
Harjoitteiden kautta saatua hetkellistä flow-kokemusta halusin yrittää pitkittää ihan luonnosteluvaiheeseen saakka, mutta se oli haasteellista. Pienetkin flow'n pilkahdukset kyllä piristivät tekemistä ja toivat luovuuteen uusia aspekteja. Näkökulma töitä tehdessä oli eri, kuin silloin, kun suorituspainissa yrittää nopeasti valmistaa jotain. Intuitiolle luvan antaminen lisäsi työn teon vaistomaisuutta, joka synnytti uusia ideoita.

## 6.1 Muotoiluprosessini muutos

Mikä oli harjoitteiden tuoma merkitys omaan muotoiluprosessiini? No, oikeastaan aloin pohtia tekemisiäni tarkemmin ja musiikki sekä kehollisuus oikeasti rentouttivat työskentelyäni entiseen verrattuna. Virittäytyminen oli oikein hyvä tapa saada kiinni niin sanotusti päivän agendasta ja johdatella mieli työntekoon. Monitaiteellisuuden saralla olisin tahtonut kokeilla enemmän erilaisia ekspressiivisen taideterapian lähtökohtia.

Huomasin flow'n ja intuition pilkistäessä, että vaistoni alkoivat pelaamaan aivan eri tavalla ja näkökulmani laajeni kaavoihin kangistuneesta ennakkoluulottomampaan. Luovuus tuntui hetkellisessä flow-tilassa erilaiselta ja tuntui, että harjoitteista sai paljon enemmän irti kuin muotoiluopinnoissa tutusta luonnostelumetodista, jossa luonnostellaan määrällisesti paljon. Eli vaikka harjoitteista ei töitä määrällisesti tullut useita kymmeniä, oli se kuitenkin antoisamman tuntuista ja avarsi mieltäni. Alla muotoiluprosessini muutos (Kuva 13).

Kuva 13. Omaan muotoiluprosessiin tullut muutos itsenäisten harjoitteiden kautta



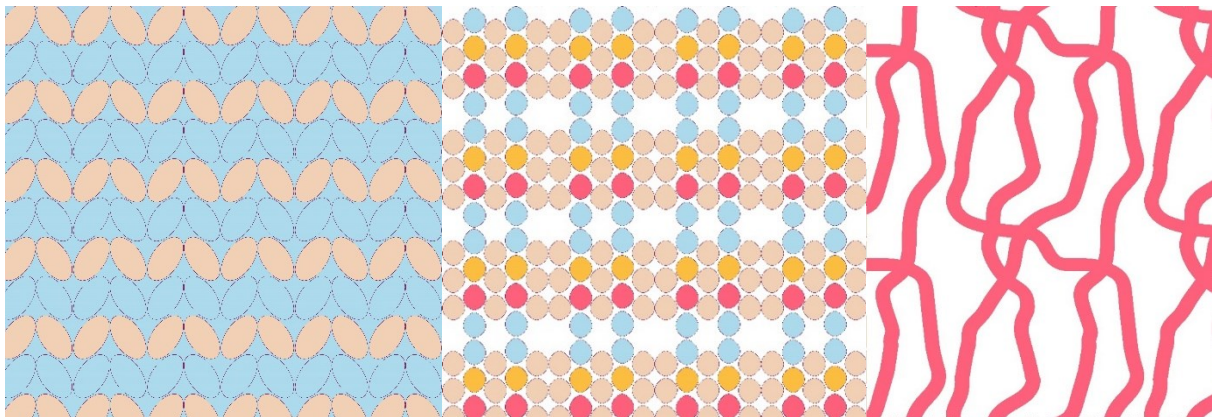


Aiemmin avaamani ”seinä tulee vastaan” -hetki tapahtui silti tässä muotoiluprosessin uudessa versiossa, mutta huomattavasti pienempänä kuin yleensä. Luulen sen johtuvan siitä, miten harjoitteiden aikana rentouduin ja se jatkui jatkokehitysvaiheeseen ja luonnosten tekoon saakka. Tässä prosessikaaviossa sanoisin siis, että koin pienen seinän, jonka yli kiipesi ripeämmin ja uskon seinän tulleen ylipäättään tässä projektissa sen vuoksi, että en ollut ihan varma, miten yhdistää asiakkaan brief halutusta teoksesta ja taideterapian harjoitteet. Tämä teki siis mallintamisen aloittamisesta haasteellisempää. Oli koko ajan pidettävä mielessä myös kohderyhmä eli palvelutalon asukkaat, joten lopulliset suunnitelmat eivät ehkä voineet olla niin kutsutusti maailman viltteimpiä, vaan niiden tuli olla mieluummin rauhallisia.

## 6.2 Omista harjoitteista tekstiilikuvio työelämäprojektiin

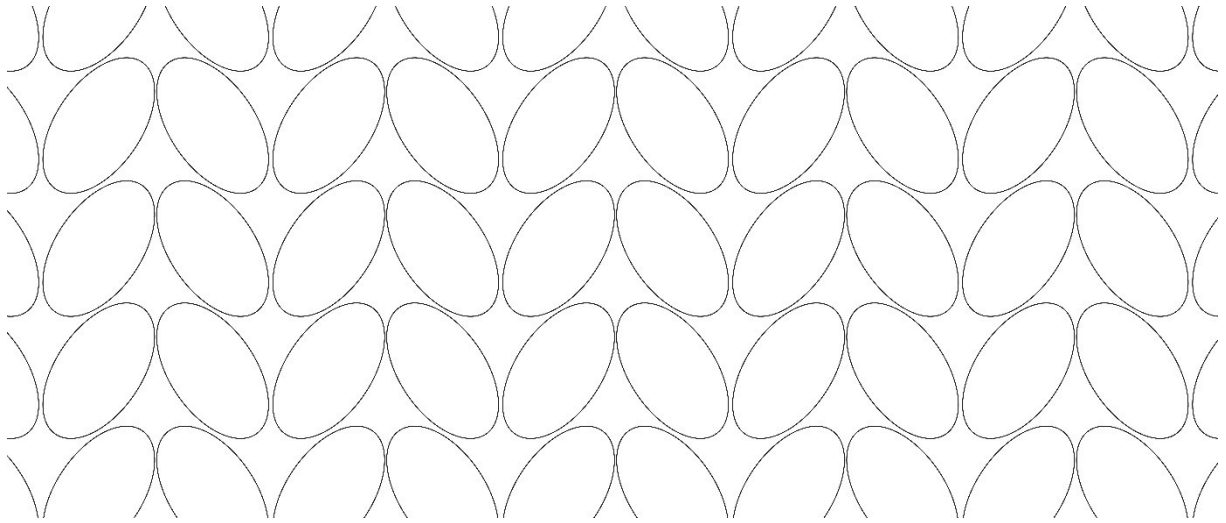
Harjoitteista selkeimpänä kehitettävänä silmiin pomppasi aiheet räsy ja neule. Näistä tein jatkokehitykset, jatkuvat kuviopinnat, joista työelämäprojektiasiakkaani valitsi yhden jatkoon toteutettavaksi kuosiksi tekstiiliteokseen. Olin kokeillut jatkuvia kuviopintoja erivärisinä, mutta tähän opinnäytetyöraporttiin valitsin vain yhden per kuvio esittelyyn (Kuva 14).

Kuva 14. Alustava jatkokehitys: Neule, Räsy ja Squiggly -kuosit



Tekstiilikuvioiden inspiraatio oli lähtökohtaisesti kangas(matto) tai (neule)lanka, joten viimeisen kuosiehdotuksen, Squiggly, suunnittelin avautuneeseen lankarullaan perustuen. Kuvioehdotuksista asiakas valitsi rauhallisimman, eli neuleen (Kuva 15). Tätä kuviota kehitin vielä asiakkaan väritoiveisiin sopiviksi, erivärisiksi mallikerroiksi ja muokkasin kuvion ääriviivaa eläväisemmäksi (Kuva 16). Valmiissa teoskokonaisuudessa on väripaletina tumma violetti, vaaleanpunainen, hiekka, keltainen sekä vaaleansininen.

Kuva 15. Alustava neulekuvio pinta mustavalkoisena



Tekstiilitulostus tapahtui HAMKissa Mimaki Tx300P-1800 -laitteella, teknisen assistentin Katja Laakson avustuksella maaliskuussa. Tulostimme suunnittelemaani kuvio pinta kahdelle erilaiselle kankaalle, viskoosipellavalle ja 100 % pellavalle.

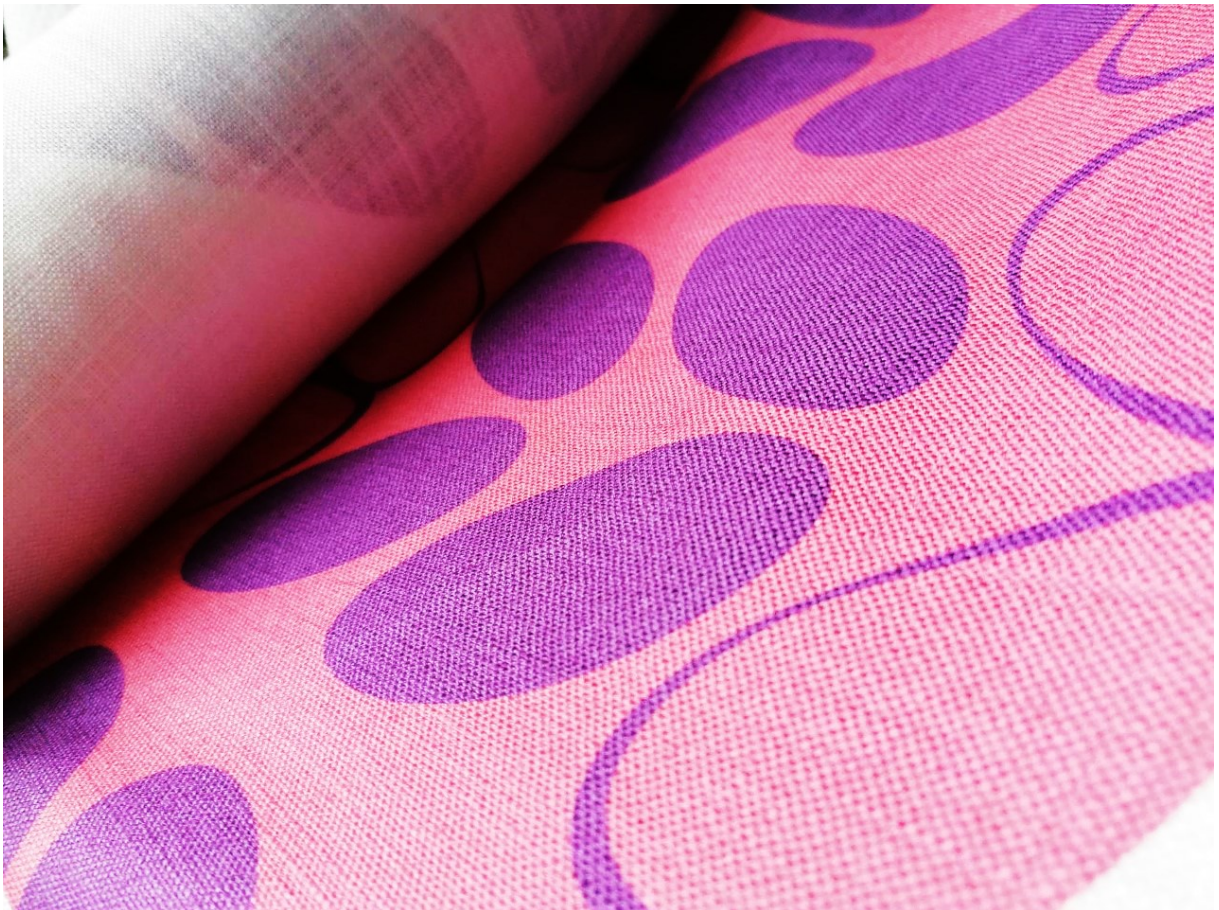
Kuva 16. Lopullinen kuvio pinta tulostuu Mimakilla



Tekstiilitulostimen käyttö osana työelämäprojektia oli antoisaa ja mielenkiintoista, sekä jätti palavan halun suunnitella lisää tekstiilikuosipintoja. Adobe Illustratorilla mallikertojen teko sujui odotetusti, ensin hiukan kangerrellen, kunnes oppi taas palasi pääkoppaani ja osasin taas tehdä jatkuvaa pintakuviota ohjelmalla.

Tulostamisen ja kankaan irroituksen jälkeen tuli digitaalisesti painettu kuviointi vielä mankelissa lämmön avulla kiinnittää kankaaseen. Onneksi Laakso auttoi siinäkin. Mankeloidessa tuli muuten lämmin! Mutta lopulta kaikki tulostetut kuviokankaat olivat lämpökäsitellyt ja rullalla tallessa (Kuva 17).

Kuva 17. Työelämäprojektiin suunniteltu kuosi rullalla



## 7 TULOKSET

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa selvitettiin, mitä ovat flow ja intuitiivinen ilmaisu, miten hypoteettisesti päästä optimaaliseen flow-tilaan ja voiko flow-kokemukseen pääsyyn harjaannuttaa itseään. Opinnäytetyön käytännön osuudessa pohdittiin oman muotoiluprosessin kautta, mitä merkitystä taideterapeuttisten menetelmien käyttö lisäsi muotoiluprosessiin. Molemmista muotoiluprosesseista esitettiin kaaviot.

Teoreettisen selvitystyön perusteella voidaan todeta, että optimaaliseen virtaustilaan pääseminen vaatii häiriötekijöistä vapaan ympäristön ja melko tarkat rutiinit, sekä aimo annoksen keskittymistä. Flow-tilaan voi päästä todennäköisesti vähemmälläkin, puolivahingossa, mutta yleensä flow-kokemuksen saavuttamiseksi tulee myös yksilön kykyjen olla oikeat vastaamaan nouseviin haasteisiin ja haasteiden tulee olla yksilölle merkityksellisiä.

Tässä työssä flow-tila saavutettiin osittain. Huomasin selkeästi, että flow oli usein kadoksissa, vaikka sen niin hartaasti toivoin löytäväni. Osittain uskon, että tämä johtui siitä, että taideterapian kurssista oli jo niin kauan aikaa ja olin melkein sataprosenttisesti omien muistiinpanojeni ja yhden palautettavan kurssitehtävän varassa, en niinkään oman tapahtumamuistini varassa. Myös kurssiryhmän tärkeys korostui – olisinko päässyt hyviin flow-kokemuksiin, mikäli olisin a) saanut ohjausta ja b) ollut ohjaajan kanssa kaksin? Vai vaikuttiko kurssin aikana ryhmä voimauttavasti ja flow-kokemusta edesauttavasti? Ainakaan yksin harjoitteita tehdessä ei tunnelma ollut sama. Eikä tietenkään musiikki ollut samaa, kuin ohjaajan valitsema. Muuttujia oli liikaa aiempaan nähden, mutta oli harjoitteiden tekeminen silti mielenkiintoinen polku käydä läpi itsekseenkin.

Opinnäytetyön ja työelämäprojektin yhteisenä lopputuloksena syntyi taideterapian harjoitteista jatkokehitetty kuosi ja tästä digitaalisesti painettu kuviopinta asiakkaalle. Kuviopinta jatkaa matkaansa seinäteoskokonaisuudeksi (Liite 1).

## 8 POHDINTAA

Mietin paljon opinnäytetyöni aiheen eettistä näkökulmaa, sillä olihan kyseessä terapiakäyttöön tarkoitettu taideilmaisukeino. Voisiko tällaisia terapian keinoja käyttää ”vain” oman luovuuden edistämiseksi muotoilun töissä? Koin omassa ajatuksissani hiukan vääryyttä siitä, että saisin apua muotoilijuuteeni terapiakeinoista. Rankasen vastaukset kuitenkin huojensivat oloa, sillä vastauksissaan (Rankanen, henkilökohtainen tiedonanto, 9.4.2021) hän kertoi, että toki voin käyttää taideterapian menetelmiä joko itsehoidollisesti tai muotoiluun liitettynä. Rankanen kertoi myös tuntevansa muotoilun ihmisiä, jotka ovat käyttäneet taideterapian lähestymistapoja oman luovuutensa edistämiseen, myös Rankanen itse on tehnyt niin. Eettisyydestä voidaan hänen mielestään toki puhua silloin, kun mietitään, missä puitteissa taideterapian lähestymistapoja käytetään ja miten. Muihin ei lähestymistapoja tietenkään saa käyttää, ilman taideterapian koulutusta, mutta omakohtaisesti, jopa itsehoidollisesti käytettyinä taideterapian menetelmien käytössä ei Rankasen mielestä ole haittaa kenellekään.

Opinnäytetyön lopputulokseen olen melko tyytyväinen, olisi kuitenkin ollut järkevämpää varata huolella aikaa opinnäytetyön kirjallisen osuuden suunnitteluun ja puhtaaksi kirjoittamiseen. Myöskin suunnitellut neulekuviopinnot olisivat pidemmän ajan jatkokehittämisellä voineet olla monimuotoisempia, mutta toisaalta taas yksinkertainen on välillä tarpeen. Jos tekisin jotain toisin, pyrkisin kirjoittamaan päivittäin jotain kirjalliseen osuuteen, niin yksinkertaiselta ja helpolta kuin se kuulostaakin. Tämä ei kuitenkaan ollut helppoa, vaan sain kirjoittamattomuuskausia tämän tästä. Yrittäisin myös pitää harjoitteiden tekoajan tasaisena, enkä antaisi itseni hosua eteenpäin.

Ekspressiivisen taideterapian harjoitteita mukaillen pääsin lopputulokseen, joka oli valmis ja digitaalisesti tulostettu tekstiilikuosi eli toistuva pintakuviokuva asiakkaalle. Harjoitteiden tekeminen kangerteli jonkin verran ja myönteisempiin lopputuloksiin päästäkseen on varmasti käytävä kurssi uudelleen tai virkistettävä muistia jollain muulla tapaa, jotta lopputulokset harjoitteista eivät olisi niin haparoivia, vähän kuin sinnepäin. Aluksi itsenäisyyden toimimattomuus häiritsi, mutta eihän oikeaa, asiantuntevaa ohjaajaa toisaalta voi mitenkään täysin korvata omilla, maallikon mietteillä. Lisäksi, kuten teoreettisessa osuudessa selvitettiin, flow’n yksi edellytys on suorittajan saama, välitön palaute – tätä ei tietenkään saanut

itsenäisesti harjoitteita tehdessä. Toki itsenäinen, oma ajattelu harjoitustöistä voi olla palautetta.

Jatkoa ajatellen mielestäni tulisi perehtyä astetta syvällisemmin eri taidetyöskentelyvälineisiin ja kokeilla useampaa ekspressiivisen taideterapian monitaiteellisista lähestymistavoista, vaikkapa savityöskentelyä ja tarinan kirjoittamista. Tämä oli kuitenkin mielestäni ihan kelpo ponnahduslauta oman muotoiluprosessini paremmaksi kehittämiseen ja siihen, että oppii olemaan itselleen armeliaampi. Jo harjoitteiden aikana kokemani rentoutuneisuus on puoli voittoa, sillä yleensä stressaan kaikesta mahdollisesta.

Muotoiluprosessini kehittyi mielekkäämmäksi ja siihen saatiin uusia näkökantoja, uudenlaista luovuutta alkoi pala palalta tulla esiin ja erilainen, uusi taideterapeuttinen lähestymistapa raikasti omaa mieltä ja ideointia. Myös prosesseissani aina vastaan tuleva seinä pieneni ja muuntautui helpommin kavuttavaksi, ystävällisemmäksi. En ehkä käyttäisi taideterapian menetelmiä joka ikisessä projektissa tulevaisuudessa, mutta niistä on erityisesti hyötyä silloin, kun kaivataan erilaista katsantakulmaa ja jotain uudenlaista näppituntumaa suunnitteluun ja ideointiin.

## Lähteet

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow: Elämän virta: Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Rasalas

Dunderfelt, T. (2010). *Intuitio: Sisäinen viisaus*. Kirjapaja

Härkäpää, M. (2015). *Kuosien historiaa*. Aalto. Haettu 20.5.2021 osoitteesta

[https://mycourses.aalto.fi/pluginfile.php/149476/mod\\_resource/content/1/KUOSIN%25c2%25a0HISTORIA%25c2%25a01%2520pienennetty.pdf](https://mycourses.aalto.fi/pluginfile.php/149476/mod_resource/content/1/KUOSIN%25c2%25a0HISTORIA%25c2%25a01%2520pienennetty.pdf)

Lieppinen, M. (2011). *Eheyttävä taideterapia: Taideterapian oppikirja*. Mediapinta

Malchiodi, C. (2010). *Taideterapian käsikirja*. UNIPress

Matikka, L. (2013). *Flow: Anna mennä ja onnistu*. Docendo

Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. (2007). *Taideterapian perusteet*. Duodecim

Seeling, M. (6.4.2021). *Intuitio on mielen supertietokone*. TEK-lehti.

<https://lehti.tek.fi/tyoelama/intuitio-mielen-supertietokone>

**Liite 1: Tekstiiliteoskokonaisuus karkeasti mallinnettuna**

