



LUOVA LUOJA LUOJAN LUOMA

Luovuuspiiri luovuuden virran avaajana

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2013

Malla Salminen



Lahdensivu
Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen pääaine

Tekijä	Malla Salminen	Vuosi 2013
Työn nimi	LUOVA LUOJA LUOJAN LUOMA – Luovuuspiiri luovuuden virran avaajana	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä tutkittiin luovuutta ja luovuuspiirin toiminnan vaikutuksia yksilöiden luovuuteen ja elämään. Aihetta tarkasteltiin sekä kirjallisten lähteiden että toiminnan avulla ja verraten näitä toisiinsa. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tutkia sitä, miten toimintaan osallistujat ymmärtävät luovuuden sekä kokeilla käytännössä erilaisia menetelmiä luovuuden avaajina.

Opinnäytetyö perustui käsitykselle, jonka mukaan ihminen on Luova Luoja, Luojan luoma olento. Opinnäytetyössä keskeisenä asiana pidettiin myös Luojan eli Korkeamman Voiman vaikutusta ihmisen luovuudelle. Teoreettinen osuus koostui kirjallisuuskatsauksesta sekä toiminnallisen osuuden tarkastelusta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisälsi kaksitoista kertaa kokoontuneen luovuuspiirin, joka toteutettiin itsenäisenä kokonaisuutena ja jossa opinnäytetyön tekijä toimi sekä ohjaajana että tutkijana. Tutkimusmenetelminä käytettiin kyselyä, teemahaastattelua sekä havainnointia. Näin saatuja tuloksia verrattiin toisiinsa ja pyrittiin selvittämään, millä tavoin ryhmään osallistuminen on vaikuttanut osallistujien elämään ja luovuuteen.

Opinnäytetyön avulla selvisi, että piiriin osallistuminen lisäsi osallistujien luovuutta ja piirin vaikutukset elämään olivat positiiviset. Osallistujat kokivat arkisen elämän sujuvan piirin ansiosta mielekkäämmin ja rennommin. Osallistujien oma aktiivisuus piirin aikana näytti vaikuttavan eniten luovuuden lisääntymiseen. Luovuuspiiri voi toimia tasavertaisuudelle perustuvana luovuuden etsimisen ja tukemisen muotona, tai luovuuden teemojen pohjalta voidaan järjestää luovuuskurssi. Näitä kahta eli piiriä ja kurssia ei tulisi kuitenkaan sekoittaa keskenään. Luovuuden tutkimista ja kehittämistä voidaan jatkaa opinnäytetyössä esiin tullutta tietoa hyödyntäen.

Avainsanat luovuus, Luoja, luova toiminta, luovuuspiiri

Sivut 92 s. + liitteet 2 s.



LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation

Therapeutic Crafts and Recreation

Author

Malla Salminen

Year 2013**Subject of Bachelor's thesis**Creative Creator Created by the Creator
Creativity Circle as a Means of Opening the
Flow of Creativity

ABSTRACT

The Bachelor's thesis is a study about creativity and the effects of a creativity circle on one's creativity and life. The thesis examined the topic through literature review and activity, comparing these with each other. The goal of the thesis was also to research how the participants understand creativity, and examine different methods of opening up the flow of creativity.

The thesis is based on a theory according to which a human is a creative creator, created by the Creator. An essential topic in this thesis is the effect of the Creator a.k.a. the Higher Power to the creativity of human beings. The theoretical part includes a review of the literature and an activity analysis. The activity part included a creativity circle that gathered the participants together 12 times and was actualized as independent entities. A survey, theme interviews and observation were used as research methods. The results have been compared with each other with the intention of getting information on how taking part in the creativity circle has affected the participants life and creativity.

The conclusion of the thesis is that taking part in the creativity circle increased the creativity of the participants and the effects of the circle to their life were positive. The participants felt their daily life more pleasant and relaxed because of the effects of the creativity circle. Their own activity seemed to affect most on the increase of creativity. The creativity circle can be used as a method of supporting and exploring creativity from equal basis. A creativity course can also be organized according to the themes of creativity. These two, however, should not be mixed with each other. Creativity can be researched and developed further on the basis of the knowledge introduced in this thesis.

Keywords creativity, Creator, creative activity, creativity circle**Pages** 92 p. + appendices 2 p.

SISÄLLYS

1.....	JOHDANTO.....	1
2.....	LUOVA LUOJA LUOJAN LUOMA -LUOVUUSPIIRI.....	3
3.....	MITEN LUOVUUSPIIRIN VAIKUTUKSIA TUTKITTIIIN?.....	6
4.....	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
4.1	Kaksi lähestymistapaa luovuuteen8	
4.2	Miten teoreettinen tieto liittyy luovuuteen?	9
5.....	LUOVUUDEN LÄHTEILLÄ.....	11
5.1	Luovuuden peruseriaatteet Cameronin mukaan	12
5.2	Luovuuden lähde	13
5.3	Yhteys.....	16
5.3.1	Läsnäolo	17
5.3.2	Luottamus	18
5.3.3	Esteet ja häiriöt yhteydessä.....	19
5.4	Ihminen on Luova Luoja Luojan Luoma	21
5.5	Luovuuden ilmeneminen käytännössä	23
5.5.1	Luovuutta vai kekseliäisyyttä	25
5.5.2	Synkronisiteetti	26
5.6	Loppulausahdus luovuuden luonteesta.....	27
6.....	PIIRIN PERIAATTEET	28
6.1	Mikä on piiri?	28
6.2	Ohjaajan rooli piirityöskentelyssä	30
7.....	LUOVUUSPIIRIN TOIMINTA.....	32
7.1	Ryhmä kokoaminen	32
7.2	Piirin peruskuviot	33
7.3	Kotityökalut.....	34
7.3.1	Aamusivut	34
7.3.2	Taiteilijatreffit	35
7.3.3	Vaihtuvat harjoitukset	37
7.4	Piirissä käytettävät työkalut.....	38
7.4.1	Sisäinen Lapsi ja mielikuvamatkat	38
7.4.2	Piirtäminen ja maalaaminen.....	39
7.4.3	Shindo ja kehityöskentely	40
7.4.4	Hengitys ja ääni.....	41
7.4.5	Draama	42
8.....	LUOVA LUOJA LUOJAN LUOMA -PIIRIN TOTEUTUS.....	43
8.1	Kaikki alkoi tutustumisillasta	43
8.2	Luova Luoja Luojan Luoma -piiri alkaa	44
8.3	Piiri kokoontuu toisen kerran	46
8.4	Kolmas kerta toden sanoo – vai sanooko?	48
8.5	Neljännellä kerralla vajaa miehitys	52
8.6	Viidennellä kerralla elvytetään toivoa	54
8.7	Kuudennella kerralla kurkistetaan yltäkyläisyyden ihmemaahan	56
8.8	Seitsemäs kerta on viimeinen ennen joulutaukoa.....	58
8.9	Tapaamme taas uuden vuoden alkaessa kahdeksannen kerran merkeissä.....	60



8.10	Yhdeksännellä kerralla naiset kokoontuu	61
8.11	Kymmenennellä kerralla tehdään sääntöjä itselle ja vapaudutaan kontrollista	63
8.12	Toiseksi viimeinen kerta	65
8.13	Viimeinen kerta.....	66
9.... LUOVUUSPIIRIN VAIKUTUKSET OSALLISTUJIIEN ELÄMÄÄN JA LUOVUUTEEN		
	9.1 Alkukyselyn antia.....	68
	9.2 Piiriläisten puheenvuoro eli vastauksia teemahaastattelujen pohjalta.....	70
	9.2.1 Kotityökalujen ja aamusivujen vaikutus	70
	9.2.2 Luovuuspiirin vaikutukset elämään ja luovuuteen	71
	9.2.3 Suosikkiharjoitukset ja ryhmän rakenteeseen liittyvä palaute	76
	9.2.4 Taikahatun toimivuus	78
10.. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET		
	10.1 Omien havaintojen tarkastelu suhteessa saatuun palautteeseen	80
	10.2 Luovuuden esiintuloja	81
	10.3 Piirimäinen työskentely	83
	10.4 Taikahattu toiminnan mahdollistajana	85
11... POHDINTA.....		
12.. KOHTI UUSIA LUOVIA SEIKKAILUJA.....		
LÄHTEET		

Liite 1	Aloituskysely
Liite 2	Teemahaastattelun kysymykset



1 JOHDANTO

Luovuus on elämän *luonnollista* kulkua. Luovuus on sitä, että luo itse elämänsä niin kuin on parhaaksi itselle ja kaikelle elämälle kaikkialla. Luovuus kumpuaa luovuuden lähteestä, joka on Luoja. Luovuus on antautumista kanavaksi Luovalle Voimalle meissä. Tämä tarkoittaa sitä, että luovuus on luonnollisin mahdollinen olotila ja virtaus. Luovuus ei vaadi ponnisteluita, eikä sitä tarvitse miettiä tai pähkäillä. Luovaa ratkaisua ei tarvitse keksiä, vaan se paljastaa itse itsensä.

Tämän opinnäytetyön pohjalta on syntynyt ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen on Luova Luoja Luojan Luoma olento. Ihminen siis on itsessään sekä luova että luoja, siis kykenevä luomaan. Tämän lisäksi oleellista on, että ihminen on luotu, eli on siis olemassa jokin voima, joka ihmisen ja kaiken elämän on luonut. Tässä tapauksessa on luontevaa käyttää tästä voimasta nimitystä Luoja.

Luovuuden pohtiminen niin ammatissani luovan toiminnan ohjaajana (ohjaustoiminnan artonomi AMK) kuin elämässä yleensä on johtanut minut opinnäytetyöni aiheen äärelle. Mikä on luovuuden merkitys elämälle?

Luovuuden merkitys ja sen olemuksen oivaltaminen on ensiarvoisen tärkeää, mikäli aiotaan tehdä jotain hyvinvoinnin edistämiseksi. Elämän luonne on muuttuva, joten luovia ratkaisuja on löydettävä kaiken aikaa. Luovuus on ehtymätön lähde, joka kumpuaa jokaisen ihmisen sisimmästä ja saa aikaan lukemattomia uusia, omaperäisiä ja ennen kaikkea toimivia ratkaisuja. Luovuuden luonteeseen kuuluu se, että se on toimivaa, vaivatonta ja tuntuu hyvältä. Tärkeä kysymys, joka auttaa tunnistamaan todellisen luovuuden on seuraava: ”Miten voidaan huomata ero aidon luovuuden ja kekseliäisyyden välillä?”

Luovuus on myös luonteeltaan henkistä, joskin luovuus saa aikaan lukemattomia näkyviä ilmenemismuotoja. Näissä on kyse luovuuden lopputuloksista. Luovuuden ilmenemismuotoja voidaan tutkia, ja näin on tehtykin. Tässä opinnäytetyössä tutustutaan lähdekirjallisuuden avulla myös siihen, mitä luovuudesta voidaan ymmärtää tutkivan otteen avulla.

Luovuuden todellinen luonne on kuitenkin paljon syvällisempää kuin sen näkyvät ilmenemismuodot. Luovuus on virtaus, joka kumpuaa Kaiken Elämän Alkulähtestä, samasta, josta koko luomakunta on kotoisin. Varsinainen tarkoitus tässä opinnäytetyössä onkin tutustua juuri tähän Luovuuden Lähteeseen, jonka olemusta hahmotellaan sellaisen lähdekirjallisuuden avulla, jonka ovat kirjoittaneet luovat ihmiset, jotka ovat sen luonteen oivaltaneet niin hyvin, että ovat tästä syystä päätyneet elämässään hengellisiksi opettajiksi. Tällainen ote luovuuteen kumpuaa

siitä, että luovuus tunnustetaan ja on opittu elämään luovuuden virrassa.

Monella taholla on jo huomattu, että elämme maapallolla tavalla, joka ei voi jatkua loputtomiin. Tämä johtuu siitä, että moni ihminen on unohtanut luonnollisen osansa Luovana Luojan Luomana eli siis luovuuden virtauksen ilmentymänä. Luovuuden virtaukseen kuuluu yhteys ja ykseys kaiken elollisen kanssa, eikä siihen virtaukseen voi kuulua kestämaton elämäntapa ja luonnonvarojen väärinkäyttö. Tästä syystä luovuuden oivaltaminen on oikeastaan ihmiskunnan elinehto. Samasta syystä luovuuteen ei voi myöskään liittyä kilpailua, sillä luovuus on vastaus, joka toimii kaiken elämän parhaaksi.

Koska luovuus ei ole luonteeltaan teoreettisesti ymmärrettävissä, vaan on ainoastaan koettavissa, voivat teoriat toimia tienviittoina. Niin on tässäkin opinnäytetyössä. Luovuuden luonteesta selvytyksen pääseminen edellyttää omakohtaista kokemista, johon voi ottaa selvää esimerkiksi tässä opinnäytetyössä käytettyjen harjoitusten avulla. Toki ne ovat vain yhdenlaisia viittoja Luovuuden Lähteelle, joka saa lukemattomia ilmenemismuotoja muun muassa ajasta, paikasta ja kulttuurista riippuen. Oleellista on siis katsoa suuntaan, johon viitat osoittavat ja ottaa askel luovuuteen.

Luovuuden luonteen pohdiskelu on johdattanut minut opinnäytetyöni aiheen äärelle, jonka käytännön toteutuksena on järjestetty Luova Luoja Luojan Luoma -luovuuspiiri. Piirissä on erilaisten menetelmien ja harjoitusten avulla avattu luovuuden virtausta, ja piirin toiminnan vaikutuksia osallistujien elämään ja luovuuteen tutkitaan tässä opinnäytetyössä. Tutkimusmenetelminä toimivat kysely, haastattelu ja havainnointi. Piirin käytännöllisenä taustatukena on toiminut Julia Cameronin luovuusohjelma, joka johdattelee luovuuden lähteelle vaihtuvien teemojen ja harjoitusten avulla.

Piirin toiminnan ja toiminnan tutkimisen avulla on lähdetty ottamaan selvää luovuuden luonteesta, sen ilmenemismuodoista ja sen vaikutuksista elämään ja luovuuteen. Elämä kumpuaa ilmiselvästi Kaiken Elämän Alkulähteestä ja luovuus Luojalta, onko kyseessä siis todella yksi ja sama asia?

Se, miksi tästä aiheesta on tehty opinnäytetyö, johtuu siitä, että luovuuden keinoja kaivataan hyvinvoinnin edistämiseksi. Tälle tielle lähdin opinnäytetyössäni asettaen päättökysymyksiksi seuraavat; ”Miten luovuuspiiriin osallistuminen vaikutti osallistujien elämään?” ja ”Millaisia vaikutuksia osallistujat kokivat piirin toiminnalla olevan luovuudelleen?”

Hyvää matkaa opinnäytetyöni raportin parissa!

*Jos haluat ”tietää” mitä luovuus on,
et saa koskaan tietää,
koska et saa sitä selville tietämällä.
Luovuus on luonteeltaan erilaista,
eikä perustu tietoon.
Ainoa mitä sinun tarvitsee tietää, on
ettei sinun mitään tarvitse tietää.*

2 LUOVA LUOJA LUOJAN LUOMA -LUOVUUSPIIRI

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on näyttää, kuinka ihminen on Luova Luoja Luojan Luoma olento ja kuvata sitä, mitä se käytännössä tarkoittaa. Luovuus on ennen kaikkea henkinen polku. Tässä opinnäytetyössä luovuuden ymmärretään kumpuavan Kaiken Elämän Alkulähteestä eli Luojalta.

Näiden ajatusten pohjalta on järjestetty luovuuspiiri, joka kantoi nimeä Luova Luoja Luojan Luoma. Piiri kokoontui 12 kertaa talven 2012 - 2013 aikana raivaten luovuuden esteitä piiriin osallistuneiden ihmisten elämästä, tehden näin tilaa luovuuden virralle. Luovuuspiirin teemallisena runkona on toiminut Julia Cameronin teos Tie Luovuuteen, joka johdattelee lukijaansa luovuutensa äärelle kertoen luovuuden luonteesta ja antaen matkaevääksi luovuuden löytämiseen ohjaavia harjoituksia. Cameron on toiminut luovuuden opettajana ainakin kahden vuosikymmenen ajan, jonka lisäksi hän on kirjoittanut näytelmiä, elokuvia ja kirjoja. Cameronin harjoitukset perustuvatkin paljon kirjoittamiselle hänen kirjoittajataustansa vuoksi.

Cameronin harjoitusten lisäksi piirin kokoontumiskertojen aikana on kokeiltu ja käytetty monia erilaisia toiminnallisia harjoituksia, joita ohjaajan ammattitaitooni on vuosien varrella tarttunut eri lähteistä. Luovuutta voidaan avata monella tavalla, ja siksi onkin kokeiltu, mikä parhaiten toimii käytännössä.

Tässä opinnäytetyössä puhutaan Luojusta ja Luovasta Voimasta, sillä luovuus on perimmäiseltä luonteeltaan henkistä eikä tätä tosiasiaa voi välttää luovuuden lähteille matkatessaan. Cameron käyttää usein sanaa Jumala kuvaamaan tätä samaa voimaa, jota voimme aivan yhtä hyvin kutsua myös vaikkapa Universumiksi, Ydinolemukseksi, Kaiken liikkeelle panevaksi Voimaksi tai Elämän Alkulähteeksi. Lähdekirjallisuudessa erilaiset sanat, jotka kuvaavat tätä voimaa, on lähes poikkeuksetta kirjoitettu erisnimenä eli isolla alkukirjaimella. Tämän uskon johtuvan siitä, että näin halutaan ilmaista tämän voiman erityistä luonnetta ja

ainutlaatuisuutta, sillä riippumatta siitä, millä nimellä me tätä voimaa kutsumme, on kyse yhdestä ja samasta Lähteestä. Tuo lähde on mitä luonnollisin osa meitä, oikeastaan se on meidän ydinolemuksemme. Cameron (2010, 11) muistuttaa, että nimi, jolla tätä Lähettä kutsumme, ei ole olennainen, vaan olennaista on, että yritämme käyttää tuota voimaa ja päästä yhteyteen sen kanssa.

Mietiskellessäni luovuuden luonnetta alkoi jostain kuulua Luova Luoja Luojan Luoma -mantra, josta kehkeytyikin nimi piirille ja koko opinnäytetyölle. Kuka tahansa voi helposti nähdä, miten edellä mainitut sanat ovat läheistä sukua toisilleen ja tutkailla sanojen merkitystä mielessään ja ennen kaikkea sydämessään.

Mistä se nimi sitten tuli, liekö Luovuuden Virtaus tuonut sen sisäisesti kuuleviin korviini, vai Luojaletko sen lahjaksi sain, vai omaa luovuuttaniko sen vain keksin? Ja onko edellisillä vaihtoehdoilla mitään eroa muuta kuin se, miten ne on sanoiksi puettu?

Luovuuspiirin ja opinnäytetyöni nimi tuli minulle siis ns. ohjauksessa eli Luovuuden Virran mukana. Tuntuu niin kuin en olisi itse varsinaisesti keksinyt sitä, se vaan tuli minun lävitseni ilmestyen paperille yllättäen minut itsenikin. Tästä sai alkunsa ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen on Luova Luoja Luojan Luoma. Tämä ei sinänsä ole uutta tietoa, vaan näin on aina ollut.

Se, miksi tästä aiheesta on tarvinnut tehdä opinnäytetyö, eikä se ole päivänselvä juttu kaikille Luojan Luomille, johtuu siitä, etteivät kaikki ole tunnistanee tätä suunnatonta potentiaalia eli Luoja itessään. Toki aina on ollut ihmisiä, jotka ovat asian tajunneet, kuten esimerkiksi henkiset opettajat Jeesus ja Buddha sekä Julia Cameron ja Eckhart Tolle. Tällaiset ihmiset ovat hengellisiä opettajia, eli siis opettavat elämän henkisen luonteen olemusta juuri siitä syystä, että he ovat elämän todellisen luonteen oivaltaneet. Nykyään tästä aiheesta on tarjolla paljon kirjallisuutta ja useiden aiheesta kirjoittavien lähteiden mukaan elämme ihmiskuntana erityistä havahtumisen aikakautta juuri nyt.

Opinnäytetyöni pääpaino on ollut luovuuspiirin toiminnassa ja luovuuden virran avaamisessa soveltamalla piirissä luovuuden virtaa avaavia menetelmiä ja harjoituksia käytäntöön. Näin ollen kyseessä on ammattikorkeakouluissa jo melko vakiintunut käytäntö eli toiminnallinen opinnäytetyö. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että tällaisessa opinnäytetyössä tutkimus toimii yhtenä tiedonhankinnan apuvälineenä ja auttaa selvityksen tekemisessä (Vilka & Airaksinen 2003, 5). Olen siis toiminnan ohessa tutkinut luovuutta ja sen ilmenemistä elämässä, ja tällä tavoin on tullut esiin tässä esitetty teoria luovuudesta.

Tämä opinnäytetyö sisältää myös paljon henkilökohtaista tietoa, joka on tullut osaksi minua ja maailmankuvaani omien kokemusteni myötä. Vilkka ja Airaksinen (2003,7) kehottavat johdonmukaisesti sanoittamaan tätä omaa maailmaa ja intuitiivista tietoa, sillä sanoittamalla sitä tällaisella tavalla on mahdollista tuoda yleisesti jaettavaksi se, mikä ennen jäi piiloon. On vain löydettävä sanat ja käsitteet, joilla tätä tietoa voidaan kuvailla.

Tästä syystä tässä opinnäytetyössä käytän sellaista ilmaisua, joka oman kokemukseni mukaan parhaiten tuo esiin luovuuden luonteen. Tällaista toisinaan hyvinkin suoraa ilmaisua todellisuuden luonteesta käyttävät myös useat tässä opinnäytetyössä lainaamani lähteet kuten Eckhart Tolle, Nouk Schez ja Tomas Vieira sekä Julia Cameron. He yksinkertaisesti kertovat, millainen maailma on ja miten se toimii, juuri niin kuin he todellisuuden luonteen kokevat. Minä teen samoin. Julia Cameron on luovuuden opettaja ja minä olen luovan toiminnan ohjaaja. On siis luonteavaa, että kerron totuuden siitä, mitä itse olen saanut selville.

Se on myös luovuutta, kuten filosofi Rortyn (1980) vahvistaa sanomalla, ettei ole olemassa mitään etuoikeutettuja tapoja ja käsitteistöjä, vaan voimme aina kuvata itseämme ja maailmaa sellaisten tapojen ja käsitteiden avulla, jotka parhaiten auttavat meitä itseymmärryksessämme ja pyrkimyksissämme. Hän vahvistaakin, että kaiken muun ohella luovuus on myös kykyä käyttää erilaisia käsitteistöjä joustavasti, tuoreesti ja tarkoituksenmukaisesti. (Koski 2001, 22.)

Pyrin siis havainnollistamaan ja kuvailemaan sekä luovuuspiirin toiminnassa että kirjallisessa osuudessa luonnollisin ja luovin sanoin tätä luovuuden näkymätöntä maailmaa, joka on itselleni ihan normaalia ja luonnollista todellisuutta. Tutkimuksen avulla on tarkoitus ottaa selvää siitä, miten luovuuspiiriin osallistuneet ihmiset luovuuden maailmaa ymmärtävät ja miten he sen kokevat. Ajatuksena tietysti on saada selville, miten tällaiseen luovuuspiiriin osallistuminen vaikuttaa osallistujien elämään ja luovuuteen.

Havainnollistaakseni oleellista eli sitä, mitä piirissä tapahtui, tuon opinnäytetyössäni esiin suoria lainauksia piiriläisten kommentteista ja palautteista, jotka esiintyvät tekstissä kursivoituina ja keskitettyinä.

3 MITEN LUOVUUSPIIRIN VAIKUTUKSIA TUTKITTIIIN?

Koska on haluttu saada selvää siitä, miten luovuuspiiriin osallistuminen vaikuttaa osallistujien elämään ja luovuuteen, on heiltä suoraan kysytty näistä vaikutuksista. Sillä kun haluamme saada tietoa siitä, miten ihminen ajattelee tai miten hän kokee asiat, on yksinkertaisesti yksinkertaisinta kysyä häneltä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Piirin alkaessa valitsin lähtötilannetta kartoittamaan kyselylomakkeet sen vuoksi, että niiden avulla sain kätevästi samalla myös kuvattua piirin luonnetta osallistujille ennen varsinaista aloitusta. Kysely palveli siis tutkimuksen lisäksi myös osallistujia esittämällä kysymyksiä, joita piirin aikana tulitisiin pohtimaan. Niissä kysyttiin myös sitoutumishalukkuudesta 12 kerran ryhmään, jolloin vastaaja saattoi pohtia asiaa ja tehdä päätöksensä. Alkukyselyn kysymykset löytyvät liitteestä 1.

Ryhmän päätteeksi teemahaastattelin piiriläiset henkilökohtaisesti. Teemahaastattelun etu on ennen muuta sen joustavuudessa. Haastattelijä voi luotsata haastattelua vapaan keskustelun muodossa ja kuulla paremmin haastateltavan tuntemuksia ja esittää kysymyksiä parhaaksi katsomassaan järjestyksessä ja muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Teemahaastattelun luonteeseen kuuluu ennalta määritellyt teemat, joiden avulla voidaan melko vapaasti keskustella teemoista luontevassa järjestyksessä ja rytmissä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 197). Koska olimme jo piirin aikana tulleet tutuiksi, oli tämä aivan luonteva valinta tiedonhankkimiseksi piirin vaikutuksia tutkittaessa. Teemahaastattelun kysymykset löytyvät liitteestä 2.

Kyselyn ja haastattelun lisäksi keräsin tietoa havainnoimalla. Koska vedin ryhmää itse ja ryhmä oli suljettu ulkopuolisilta ja tunnelmaltaan hyvin intiimi, tein havainnoinnin itse osallistuvana havainnoijana, eikä tässä tapauksessa tullut kysymykseen käyttää ulkopuolista havainnoijaa. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, mitä havainnoitavassa tilanteessa tapahtuu ja lisäksi vertaamalla sitä haastattelun avulla saatuun aineistoon voidaan verrata, toimivatko henkilöt todella niin kuin sanovat toimivansa (Hirsjärvi ym. 2004, 201-202). Kirjasin havaintoni muistiin aina jokaisen kokoontumiskerran jälkeen. Havainnoin yleistä ilmapiiriä, osallistujien olemista sekä kaikkia ryhmässä spontaanisti ilmeneviä luovuuden ilmentymiä. Osallistuva havainnointi on toiminnallisessa opinnäytetyössä luonnollinen valinta.

Koska opinnäytetyön pääpaino on luovuuspiirin toiminnassa, on päätutkimuskysymykseni: ”Miten luovuuspiiriin osallistuminen on vaikuttanut osallistujien elämään?” ja ”Millaisia vaikutuksia osallistujat kokivat piiritoiminnalla olevan luovuudelleen?”. Selvittääkseni heidän käsityksiään luovuudesta kysyn tutkimuksessa lisäkysymyksinä: ”Miten luovuus ilmenee elämässä?” sekä ”Mikä on luovuuden merkitys elämälle?”. Alkukyselyn vastaukset toimivat vertailukohtana

teemahaastatteluille. Näiden menetelmien avulla saatua tietoa vertaan omiin havaintoihini tutkimuksessa.

Huomasin tutkimusta tehdessäni, että pelkästä tutkimuksellisesta osuudesta olisi helposti voinut tehdä kokonaisen *tutkimuksellisen* opinnäytetyön, jos toimintaa tutkimassa olisi ollut kokonaan toinen henkilö. Tieteellisen objektiivisuuden nimissä voidaan nimittäin pohtia kuinka objektiivista tietoa saadaan, kun tutkijana toimii sama henkilö, joka on tutkittavan toiminnan järjestänyt. Tämä on varmasti hyvin tyypillinen kysymys, joka nousee esiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä, joiden pääpaino useimmiten on toiminnan tuottamisessa. Tämä on kuitenkin luonteeltaan *toiminnallinen* opinnäytetyö, jonka tutkimuksellinen osuus on tehty niillä eväin, jotka ovat tyypillisiä toiminnalliselle opinnäytetyölle ja saatavilla sen resurssien puitteissa, eli niin että sekä toiminnan että tutkimuksen tuottaa opinnäytetyön tekijä.

Tutkimuksissani olen tietysti parhaani mukaan pyrkinyt objektiivisuuteen, vaikkon voi väittää, ettenkö olisi emotionaalisesti sitoutunut ryhmään, jota Hirsjärvi ym. (2004, 202) pitävät vaarana tutkimuksen objektiivisuudelle. Näillä menetelmillä kerättyjä tietoja kutsutaan laadulliseksi tutkimukseksi, joka tarkoittaa siis toiminnan luonteen eli tässä tapauksessa luovuuspiirin vaikutuksen ja laadun tutkimista. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on ymmärtää tutkimuskohteena olevia ilmiöitä tutkittavien näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 150), eli siis toisin sanottuna ottaa selvää, miten piirin toiminta osallistujiin vaikutti. Vertaan tutkimuksessa saatuja tietoja toisiinsa ja katson, mitä näillä eväin saadaan selville luovuuden luonteesta ja piirin vaikutuksista osallistujien elämään.

”Luovuus ei ole järkevää. Luovuudessa ei ole ikinä ollutkaan mitään ‘järkevää’. Miksi olisi? Miksi sinunkaan pitäisi olla?”

(Cameron 2010, 181.)

4 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kaksi lähestymistapaa luovuuteen

Olen käyttänyt tässä opinnäytetyössä lähteenä kahdentyypistä luovuutta käsittelevää kirjallisuutta. Ensin henkisten opettajien, kuten Tollen, Cameronin ja Sanchezin & Vieiran kirjoittamaa. Tälle kirjallisuudelle ominaista on, että lukijaa puhutellaan suoraan ja kirjoittaja kertoo suoraan todellisuuden luonteesta, niin kuin hän on sen saanut kokea. Hän kertoo asiat niin kuin ne (hänen maailmankuvassaan) ovat eikä spekuloi tai jossittele. He esittävät asiansa niin, että tietävät mistä puhuvat. Ja kuten todelliselta tiedemieheltä sopii odottaakin, he ovat selvästi osoittaneet, miten tietoon päästään (Ervast 1989, 18-19).

Nämä ihmiset ovat päätyneet asemaansa henkisinä opettajina siksi, että ihmiset antavat arvoa heidän näkemyksilleen ja haluavat oppia heidän maailmankuvastaan. Tämä johtuu siitä, että ihmiset ovat heidän oppiansa avulla löytäneet inspiraatiota ja vastauksia elämäänsä. Itsekin olen seurannut heidän viittoittamiaan polkuja suurta kiitollisuutta tuntien siitä, että he ovat osanneet niin osuvasti viittoittaa luovia polkuja itseeni ja elämään.

Mistä sitten tiedän, että juuri näiden mestareiden polkuja kannattaa seurata? Yksinkertaisesti siitä syystä, että seuraamalla heidän neuvojaan olen löytänyt tapoja avata solmuilta tuntuvia asioita omassa elämässäni ja olen saanut tuntea luovuuden virtauksen kulkevan lävitseni. Olen monen monituista kertaa saanut olla hyvin kiitollinen siitä, että olen saanut omakohtaisesti huomata, kuinka Luoja auttaa, kun vain itse ymmärrän seurata virtausta ja pysyä oikealla tiellä. Kysymysten ja vilpittömien pyyntöjen esittäminen auttaa tien löytämisessä ja sillä pysymisessä.

Toisenlainen kirjallisuus, jota tässä opinnäytetyössä käytän lähdemateriaalina, perustuu analyttiselle ja kuvailevalle tutkimukselle. Näyttää siltä, että tutkimukselle ominaista on tutkia jonkin asian tai ilmiön eri puolia ja ilmenemismuotoja. On kuin ottaisi esineen käteensä ja kirjoittaisi siitä, mitä kaikkea se on: no omena, se on syötävä, sen perusmuoto on pyöreähkö, se voi olla punainen tai keltainen tai vihreä, omenasta riippuen, mutta joka omena on oma yksilönsä. Lisäksi siihen voi liittyä monenlaisia määritelmiä, kuten että jonkun mielestä se on hyvän makuinen ja toiselle tulee siitä ihottumaa. Omena voi olla ulkomaalainen, se voi olla suomalainen, se voi olla luonnonmukaisesti kasvanut, tai kemikaaleilla luonnottomaksi paisutettu. Omena voi olla kaunis tai mätä. Omenaakin voi siis tarkastella monella tapaa ja tutkia sen ilmenemismuotoja, mutta päästäänkö näin selville sen todellisesta olemuksesta?

Sama pätee luovuuteen. Tällä tavalla luovuuden lukemattomia eri ilmenemismuotoja kuvailevat ja osiin pilkkovat esimerkiksi suomalaiset luovuustutkijat Kari Uusikylä ja Jussi T. Koski. He ovat tutkijoita. He ovat ikään kuin ottaneet luovuuden käteen ja katsoneet ja kuvailleet, mitä kaikkea ovat siitä havainneet. He kuvailevat sen moninaisia puolia ja esittävät pohdintoja sen luonteesta. Pohdiskeleva ote nähdäkseni viittaa siihen, etteivät he ole kuitenkaan päässeet täyteen varmuuteen luovuuden luonteesta.

On hyvä heti alkuvaiheessa huomata, että tässä lainataan siis niin henkisten opettajien kuin tutkijoidenkin näkemyksiä. Ensimmäinen kertoo asian luonteesta niin kuin se on ja osoittaa suunnan, jota seuraamalla pääsee asian ytimeen. Jälkimmäinen tutkii ja kuvailee asian moninaisia ilmenemismuotoja. Luullakseni ottamalla huomioon molemmat näkökulmat saan selkeämmin avattua luovuuden luonnetta, niin että se on mahdollisimman yksinkertaisesti ymmärrettävissä. Luovuus ei nimittäin ole ollenkaan monimutkaista tai vaikeaa, päinvastoin! Luovuus on maailman yksinkertaisin, helpoin ja luonnollisin juttu! Ainoa, mitä täytyy tehdä sen saavuttaakseen, on päästää irti kaikesta monimutkaisuudesta!

Koska minulle tärkeät henkiset opettajat ovat kirjoissaan kertoneet todellisuuden luonteesta, niin kuin he sen ymmärtävät, myös minä kerron tässä opinnäytetyössä todellisuuden luonteesta, niin kuin itse sen olen saanut kokea. Tämän voidaan ilmeisesti katsoa olevan tiedettä, sillä tämä on tietoa, johon olen tutkimusteni ja kokemukseni perusteella päätenyt. Kaikki tieteen nimissä esitetty on kuitenkin vain pysähdys ja katsahdus senhetkiseen tilanteeseen, aivan kuten taideteoskin on sen hetken ilmaus. Tästä syystä tutkijat lainaavat edeltäjiään ja taiteilijoiden luovuus ei perustu yksinomaan heidän ikiomaan ilmaisuunsa, vaan luovuus ja totuuden tieto jatkaa luovaa virtaustaan ja ilmestyy eri ihmisille eri tavalla riippuen mm. siitä, missä ja miten he ovat eläneet. Jo tästä voidaan päätellä, että luovuus ja totuus ovat todella löydettävissä jokaisen ihmisen sisimmästä, sillä niin lukemattomia ovat sen ilmenemismuodot. Oleellista tässä eivät ole sanat, vaan se, minne ne viittaavat. Toisten osoittamat viitat voivat siis olla hyödyllisiä suunnan löytämisessä, mutta luovuuden todellinen luonne paljastuu vain jokaisen omassa sisimmässä.

4.2 Miten teoreettinen tieto liittyy luovuuteen?

Kuten jo edellä mainitsin, rakentuu tämän opinnäytetyön teoreettinen tietopohja kahdentyyppiselle kirjallisuudelle, henkiselle ja tutkivalle. Varsinaisena juonena jo siksikin, että tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, eli toiminta on pääosassa, suhtaudutaan tässä opinnäytetyössä myös teoreettiseen tietoon eli tieteeseen varsin käytännönläheisesti. Olen huomannut, ettei luovuuden todellisesta olemuksesta pääse suinkaan selvyyteen sen ilmenemismuotoja tutkimalla,

vaan ainoa tie on kokea se itse. Koska meistä jokainen on Luova Luoja Luojan Luoma, on luovuus jo meissä jokaisessa. Tämän opinnäytetyön perusajatus on käytännössä osoittaa tämä todeksi. Seuraavassa haluan nostaa esiin Pekka Ervastin teosofisen ajattelutavan, joka kertoo selvän sanoin sen, miten tässä opinnäytetyössä suhtaudutaan teoreettiseen tietoon eli tieteseen. Ervast tarkastelee asiaa uskontojen näkökulmasta, ja tässäkin hän kehottaa tarkastelemaan nimenomaan uskontojen merkkihenkilöiksi nostamien ihmisten henkisiä opetuksia eli hengellisten opettajien opetuksia. Koska tosiaan luovuuden tieto ilmaantuu eri ihmisille eri tavalla kuten jo aiemmin mainittiin sen perusteella, millaisessa kulttuurissa he elävät ja millaisina aikoina, voidaan aivan samassa valossa tarkastella myös niin Cameronin, Tollen kuin Sanchezin & Vieiran opetuksia.

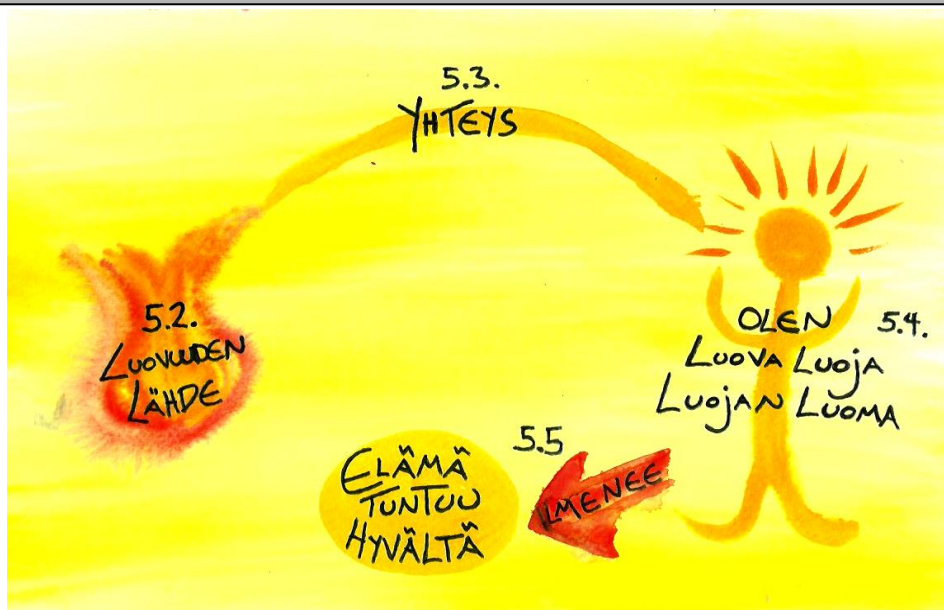
Ervast (1989, 9-19) kysyy, voiko uskontoa pitää tieteenä. Jos voidaan, on sen täytettävä tieteelliset kriteerit, eli se on pystyttävä todistamaan todeksi. Esimerkiksi tähtitieteellistä teosta lukiessaan ihminen saa selvyuden siitä, mitä astronomia on. Näin hän voi omasta mielestään täysin järkevin perustein uskoa siihen, että kirjassa sanottu on totta. Tämä perustuu siis uskoon. Mikäli ihminen haluaa kuitenkin päästä absoluuttiseen varmuuteen kirjassa esitetyn tiedon paikkansa pitävyydestä, on hänen kuljettava määrätty tie matemaattisten ja tähtitieteen opintojen kautta tullakseen itse tähtitieteilijäksi ja pystyäkseen itse todistamaan kirjassa esitetyt väittämät.

Tämän perusteella voidaan ymmärtää, mitä kaikkea on vaadittava uskonnolta [tai tässä opinnäytetyössä esitetyltä luovuuden teorialta, opinnäytetyön tekijän huomautus], jotta voitaisiin myöntää sen olevan tiedettä. Yksinkertaisesti sitä, että sen tarjoama maailmanselitys ei olisi pelkkää harhaluuloa eikä pelkkää uskoa, vaan että se olisi tietoa. Jotta jotakin esitystä tai maailmanselitystä voidaan pitää tietona, on sen perustuttava tietoon. Kun uskonto selittää, millainen Suuri Jumala on [tai kun Cameron kertoo, miten luovuus toimii, opinnäytetyön tekijän huomautus] on se tiedettä, jos se perustuu tietoon. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että asia olisi aivan heti kaikille päivänselvä, päinvastoin. Kuten tähtitieteenkin kanssa, on yksittäisen ihmisen todistettava tuo tieto itselleen kulkemalla samaa uskonnon [tai esim. Cameronin, opinnäytetyön tekijän huomio] viitoittamaa tietä päästäkseen selvyyteen sen paikkansa pitävyydestä. Useimmat ihmiset jäävät sille kannalle, että he uskovat, mitä heille kerrotaan, mutta on myös joitain, jotka haluavat syventyä itse oppeihin. (Ervast 1989, 9-19.) Syventyessään siis tähtitieteen oppeihin tulee itse tähtitieteilijäksi. Syventyessään uskonnon oppeihin pääsee itse tietoon jumalallisista asioista. Ja samoin on myös luovuuden kanssa: syventyessään luovuuden oppeihin pääsee itse kokemuksen kautta tietoiseksi siitä, mitä luovuus on.

Niinpä uskontojen perustajat ja merkkihenkilöt, joiden viitoittamaa tietä moni lähtee seuraamaan, ovat aina olleet ihmisiä, jotka ovat tienneet. He ovat kertoneet asioita eri tavalla ja viitoittaneet tietä eri tavoin riippuen siitä, missä ja milloin he ovat eläneet. Kertomukset ja tienviitat sinänsä ovat toisarvoisia, eikä niihin ole tarpeen jäädä kiinni, eikä niitä voi edes täysin ymmärtää, ennen kuin on itse päässyt tietoon. On pantava merkille vain eräs tosiseikka, nimittäin se, että he ovat *tienneet*. Ja kuten todellisilta tiedemiehiltä sopii odottaakin, he ovat selvästi osoittaneet, miten tietoon voi päästä. ”Tehkää niin kuin minä neuvon, jotta totuuden tietoon pääsisitte.” Eikä heidän opetuksiaan voi todistaa muuten kuin siten, että kulkee sitä tietä, jota he ovat viitoittaneet. (Ervast 1989, 9-19.) Voidaan siis pitää muun muassa Cameronia, Tollea ja Sanchezia & Vieraa todellisina tiedemiehinä ja -naisina, sillä he kaikki aivan selvin sanoin osoittavat, kuinka totuuden tietoon päästään. Selvää siis on, että asiasta varmuuteen ja selvyyteen päästäkseen, on itse kuljettava esimerkiksi heidän viitoittamaa tietään. Juuri näin toimivat tässä opinnäytetyössä käytetyt Cameronin harjoitukset, ne osoittavat suunnan, johon voi käydä, mikäli mieli luovuutensa lähteille. Teoriat siis ovat vain tienviittoja. Ei ole mitään hyötyä jäädä kiinni tienviittoihin. Todellinen avain on siinä, että elää todeksi viittojen osoittaman suunnan, jolloin viitat käyvät tarpeettomiksi, kun oma sisäinen kompassi löytyy.

5 LUOVUUDEN LÄHTEILLÄ

Tässä luvussa kerron luovuuden luonteesta. Luovuuden luonne on kristallisoitunut tämän opinnäytetyön myötä minulle hyvin selkeästi esitettäväksi teoriaksi. Tämä teoria on syntynyt oman elämäkokemukseni myötä, johon on suuresti vaikuttaneet tässä opinnäytetyössä lainattujen henkisten opettajien opetusten seuraaminen käytännön elämässä. Tämä tieto on siis sitä, miten luovuuden luonne on näyttäytynyt minulle. Puhun täysin samasta asiasta kuin Cameron, Tolle ja Sanchez ja Vieira, vain omin sanoin. Jälleen yksi esimerkki siitä, että sanat eivät ole olennaisia vaan niiden osoittama suunta sekä siitä, että luovuus näyttäytyy jokaiselle omalla tavallaan, jokainen löytää sen itsestään. Joskus voi olla hyödyllistä katsoa samaa asiaa monista eri suunnista saadakseen todenmukaisemman käsityksen siitä, mistä todella on kysymys. Tässä kohtaa otan Kosken (2001, 22) filosofi Rortynilta lainatusta neuvosta vaarin ja kuvaan maailmaa juuri sillä tavalla, kuin olen sen itse saanut kokea eli sellaisten tapojen ja käsitteiden avulla, jotka parhaiten avaavat tätä maailmankuvaa. Kuten sanottu, kaiken muun ohella luovuus on myös kykyä kuvata maailmaa joustavasti, tuoreesti ja tarkoituksenmukaisesti.



KUVA 1 Luovuuden teoria, joka jakautuu Luovuuden Lähteeseen, yhteyteen tämän lähteen kanssa, siihen, kuinka tämän seurauksena ihminen löytää luojan itsestään ja lopuksi siihen, miten se ilmenee käytännössä.

Luovuus siis kumpuaa kaiken elämän alkulähteestä, kuten kuvassa esitetään. Esitän ensin luovuuden peruseriaatteet Cameronin mukaan, minkä jälkeen seuraa kuvan esittämä luovuuden teoria, joka hahmottui minulle opinnäytetyön myötä.

5.1 Luovuuden peruseriaatteet Cameronin mukaan

Cameronin (2010, 22) esittelemät luovuuden peruseriaatteet kuvaavat luovuuden perimmäistä olemusta. Olen tarkoituksella jättänyt Luovuuden Lähdettä kuvaavat sanat pois, joten tyhjät kohdat voi jokainen itse täyttää itselleen parhaiten sopivalla sanalla. Kuten Cameronkin (2010, 11) sanoi, tärkeää ei ole se, millä nimellä sitä kutsumme, vaan se, että pyrimme pääsemään yhteyteen tuon Voiman kanssa. Piiriläiset eli Luovat Luoijat Luoijan Luomat käyttivät sanoina mm. Ydinolemus, Kaiken liikkeelle paneva voima, Elämän antaja, Jumala, Elämän Virtaus ilossa ja innostuksessa, Korkeampi Voima ja Universumi.

1. Luovuus on elämän luonnollista kulkua. Elämä on energiaa, puhdasta luovaa energiaa.
2. Kaikessa elävässä vallitsee luova voima, myös meissä
3. Kun avaamme itsemme luovuudelle, avaamme itsemme _____n voimalle meissä.
4. Olemme itsekkin luotuja, ja meidän osamme on olla luovia
5. Luovuus on _____n lahja meille. Luovuutemme käyttö on meidän lahjamme _____lle.

6. Luovuuden kieltäminen on itsekkyyttä ja vastoin todellista luontoamme
7. Kun avaamme itsemme luovuudelle, avaamme itsemme _____lle.
8. Kun avaamme luovuuden kanavat _____lle, seurauksena on monia hienonhienoja, mutta voimakkaita muutoksia.
9. On turvallista antautua yhä suuremmalle luovuudelle.
10. Luovat unelmamme ja kaipuamme ovat peräisin jumalallisesta lähteestä. Kulkiessamme kohti unelmiamme kuljemme kohti jumalallisuutta. (Tai edelleen voit vaihtaa Cameronin käyttämät sanat toisiksi sinulle paremmin sopiviksi.)

5.2 Luovuuden lähde

Ensinnäkin, ota sellanen sana joku tuntuu kutkuttavalta ja kutsuvalta. Älä jää kiinni omenaani! Jos susta jumala on huono juttu, ni heitä roskeen koko jumala!

Sulle on valehdeltu! Heitä roskeen koko vale ja kokeile tätä!

Älä mieti! Kokeile!

Kokeile huvikses jotain sellasta sanaa joka tuntuu kutsuvalta voi olla vaikka:

Kaiken elämän alkulähde

Ääretön ääri

Syntymän sydämen ääni

Elämän ääni

Elämän ydin

Maailmankaikeus

tai mitä tahansa muuta!

Luovuuden lähteestä kun puhutaan, voidaan ihan ensin tarkastella luontevasti sanaa Luoja, koska se tässä opinnäytetyössä kuvaa usein tätä lähdeä. Sana *luoja* viittaa tekijään, samoin kuin vaikkapa sana kävelijä. Luoja on siis jokin, joka luo.

Koska olemme perimmäiseltä ja todelliselta olemukseltamme henkiä, eli meissä on henki, toisin sanottuna olemus, on helppo ymmärtää tuntea kiitollisuutta elämän lahjasta. Ja kun katsoo ympärilleen, alkaa helposti

ymmärtää, että kaikki elämä ympärillä, linnut, puut, ruoka jota syömme, kasvit, jotka lakastuvat ja maatuvat ja taas nousevat uudelleen maastuneesta maasta, koko elämän kiertokulku kumpuaa kaikki samasta Lähteestä. Tämä Lähde, joka saa aikaan kaiken elämän, on juuri se voima, jota voidaan kutsua myös Luojaksi. Käsitykseen Luojusta, joka on luonut kaiken elämän, minut mukaan lukien, liittyy ainakin omalla kohdallani myös syvää kiitollisuutta. Olen henki ja henkenä kiitollinen elämän lahjasta, jonka avulla voin elää konkreettisen materiaalisena olentona maan päällä ja vaikuttaa elämän luonteeseen.

*maa maatuu puu kaatuu puu maatuu maa kaatuu maa
maatuu
kasvaa puu
puu puutuu
maa maatuu*

Luojaa siis voidaan hyvästä syystä pitää ihmeellisenä voimana, joka on luonut kaiken elämän konkreettiseksi olennoiksi tänne maan päälle. Tämä voima on samaan aikaan sekä ihmeellinen että luonnollinen, sillä voimme ymmärtää, että tämä sama voima on luonut kaiken, mitä ympärillämme näemme. Kaiken elollisen, kaikki muutkin ihmiset, kaikki miljoonat kasvit ja eläimet. Ja mikä uusiutuva luonnonvara! Minkään ei tarvitse kestää ikuisesti, sillä elämän luonne on luova eli uusiutuva – siis uudesti syntyvä.

Näin siis määritellään tässä opinnäytetyössä Luoja, jossa on kyse samasta lähteestä, josta kumpuaa myös sana Alkulähde.

Alkulähde viittaa siihen, että tuo lähde, siis ehtymätön lähde, josta elämä pulppuaa, on tosiaan se lähde, joka lannistumatta luo uutta elämää ja josta kaikki on saanut alkunsa. Itse asiassa myös elämän luonne on luova. Elämä luo itse itsensä. On tosiaankin käsittämättömän hieno juttu, kuinka elämä pulppuaa maan sisästä. Sieltä tulee ruokaa jos jonkinmoisessa muodossa, kaikille jotain, myös eläimille ja kasveille, kullekin tarpeensa mukaan. Ja näin elämän virtaus toimii kiertokulkuna.

Se, että ihmismielen ymmärtämänä kaikille ei riitä esimerkiksi ruokaa tasapuolisesti, johtuu ihmisen omista teoista. Ihmisen toimien seurauksena maapallomme on pahasti ylikansoitettu, ja oman edun tavoitteluun (ego) sairastunut ihmismieli yrittää säilyä hengissä riistämällä muilta ihmisiltä, maalta ja eläimiltä. Luova voima palauttaa luonnollista tasapainoa kuitenkin kaiken aikaa. Tuhoutuneille alueille kasvaa uutta elämää ja sairaudet ja luonnonmullistukset harventavat liian monilukuisiksi käynyttä populaatiota. Ihmismieli ei ehkä ymmärrä tätä tasa-arvoisena kaikkia kohtaan, sillä näyttää siltä, että toiset kärsivät ja toiset eivät. Tällainen

ajatus on erillisyyden harhaa. Kysessä on ihmiskunnan kollektiivinen karma. Kenties itseaiheuttamamme tuhon näkeminen saa meidät heräämään. Yksittäisen ihmisen fyysinen elämä ei ole niin tärkeä. Jeesus ymmärsi tämän mennessään ristille. Ei hänestä muuten olisi tullut kristusta. Luova voima siis toimii tasapainottavasti kaiken elämän hyväksi kaiken aikaan, siksi se on alkulähde. Yksittäisten ihmisten kärsimyksillä ja maanpäällisellä elämällä ei ole luonnon kiertokulussa suurtakaan merkitystä. Tärkeintä on kokonaisuus ja tasapaino.

Myös Uusikylä (2012, 23) on ihmetyksen vallassa elämän ihmeen äärellä: ”Luovuuteen on kautta historian yhdistetty mystisiä piirteitä. On ajateltu, että luovuus kuuluu uskontoon tai yliluonnolliseen. Jumalallisessa luovassa toiminnassa syntyy sellaista, jota ei ole aikaisemmin ollut olemassa. Ihmisen syntymä on hyvä esimerkki tällaisesta jumalallisesta luovuudesta. Miten jostain vanhasta syntyy jotain uutta, jota ei ole vielä koskaan aikaisemmin ollut olemassa? Tällaisen ihmeen edessä on pakko kohdata kysymys: Miten tämä kaikki on mahdollista?”

Vaikuttaa siis vahvasti siltä, että jokin lähde on puhaltanut energian tähän koko systeemiin, tähän suunnattomaan organismiin, jonka hyvin pieni osa maapallomme on ja ihminen vielä sitäkin paljon pienempi. Jostain kaikki on saanut alkunsa, ja siitä syystä tuota alkuvoimaa kutsutaan myös Alkulähteeksi.

Luovat Luoijat Luojan Luomat valitsivat myös muun muassa sanan *universumi* kuvaamaan samaa Voimaa. Sana *universumi* viittaa tosiaan koko kuvion *valtavuuteen*. *Universumihan* on ääretön eli rajaton. Luovuuden luonne on myös samalla tavalla rajaton, kuten yksi piiriläisistä asian ilmaisee:

Se on rajaton. Sillä voi muutta jokaisen hetken jos halua. Ajattelee vaan eritavalla. Pitää vaan olla tietoinen siitä et se on mahdollisuus, jonka voi valita.

Tämän opinnäytetyön perusajatus on, että luovus kumpuaa Luojalta eli Kaiken Elämän Alkulähteestä. Tämä on asia, jota ei voi kiertää, kuten myös Cameronin (2010, 154) peruseriaatteistakin voi huomata. Vain mikäli tämä luovuuden lähde on mukana luomistyössä, voidaan puhua luovuudesta, muuten on kyse kekseliäisyydestä. Tässä opinnäytetyössä luovuuden siis ymmärretään kumpuavan Luojalta, Kaiken elämän alkulähteestä ja me maanpäälliset luoajat toimimme kanavina tälle Suuren Luojan luovuudelle.

5.3 Yhteys

Luovuus on käytännössä yhteyttä tämän Luovan Voiman kanssa ja sen ilmentämistä käytännön tomissaan. Juuri tätä tarkoittaa myös Isä meidän -rukouksen ilmaus: ”niin maan päällä niin kuin taivaassa”. Eli sen, minkä kokee sydämessään oikeaksi eli kumpuavan Luojalta (taivas), myös toteuttaa käytännössä eli maan päällä. Tämä on yhteyttä ja luovuuden toteuttamista.

Cameron (2010, 9-13) ehdottaa ajattelemaan Luovaa Voimaa jonkinlaisena henkisenä sähköinä. ”Eihän sähköäkään tarvitse ymmärtää voidakseen käyttää sitä!” On mahdollista saada toimiva yhteys tähän virtaukseen yksinkertaisella tieteellisen kokeilun ja havainnoinnin metodilla. Tämä tarkoittaa sitä, että käyttää itse Luovuuden Tien periaatteita käytännössä ja havainnoi tuloksia. Lyhyesti sanottuna, teoria ei ole niin tärkeää kuin käytäntö. On kysymys tajuntaan luotavista poluista, joita pitkin luova energia pääsee virtaamaan vapaasti. Kun päättää selvittää nämä reitit, luovuus tulee esiin. Samoin kuin veri on fyysisen kehon osa, jota ei tarvitse kuvitella, on luovuus henkisen kehon osa, jota ei tarvitse keksiä. Se on jo olemassa, kyse on sen löytämisestä ja tien avaamisesta sille.

Yhteyden luomisessa voivat siis toimia käytännön välineinä esimerkiksi Cameronin harjoitukset. Luovuus ei kuitenkaan tapahdu aivan itsestään, ja siksi on nimenomaan tehtävä jotain, esimerkiksi toiminnallisia harjoituksia, päästäkseen yhteyteen. Ajan myötä yhteys toki vahvistuu ja yhteydenpito helpottuu.

Intuitio on tässä yhteydessä eli yhteyden luomisessa ehdoton apuväline. Tällä tarkoitetaan sitä, että Luojan voiman tuntee kyllä sydämessään. Sydän on fyysisiä elintoimintoja ylläpitävä elin, siis myös eräänlainen lähde tai moottori. Tässä sydämellä viitataan tunteeseen, joka johtaa intuition *tunnistamiseen*. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kaikkea ei tarvitse ymmärtää, sillä sydäimestä kumpuaa totuus, jonka voi intuitiivisesti tunnistaa.

Antautuessamme luovuudelle annamme ohjauksen Korkeammalle Voimalle eli Luojaalle ja toimimme Yhdentyneen itsemme eli intuitiivisen tunteemme ohjeiden mukaan. Tiedämme, että minkä tahansa asian hoitaminen vaatii meiltä sitä, että kuuntelemme ensin tätä Lähdettä ja toimimme sen mukaan ja vasta sitten suoritamme tarvittavat käytännön toimenpiteet. (Sanchez & Vieira 2011, 224.) Tällaista on käytännössä yhteys Luojaan.

Käytännön tasolla yhteyden avaamiseksi ja ylläpitämiseksi voidaan käyttää erilaisia luovuuden virtausta auttavia harjoituksia. Cameron (2010, 12-13) selvittää fyysisten- ja kirjoitusharjoitusten toimivan aivan samalla tavalla: ”Aivan kuten joogaaminen muuttaa tietoisuutta venytysten ja

hengitysten avulla, Luovuuden Tien harjoitukset muuttavat tietoisuutta 'pelkän' kirjoittamisen ja leikin avulla. On kysymys tajuntaan luotavista poluista, joita pitkin luovat voimat pääsevät vapaasti kulkemaan. Kun päättää selvittää nämä reitit, luovuus tulee esiin.”

Aivan kuten Cameron toteaa, reittejä voidaan avata monella tavalla, ja tässä opinnäytetyöprojektissa hänen mainitsemiaan fyysisiä reittejä eli meridiaaneja on avattu Shindo-harjoitusten avulla. Reitien avaaminen yhdellä tavalla auttaa sen aukenemista myös toisella tavalla. Fyysiset harjoitukset siis avartavat tietoisuutta, ja tietoisuuden avartuminen saa aikaan myös fyysisiä muutoksia. Samaa tarkoitusta palvelevat myös piirustus-, hengitys-, draama-, ääni-, ja monet muut luovuuden kanavia avaavat harjoitukset. Eri ihmisille luovuus pääsee sisään eri reittejä pitkin. Luovuus toimii kuitenkin niin, että päästessään sisään mitä tahansa reittiä pitkin, se tekee tilaa ja auttaa avaamaan myös muita reittejä. Siksi on ihan hyvä avata reittejä useammalla tavalla, sillä kaikki palvelevat samaa tarkoitusta ja kokonaisuutta.

”Luovuus on kuin hengittämistä
-neuvoista on toki apua, mutta
me suoritamme sen itse.”

(Cameron 2011, 423)

5.3.1 Läsnaolo

Koska luovuus on virtaus, joka ikään kuin ”virtaa lävitsemme”, on meidän oltava läsnä tavoittaaksemme tuon virtauksen. Läsnaolo on siis luovuuden elinehto. Läsnaolo tarkoittaa käytännössä vallitsevan hetken hyväksymistä sellaisena kuin se on.

Läsnaolon tilassa ihminen on luova, vapaa toimimaan tilanteen edellyttämällä tavalla. Läsnaoleva ihminen ei ole samaistunut ajatteluun vaan on tietoisuus, joka havaitsee ajatukset. Läsnaolon vastakohtana on tiedostamaton tila, jossa ajatukset ohjaavat elämää; tätä Tolle (2011b, 220) nimittää egoksi. Läsnaoloon havahtuneen ihmisen elämää ajattelu ei määritä, vaan ajattelusta tulee pikemminkin tietoisuuden apulainen. Läsnaolossa ei ole mitään ”minun” tai ”sinun”, vaan läsnaolo on yksi. (Tolle 2011a, 111.)

Läsnaolo on siis avoimuutta ja sitä, ettei takerru mielen määritelmiin. Läsnaolon tilassa on helppo avautua luovuuden virtaukselle ja antaa sen virrata lävitseen.

Taidetta tai mitään muutakaan ei luoda pinnistelemällä ja ankaralla ajatustyöllä. Päästessämme eroon ponnisteluista saamme yhteyden nykyhetkeen ja pystymme *kuuntelemaan* luovasti. Ponnistelujen sijaan voimmekin keskittyä kuuntelemiseen, ja joku tai jokin ikään kuin tekee työn puolestamme. (Cameron 2010, 193.) Tätä on luovuuden läpivirtaus. Luodessamme olemme pikemminkin kanavia kuin itse luoja, annamme sen vain tapahtua (Cameron 2010, 193-194). Se, mitä Cameron kutsuu *luovaksi kuuntelemiseksi*, on siis sama asia kuin läsnäolo. Olennaista tässä on sen vaivattomuus ja luovuuden virtaava luonne, joka tällöin pääsee vaivatta virtaamaan.

5.3.2 Luottamus

Luovuuden virtaan antautumista helpottaa luottamus siihen, että on turvallista antautua luovuudelle eikä itse tarvitse huolehtia ihan kaikesta. Luovuus, luottamus ja luovuttaminen -sanat näyttäisivätkin äkkiseltään tulevan kaikki samasta lähteestä. Luovuus tässä yhteydessä tarkoittaa käytännössä sitä, että kontrollin voi luovuttaa itseään korkeammalle voimalle eli Kaiken Elämän Alkulähteelle ja luottaa siihen.

Luottamuksen voi saavuttaa vain luottamalla eli toimimalla intuiotionsa mukaan. Se, että luottamuksen voi saavuttaa vain luottamalla, saattaa vaikuttaa paradoksaaliselta, muttei kuitenkaan ole sen kummempi juttu kuin se, että vaikkapa tietyn ammattitaidon voi saavuttaa vain käyttämällä ja harjoittamalla tuota taitoa yhä uudestaan ja uudestaan. Intuition luottaminen on kuitenkin ainoa tapa oppia tunnistamaan luovuuden virtaus, ja toimimalla sen mukaan siihen oppii myös luottamaan. Myöhemmin luottamuksemme tulee kyllä saamaan todisteita, mutta ei etukäteen.

Tämä on juuri se kohta, jossa meidän on hylättävä tietäminen. Emme voi etukäteen tietää, mitä luovuudelle antautumisesta seuraa. Jos haluamme tietää, emme koskaan saa tietää, sillä emme ikinä tule ottaneeksi selville. Luovuuden luonteeseen kuuluu virtaan antautuminen, ja totuus kyllä paljastaa sitten itsensä. Varmaa on vain yksi asia: mitä tahansa se tuo tullessaan, se on hyvä, sillä luovuus on elämän luonnollista virtausta. Kun tälle virtaukselle antaa luvan, se virtaa kyllä keväisen kosken lailla raivaten esteet tieltään. Tässä vaiheessa voi ilmetä takertumista esteisiin, koska kontrolliin totunut mieli pitää niitä turvallisina. Kuitenkin lopulta vain luovuus on turvallista, sillä vain luovuudella voi luoda oman elämänsä, niin kuin on parhaaksi itselle ja kaikelle elämälle kaikkialla. (Lauseen loppuosa on rukous, jonka aboriginaalit esittivät Luojaalle kaikkien pyyntöjensä yhteydessä Morganin 1999 mukaan.)

Cameron (2010, 20-21) kertoo Luovaan voimaan luottamisesta käytännön

tasolla omien kokemustensa perusteella: ”Toimiessani luovuuden opettajana olen usein tuntenut jonkin pyhän läsnäolon – sanotaan sitä vaikka hengelliseksi sähköksi – ja olen oppinut luottamaan siihen ylittäessäni omia rajojani. Sanonkin: ’Hyppää, niin suojaverkko kyllä ilmestyy allesi!’. Kokemukseni mukaan alkaessamme toimia luottamuksen varassa, koko maailmankaikkeus siirtyy eteenpäin. Tätä voisi verrata padon avaamiseen. Kunhan este on poistettu, vesi kyllä virtaa läpi. Haluan kuitenkin korostaa, ettei sinun tarvitse *uskoa* Jumalaan löytääksesi tämän luovuuden. Sinun tarvitsee ainoastaan huomioida tämä prosessi, kun se tapahtuu silmiesi edessä.”

”Kysykää niin teille vastataan. Koputtakaa niin teille avataan...”

Jeesus (Cameron 2010, 111)

5.3.3 Esteet ja häiriöt yhteydessä

Se, miksi emme kaikki elä kaiken aikaa luovuuden luonnollisessa virtauksessa, johtuu todellisuuden vastustamisesta eli asiasta, joka voidaan nimetä myös luovuuden esteiksi tai häiriöiksi yhteydessä. Tästäkin asiasta puhutaan monin tavoin, esteinä, häiriöinä, tukoksina, yhtä kaikki kyse on samasta asiasta. Useiden teorioiden ja oman kokemukseni mukaan näyttää siltä, että luovuuden esteet muodostuvat pääasiassa kielletyistä tunteista ilmeten erilaisissa muodoissa, mm. käyttäytymiskaavoina ja erilaisina luonnollista toimintaa estävinä ajatuskehinä. Koska luovuus on luonnollista virtausta, on ahdistus varma merkki esteestä. Ahdistus ilmoittaa padotusta tunteesta, jonka on antanut estää itseä toteuttamasta omaa todellista syvintä olemustaan eli luovuuttaan. Ahdistus on kuin alleviivaus: ”Hei, tässä kohtaa on korjattavaa! Poista este eli ahdistus ja anna luovuuden virrata!” Ja esteen eli ahdistuksen poisto hoituu antamalla luovuuden virrata raivaten esteet tieltä. Ainoa, mitä tarvitsee siis tehdä, on sallia Luovan Voiman virrata.

Näitä esteitä on tässä opinnäytetyöprosessissa lähdetty kumoamaan tai raivaamaan, kuinka vaan asia halutaan ilmaista. Voidaan myös sanoa, että on lähdetty avaamaan tukoksia tai korjaamaan häiriöitä. Jälleen sanoilla ei ole niin suurta merkitystä, vaan oleellista on se, mihin ne viittaavat.

Tukoksen tai esteen havaitseminen on ensimmäinen askel kohti luovuuden energian vapaata virtausta. Tätä virtausta Niemistö (2008, 24) kuvailee spontaaniustekijän avulla. Spontaanius on eräänlaista luonnollista toimintavalmiutta. Se on siis läsnäoloa, josta käsin ihminen on valmis toimimaan luovuuden edellyttämällä tavalla.

Spontaanius ja ahdistus ovat käänteisessä suhteessa toisiinsa. Ahdistus lisääntyy, kun spontaanius vähenee, ja päinvastoin kun spontaanius

lisääntyä, ahdistus vähenee. Ahdistunut ihminen suojautuu yleensä niin, ettei ole valmis uusiin oivalluksiin ja tekoihin. (Niemistö 2008, 24.) On helppo ymmärtää tämä: ei tarvitse ahdistua, jos on vapaa toimimaan luovasti tilanteen edellyttämällä tavalla. Luova vastaus on mielekäs. Epäluova vastaus taas ei ole mielekäs ja aiheuttaa ahdistusta eli tukoksia energiassa.

Psykodraaman kehittäjän Morenon luonnostelemassa luovuuden teologiassa Jumala on täysin spontaani, ja juuri tästä syystä hän on Luoja. Niemistö (2008, 31) kommentoi ihmisellä olevan rajallisesti samaa spontaaniutta ja ihmisen turvautuvan mieluummin ns. kulttuurisäilykkeisiin [eli vakiintuneisiin kaavamaisiin käyttäytymismalleihin, opinnäytetyön tekijän huomautus] ja mekaaniseen vallankäyttöön. Nähdäkseni Niemistö jää tässä jumiin samaan perusongelmaan eli luovuuden esteisiin väittäessään, että ihmisellä olisi käytössään vain rajallisesti spontaaniutta tai luovuutta. Itse uskon, että ihmisellä kyllä löytyy samaa spontaaniutta täysin rajattomasti, ongelma on vain siinä, että hän *käyttää* luovuuttaan rajallisesti. Tämä on juuri se kohta, joka kaipaa avaamista meissä jokaisessa yksilöllisesti ja yhdessä. Tempu on siinä, että jokainen voi tehdä tuon avaamisen vain itsessään, ja vain avaamalla tuon oven itsessään hän voi vaikuttaa luovuuden lisääntymiseen myös yhteisöllisesti.

Se, mikä on luovuudelle vastakkaista, aiheuttaa siis tukoksia energiassa. Kehon energiakanavat eli meridiaanit voivat helposti mennä tukkoon Kazuko Kuratomin, Shindo-menetelmän kehittäjän mukaan (Kylvén 2011). Tukosten syynä ovat voimakkaat tunteet, joita ei ole pystytty kohtaamaan. Koska kukin meridiaani on yhteydessä eri elimiin, näkyvät tukokset energiakanavissa elimien oireiluna. Tukokset siis aiheuttavat sairautta.

Tolle puhuu ihmismielen häiriöistä kollektiivisessa mielessä. Tätä häiriötä hän nimittää sanalla *ego*. Mielen ongelmia ei voi ratkaista mielen tasolla. Mielen sotkujen tutkiminen saattaa tehdä ihmisestä hyvän psykologin, mutta se ei vie häntä mielen tuolle puolen. Egolla on loputtomasti tarpeita, koska se kokee olevansa haavoittuva ja uhattu; se elää pelon ja halujen vallassa. Kun on selvittänyt, miten tuo häiriöiden perustekijä toimii, ei ole tarpeen tutkia sen lukemattomia ilmenemismuotoja, ei ole syytä tehdä yksinkertaisesta monimutkaista. (Tolle 2011a, 58-59.)

Tässä ajassa, jossa elämme, on tapahtumassa tietoisuuden kehityksen kvanttihyppy. Se, mihin pyrimme, liittyy niin planeettamme kollektiivisessa tietoisuudessa kuin laajemmaltikin tapahtumassa olevaan suureen muutokseen. On tapahtumassa tietoisuuden herääminen aineen, muodon ja erillisyyden unesta. Aika on päättymässä. Olemme murtamassa ihmiselämää muinaisista ajoista alkaen hallinneita, suunnatonta kärsimystä tuottaneita mielen kuvioita, joita voidaan osuvasti kuvailla sanoilla

tietämättömyys tai mielipuolisuus. (Tolle 1997, 76.) Samaa asiaa voidaan kuvailla myös sanoilla häiriö tai tukos.

Ihmiskunnan tämänhetkinen haaste on, miten suhtautua kriisiin, joka uhkaa koko olemassaoloamme. Egokeskeisen mielen toimintahäiriö, jonka tunnistivat jo entisaikojen viisaat ainakin yli 2500 vuotta sitten ja jota teknologia ja tiede nyt voimistavat, uhkaa koko planeettamme eloonjäämistä. Merkittävä osa planeettamme väestöstä huomaa pian, ellei ole jo huomannut, että ihmiskunta on karun valintatilanteen edessä: kehity tai kuole. Kasvava joukko ihmisiä aistii jo sisimmässään vanhojen egoon perustuvien mielen mallien hajoamisen ja uuden tietoisuuden esiintulon. Uuden tietoisuuden keskuksessa sijaitsee itse asiassa uusi ymmärrys ajatuksia rajattomasti suuremmasta sisimmän ulottuvuudesta. (Tolle 2011b, 26-27.) Tämä ajatuksia rajattomasti suurempi ulottuvuus, josta Tolle puhuu, on sama asia, joka tässä opinnäytetyössä ymmärretään *luovuutena*. Mikäli Tolleen on luottaminen, ei tukosten ja häiriöiden korjaaminen ole mikään vähäpätöinen juttu, jonka voisi yhtä hyvin lakaista maton alle ja jatkaa elämää niin kuin ennenkin. Kyse ei ole luovuuden esiin kaivamisesta vain yksilötasolla vaan myös kollektiivisesti.

5.4 Ihminen on Luova Luoja Luojan Luoma

Nyt kun on ymmärretty jo Alkulähteen luonne sekä yhteyden merkitys, on aika käsitellä sitä, mitä yhteydestä seuraa. Siitä seuraa se, että ihminen (tässä tapauksessa rajaan tutkimuksen käsittelemään ihmisenä olemista, enkä puutu muiden elollisten olentojen tajuntaan) käytännössä tajuaa olevansa Luojan Luoma olento. Siis jonkin ihmeellisen voiman, joka on kaiken elämän luonut maapallon päälle (ja koko universumiin)! Tämän ymmärtäminen ilahduttaa ihmisen sydäntä siinä määrin, että hän ymmärtää olevansa itsekin Luovan Voiman ilmentymä, kaunis kuin kukka eli luojan leikkitoveri (Cameron 2010, 132) tai luojakumppani (Sanchez & Vieira 2011, 264), kykenevä luomaan eli siis ilmentämään elämän todellista luonnetta eli olemaan oma itsensä ja elämään tunnistamansa totuuden mukaisesti. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ihminen huomaa olevansa siis Luoja itsekin!

Niemistö (2008, 23-24) on huomannut saman asian ja toteaa, että ihmisen tulevaisuus riippuu spontaaniustekijän eli luovuuden toistuvasta heräämisestä, jolloin yksilö voi löytää kirjaimellisesti luojan itsestään.

Selvä juttu, ihminen on siis Luojan luoma olento ja itsekin luoja (vrt, kävelijä). Näin ollen Luojan luoma ja luova olento on siis ilman muuta myös luova eli kykenevä luomaan! Luovuus on siis kykyä luoda. Tämän ajatuksen pohjalta on helppo ymmärtää myös se, että vain luovuuden kummutessa Alkulähteestä eli siitä, minkä sydän intuitiivisesti tunnistaa,

on kyse aidosta luovuudesta.

Hengellisiä termejä käyttävät ihmiset viittaavat tavallisesti Jumalaan Luojana, mutta he näkevät harvoin termiä *luoja* synonyymina *taiteilijalle*. Myös Cameron (2010, 20) ehdottaa, että termi *luoja* voidaan käsittää kirjaimellisesti. Taiteilija pyrkii suhteeseen toisen taiteilijan, Suuren Luojan kanssa. Tämän näkemyksen hyväksyminen laajentaa luovuuden rajoja valtavasti.

Sanchez ja Vieira (2011, 264) kuvailevat samaa asiaa sanoen, että kuullessaan Totuuden Kutsun ihminen saa riittävästi rohkeutta päästäkseen irti harhasta ja palatakseen takaisin luontaiseen osaansa Alkulähteen luojakumppanina. Tämä on kaiken kärsimyksen loppu, sillä kaikki kärsimys on vain heräämisen pelkoa. Puhuessaan siis ihmisestä Alkulähteen luojakumppanina he tarkoittavat juuri tätä samaa eli sitä, kun ihminen tunnistaa Luojan itsessään.

Jos ihminen olisi herännyt, tai ei pelkäisi heräämistään, miten hän kykenisi kiduttamaan tai kaltoin kohtelemaan toista Luojan Luomaa? Se, että ihminen päätyy moisiin mielisairaisiin tekoihin, johtuu tosiaan siitä että mieli on sairastunut erillisyyden eli egon tautiin ja pelkää kuollakseen oman etunsa puolesta eli pelkää heräävänsä tajuamaan oman paikkansa maailman järjestyksessä Luojan kuvana. Tästä äärettömän kauhun mittasuhteet saavuttavasta pelosta johtuu kaikki mielettömyys ja toisiin luojan luomiin kohdistuva riisto, kidutus ja väkivalta. Tämä koskee ihmisten lisäksi kasveja, eläimiä ja maata. Sanat mielettömyys ja mielisairaus selkeästi kuvaavat sitä mistä on kysymys. Mielen sairastumisesta. Herääminen tästä erillisyyden harhasta tarkoittaa siis vapautumista kärsiymyksestä. Oma ja toisen kärsimys eivät ole erillisiä. Kaikki kumpuaa samasta lähteestä, myös jokainen ihminen.

”On hyväksyttävä, että tämä luova syke meissä
on itse Jumalan luova syke.”

Joseph Chilton Pearce (Cameron 2010, 20)

Tämä tarkoittaa siis sitä, että luovuudessa pohjimmiltaan on kyse Luojan tunnistamisesta itsessä. Kun tunnistaa tämän voiman ja ymmärtää kaiken rakkauden kumpuavan siitä, ymmärtää itse voivansa toimia tämän rakkauden lähteenä. Egolle perustuva mieli juoksee aina ja ikuisesti rakkauden perässä etsien sitä jostain ulkopuolelta, toisista ihmisistä, paikoista ja tilanteista. Se minkä Sanchez ja Vieira (2011, 233) kuvaavat elämämme tarkoitukseksi, löytää Yhdentynyt itsemme, ja oppia elämään elämäämme joka hetki Yhdentyneestä itsestämme käsin, on siis aivan sama asia kuin tajuta olevansa Luova Luoja Luojan Luoma. Tämän tajuaminen saa aikaan sen, että haluaa jokaisessa tilanteessa toimia Luojan

kuvana, eli ymmärtää sen että kaikki oman edun tavoittelu muiden kustannuksella, on egosta lähtöisin ja aiheuttaa vain kärsimystä. Siinä vaiheessa ei luonnollisesti halua enää valita kärsimystä, sillä ymmärtää, ettei Luojan tahto ja oma tahto voi oikeasti olla eri asia vaan huomaa että Luovan Voiman tahto on se, joka ratkaisee kaiken omaksi, toisen ja kaiken elämän parhaaksi kaikkialla.

5.5 Luovuuden ilmeneminen käytännössä

Luovuudessa on siis kyse mitä suurimmassa määrin Luojan tunnistamisesta itsessä ja tämän tosiasian hyväksymisestä sekä sille antautumisesta. Luova ihminen ei ole ulkoa opittujen ajatusmallien kahlehtima vaan on ymmärtänyt rajattomat mahdollisuutensa. Havaitakseen todellisen olemuksensa eli luoja itsessään on ihmisen oltava läsnä. Läsnäolo tarkoittaa sen havaitsemista, ettemme ole ajatuksemme tai kehomme vaan oleminen, joka havainnoi tuota kaikkea ja on avoin luovuuden virtaukselle, joka siis kumpuaa Alkulähteestä.

Ei liene aiheetonta sanoa, että luovuutta pidetään jonkinlaisena ihanteellisena arvona. Yleisesti ottaen kai ajatellaan, että luovuus on hienoa. Luovuuteen liitetään varsin usein myös aatokset hyvästä olostani eli juuri niin kuin psykodraaman kehittäjä Jacob Levy Morenokin luonnehtii luovuuden luonnetta spontaaniustekijän avulla: ”Spontaanisuus on mielekäs vastaus uuteen tilanteeseen ja uusi vastaus vanhaan tilanteeseen.” (Moreno 1978, Niemistön 2008, 23 mukaan). Hyvinvoinnin liittäminen luoviin ratkaisuihin voidaan selvästi myös ymmärtää Niemistön itsensä (2008, 24) verratessa ahdistuksen ja spontaanisuuden käännteistä suhdetta toisiinsa. Luova vastaus on siis *mielekäs*. Eli luovuus voidaan ymmärtää myös hyvinvoinnin mittarina tai pikemminkin hyvinvoinnin moottorina. Luovuudesta siis seuraa käytännön elämän tasolla hyvinvointia. Arjen luovan ilon löytäminen tukee mielenterveyttä (Uusikylä 2012, 11).

Luovuus ei vaadi ponnisteluita, eikä sitä tarvitse miettiä tai pätkäillä. Luovaa ratkaisua ei tarvitse keksiä, vaan se paljastaa itse itsensä. Luulen, että jokaisella on jotain kokemuksia tällaisista luovista ratkaisuista. Se voi ilmetä esimerkiksi siten, että on pätkäillyt jonkin asian parissa, eikä se tunnu menevän millään oikein. Sitten kun antaa asian olla ja keskittyy muuhun, ratkaisu ilmestyykin jostain, kuin tyhjästä! Silloin käy mielessä, että miksei ole aiemmin tätä tajunnut! Se on eräänlainen luovuuden ilmenemisen muoto. Merkille pantavaa on se, että ratkaisu ei syntynyt vaivalla ja pätkäilemällä, vaan ilmaantui omia aikojaan, vaivattomasti.

Luovuus ilmenee käytännössä siten, että luova ratkaisu tuntuu hyvältä, ja tuo rauhan tunteen. Luovaan ratkaisuun voi olla itse tyytyväinen, ja luovuudelle luonteenomaista onkin, että siitä seuraa tyytyväisyyttä, niin

itsessä kuin muissakin ihmisissä ympärillä. Luovuus liittyy siis ennen kaikkea jokapäiväiseen elämään ja tapaan toimia elämässä. Luovuus ei välttämättä liity taiteelliseen ilmaisuun, joskin taide on nimenomaan konkreettista luovuuden ilmentymää.

Koska elämän luonne on muuttuva ja kaikki asiat eivät aina suju suunnitelmien mukaan, on luovuus sen takia myös ainoa kestävä ratkaisu ja avain hyvinvointiin. Luovia ratkaisuja on löydettävä koko ajan, joka hetki, kätevin on siis, ettei missään vaiheessa edes heivaa luovuuttaan, vaan mieluummin pysyttelee luovuuden virrassa kaiken aikaa. Jos erehtyy, ei ole mitään hätää, sillä luovuuden virtaan pääsee aina heti takaisin, kun on valmis hyväksymään todellisuuden luonteen sellaisena kuin se on.

Klein (1982) esittää Uusikylän (2012, 94) mukaan yhteenvedon piirteistä, jotka liitetään luovaan käyttäytymiseen eli sen ilmenemiseen käytännössä:

-Mahdollisuuksien maksimointi. Luova yksilö havainoi ympäristöönsä ja valitsee mahdollisuuksia. Hän etsii tietoja, kokeilee ja tutkii.

-Ennakkoluulottomuus. Luova yksilö ei takerru enneaikaisiin päätelmiin, jotka voisivat sulkea mahdollisuuksia pois ennen aikojaan.

-Joustavuus. Luova yksilö on tarpeen mukaan primitiivisempi tai sivistyneempi; tuhoavampi tai rakentavampi; hullumpi tai selväjärkisempi kuin muut. [Toisinsanottuna hän siis osaa mukautua tilanteeseen sen edellyttämällä tavalla ja omalla käytöksellään nostaa esiin kysymyksiä ja herättää muita huomaamaan uusia asioita (koska kommentissa verrataan luovan yksilön toimia muihin), opinnäytetyön tekijän huomautus]

-Vapauden etsiminen. Luovuus edellyttää rajojen rikkomista, ei sopeutumista tai alistumista.

-Toimintasuuntautuneisuus. Luovuus on aktiivista toimintaa. Pelkkä luovien ideoiden ajattelu ei riitä, vaan ne pitää toteuttaa.

-Herkkyyys ukoiselle maailmalle. Tämä on yksi tapa laajentaa omia rajoja. Pelkkä asioiden kokeminen ei riitä; on pystyttävä tietoisesti erittelemään kokemuksia. Luova prosessi on muuttumista ja kokeilua.

-Vastuullisuus. Vastuunotto ulottuu sekä ympäristöön että omaan itseen.

-Riskinottokyky. Luovuus vaatii kehittyäkseen kyvyn ottaa riskejä kohtuuden rajoissa. Muuten seuraa kasvun pysähtyminen ja jäykistyminen vanhaan ja sovinnaiseen.

Viimeiseen määritelmään haluan lisätä vielä sen verran että kohtuuden rajat jokainen määrittelee ihan itse. Ei siis kannata kovin tiukkoja kohtuuden rajoja itselleen asettaa, ettei tule samalla tukahduttaneeksi luovuuttaan.

Edellä kuvatut määritelmät luovuuden piirteistä tuntuvat kyllä paikkansa pitäviltä. Silti on hyvä kiinnittää huomiota vielä erääseen kriteeriin, joka

ratkaisee lopulta sen, onko kyse todellisesta luovuudesta. Tämä kriteeri esitellään seuraavassa luvussa.

5.5.1 Luovuutta vai kekseliäisyyttä

Kun tutkitaan luovuuden ilmenemismuotoja, on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, onko kyse todella aidosta luovuudesta, niin kuin se tässä opinnäytetyössä ymmärretään, vai onko kyse pelkästä kekseliäisyydestä, jota sitäkin toisinaan erehdytään luulemaan ja kuvailemaan luovuudeksi, ellei ole osattu kiinnittää huomiota nämä seikat toisistaan erottavaan kriteeriin eli kaiken Alkulähteeseen. Luovuus ja kekseliäisyys on nimittäin helppo erottaa toisistaan tarkastelemalla asiaa siinä valossa, onko Luovuuden Lähde mukana luomistyössä vai ei. Kiinnittämällä huomion tähän kriteeriin, jonka avulla voidaan erottaa luovuus kekseliäisyydestä, ei tarvitse jäädä spekuloiimaan, vaan voi joukosta erotella aidosti luovuuteen liittyvät asiat ja niiden ominaispiirteet. Tämä on asia, mikä on hyvä tietää, varsinkin jos innostuu tutkimaan luovuutta. Kekseliäisyys saattaa toisinaan olla hyvinkin mielenkiintoista ja usein myös hyvin monimutkaista tietoa tai muuta tuotosta. *Mielenkiintoinen* on sikäli kiinnostava sana, että se tosiaan on jotain, johon mieli kiinnittyy, ja juuri siitä on kekseliäisyydessä kyse. Luovuuden taas tunnistaa sydämessään, tunnetasolla.

Annan seuraavassa muutaman käytännön esimerkin, joissa arvuutellaan luovuuden luonnetta, mutta ei ole osattu ottaa huomioon, mistä todella on kysymys:

Esimerkiksi Koski (2001, 146-147) esittää teoksessaan useita toisaalta – toisaalta -spekulaatioita muun muassa Csikszentmihalyin (1996) pohdinnoista, joiden mukaan toisaalta voi olla luovuuden kehitykselle hyvä, että henkilön vanhemmat kuolevat nuorena ja toisaalta taas ei. Tai pohtiessaan luovuuden etiikkaa hän miettii, voitaisiinko luovuutta käyttää joko hyväksyttävissä ja rakentavissa tai tuhoavissa ja tuomittavissa asioissa (Koski 2001, 30). Tai että luovuuden keskeinen kriteeri olisi sen julkinen tunnustaminen, eli se, mitä mieltä muut ihmiset ovat jonkun henkilön luovuudesta (Csikszentmihalyi 1996, Kosken 2001, 67 mukaan).

Nyt on niin, että kaikissa näissä tapauksissa on helppo huomata, ettei huomata metsää puilta. Se, kuoleeko jonkun ihmisen vanhemmat nuorena vai ei, ei vaikuta millään lailla kyseisen henkilön luovuuteen. Sen sijaan se, miten kyseinen henkilö tulee toimeen sen asian kanssa, että hänen vanhempansa joko kuolivat tai eivät kuolleet nuorina, hyväksyykö hän asian sellaisen kuin se on, vaikuttaa hänen luovuuteensa. Todennäköisesti kummastakin tilanteesta selviytyminen selväpäisenä kysyy luovia ratkaisuja joka tapauksessa!

Mitä luovuuden etiikan pohtimiseen tulee, on helppo huomata, ettei ole huomattu ollenkaan eroa luovuuden ja kekseliäisyyden välillä. ”Etiikka on tieteenala, joka tutkii moraalialia. Moraalilla tarkoitetaan niitä käytännön asioita, että mikä on oikein ja mikä on väärin. Mitään yleispätevää totuutta tai määritelmää ei ole siitä, mikä on oikein ja mikä on väärin, mutta etiikan piirissä on erilaisia teorioita siitä, jotka antavat tähän vähän suuntaa.” (Kaukonen, sähköpostiviesti 9.4.2013.) Jos siis sanotaan jonkin asian olevan epäeettistä ja etiikka on tieteenala, tarkoitetaanko silloin, että kyseinen asia on epätieteellinen? Luulen, että Koski on kuitenkin pohtinut nimenomaan moraalisia kysymyksiä, eli kuten hän pohtii, voidaanko luovuutta käyttää hyviin tai pahoihin tarkoitukseen. Etiikka tieteenalana jää ikuisesti arvuuttelemaan kysymystä, johon sydän tietää vastauksen. Alkulahteesta kumpuava eli aito luova teko ei voi olla epäeettinen (eli siis moraaliton), sillä se kumpuaa Luovuuden lähteestä, joka toimii aina kaiken elämän parhaaksi. Riittää, että tunnistaa tämän Lähteen itsessään, eikä silloin tarvitse etiikasta mitään ymmärtää, eikä jäädä tällaisia kysymyksiä pohtimaan.

Julkinen tunnustettavuus taas liittyy Kosken havaintojen mukaan luullakseni siihen, että mikäli joku henkilö tuottaa jotain Luovuuden Lähteestä kotoisin olevaa, niin se hyvin suurella todennäköisyydellä liikuttaa montaa muutakin ihmistä, sillä se koskettaa tuota samaa lähettä heidän sisimmässään. Julkinen tunnustaminen ei kuitenkaan voi olla luovuuden mitta, sillä luovuuden virtauksen tunnistaa kyllä itsessään, riippumatta siitä, tajuavatko muut sitä vai eivät. Eihän esim. van Gogh ollut tunnustettu taiteilija vähimmäskään määrin aikalaistensa keskuudessa ja myi koko elinaikanaan vain yhden taulun! Silti tuskin kukaan menisi nykypäivänä väittämään, etteikö mies ollut luova!

5.5.2 Synkronisiteetti

Synkronisiteetti on ikään kuin todistusaineistoa luovuuden todellisesta luonteesta ja Luojan yhteydestä luovuuteen. Cameron (2010, 109-115) avaa käsitettä kertomalla, että synkronisiteetti tarkoittaa sitä, kun rukouksiimme vastataan. Joskus se on helpompi hyväksyä ns. onnekkaana sattumana. Se voi ilmetä esimerkiksi niin, että kun ilmaisee halunneensa aina näyttelijäksi, niin seuraavana iltana tapaa ihmisen, joka vetää näytelmäkursseja. Synkronisiteetti on sitä, kun Maailmankaikkeus vastaa esittämäämme toiveeseen antaen mahdollisuuden toteuttaa tuon toiveen.

Synkronisiteetti on itse asiassa alun perin C. G. Jungin lanseeraama käsite, jonka hän määrittelee voimaksi, joka laukaisee liikkeelle merkittävien yhteensattumien summan. Synkronisiteetti on siis vastaus, jonka saamme, kun uskallamme esittää sisäisen äänemme meille kuiskaamat toiveemme, unelmamme ja rukouksemme Maailmankaikkeudelle. (Cameron 2010,

110-112.) Se on siis sitä, kun asiat lähtevät rullaamaan ja luovuus virtaa. Se on uskomattomalta tuntuvia yhteensattumia, ja jos osaa kiinnittää huomiota siihen ja toimia intuitionsa mukaan, tämä voima alkaa näyttäytyä elämässä yhä enemmän. Synkronisiteetti on siis seurausta siitä, kun on tarttunut luovuuden kutsuun ja seurannut intuitionsa ääntä. Synkronisiteetti on Luojan Voima, joka rientää apuun käydessämme oikeaan suuntaan. Luovat unelmamme tulevat Luojalta (Cameron 2010, 22), joten Luoja auttaa niiden toteuttamisessa. Sama voima toimii niinkin, että käydessämme väärään suuntaan nousevat siellä seinät vastaan. Synkronisiteetin voimaa tarkkailemalla on siis myös helppo huomata, kuinka hyvin elää luovuuden virtauksessa.

5.6 Loppulausahdus luovuuden luonteesta

En väitä, että olisin osannut selittää luovuuden luonnetta näin tarkasti, ennen luovuuspiiriä. Tämä teoria on kristallisoitunut muotoonsa luovuuspiirin toiminnan ja tutkimuksen seurauksena, sekä ennen kaikkea elämällä todeksi luovuuden viitoitamaa tietä. Teoriaa hahmottaessani tekstiäni kommentoivat ja kysymyksiä esittivät ohjaava opettajani, opponenttini sekä ohjaustoiminnan koulutusvastaava, ja näiden kommenttien seurauksena huomasin, mitä erilaiset lukijat jäävät kysymään tekstiä lukiessaan. Ehdotettiin jopa tutkimuskysymyksen vaihtamista. Tästä hämmentyneenä hyväksyin tutkimuksenkin muuntuvan luonteen ja tajusin, että Cameron, Tolle ja kumppanit puhuvat tutkimustuloksista. Ja kertovat kyllä myös, miten näihin tuloksiin päästään. Uusikylä ja Koski taas eivät tiedä tulosta mutta miettivät, miten sinne päästään. Tässä on tutkimisen ja tietämisen ero. Tässä esitetty teoria on kypsytynyt tähän muotoon kirjallisuuden lukemisen, ja koko luovuuspiirin suunnittelun, toiminnan ja tutkimisen seurauksena. Jäljempänä eli toiminnan kuvauksessa seuraa kuvaus tutkimuksen käytännön toteuttamisesta eli siitä, mitä tehtiin, jotta ymmärrettiin selkeästi miten luovuus toimii. Luovuuspiirin toimintaa käynnistäessäni ymmärsin kaiken tämän, mitä tässä teoriassa kerron, mutta kyseessä oli minulle silloin vielä suuri tutkimaton mysteeri. Luovuus tuntui hyvin mystiseltä, mutta tunnistin intuitiivisesti siihen liittyviä asioita, kuten Tollen ja Cameronin opetukset. Toiminnan ja tutkimuksen myötä luovuuden luonne on hahmottunut aivan selkeäksi teoriaksi eikä tunnu enää niin mystiseltä, vaan hyvin yksinkertaiselta ja selkeältä, niin kuin olen edellä esittänyt. Selkeyden vuoksi kerron siis, että tässä esitetty teoria on koko prosessin kypsytelyn tulos. Tämän opinnäytetyöprosessin luovuuspiirissä en osannut sitä aivan näin selkeästi ryhmälle esittää, mutta nyt se on olemassa jatkoa varten. Luovuuden luonteeseen kuuluu myös se, ettei mikään ole koskaan valmista. Teokset, kuten tämä opinnäytetyökin, vain pysähtyy tietyissä paikoissa, ja itse luovuuden virtaus jatkaa kulkuaan. Ei tämä teoria olisi selkiytynyt tähän muotoon ilman tätä prosessia. Toimin kuten Cameron ja Tollekin, kerron siitä, mitä olen ymmärtänyt sekä siitä, miten siihen on päästy.

Kuten tieteen luonteeseen kuuluu, esitän tässä sen, mitä tiedän. Kuten on aina ollut ja tulee vastaisuudessakin olemaan, kaikkeen tieteen nimissä esitettyyn voi ihan rauhassa suhtautua omalla tavallaan, sillä myös tiedon luonne on muuttuva ja uudestisyntyvä. Tieto eli totuus ilmestyy jokaisessa elollisessa olennessa ainutlaatuisella tavalla. Eivät Koski ja Uusikyläkään ole erehtyneet, he eivät vaan ole päässeet asian ytimeen vielä!

6 PIIRIN PERIAATTEET

Luova Luoja Luojan Luoma -ryhmä toteutettiin piirinä, jonka periaatteista kerron tässä luvussa lisää.

6.1 Mikä on piiri?

Piiri on ikivanha työskentely- ja keskustelumuoto, jonka avulla voidaan yhteisöllisesti keskustella ja jakaa asioita. Piiriä on käytetty yhteisöllisenä ja tasa-arvoisena keskustelumuotona luultavasti hyvin kauan. Minulle se on tullut tutuksi pohjoismaisissa Ting-tapaamisissa. Ting kokoontuu kaksi kertaa vuodessa vaihtuvassa paikassa ja on ihmisten yhdessä luoma, mihinkään organisaatioon nojaamaton kohtaamispaikka. Näissä tapaamisissa piiriä käytetään kaikkeen yleiseen keskusteluun ja lisäksi pidetään piirejä eri teemoilla, joita kuka tahansa voi kutsua koolle. Piiriä on tiettävästi käytetty ainakin intiaaniheimojen parissa. Tässä luvussa kerron omaan kokemukseeni perustuvaa tietoa piirin toimintaperiaatteista.

“In the Circle, we are all equal.
There is no one in front of you and
there's nobody behind you. No one is
above you; no one is below you. The
Circle is Sacred because it is designed
to create Unity.”

Lakota wisdom (Tingline, sähköpostiviesti 2.2.2013)

Kertoakseni hieman siitä, millainen piiri on, kehotan mielikuvissa palaamaan intiaaniheimojen pariin ja ajattelemaan tiipin pyöreää muotoa ja kädestä käteen kiertävää puhujan keppiä. Piirikin on muodoltaan pyöreä, jolloin kaikki näkevät toisensa ja kaikki ovat fyysisestikin tasa-arvoisessa asemassa toisiinsa nähden. Se, jolla on puhujan keppi kädessään, on puheenvuorossa ja muut kuuntelevat. Puhuttuaan asiansa puhuja ilmaisee puhuneensa antamalla kepin eteenpäin vieressään vasemmalla istuvalle henkilölle, jolloin puheenvuoro siirtyy hänelle. Näin edetään vähintään yksi kokonainen kierros ja yleensä jatketaan usean

kierroksen ajan, jolloin osallistujilla on mahdollisuus kommentoida toistensa sanomisia ja keskustelu lähtee luonnostaan syvällisemmille vesille.

Piirin oivallisuus piilee mm. siinä, että jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi, myös hiljaisemmilla, jotka eivät vapaassa keskustelussa avaisi suutaan niin herkästi. Toinen huomattava bonus on se, että muut todella kuuntelevat eikä ole mahdollisuutta edes reagoida toisen sanomisiin ennen omaa puheenvuoroa. Tämä taltuttaa aggressiiviset reagoijat kuuntelemaan. Usein käy myös niin, että oma mielipide tai se, mitä aikoi sanoa, ehdittiin jo jonkun muun toimesta sanoa ja näin omat aiotut kommentit muuttuvat moneen kertaan, ennen kuin oma puheenvuoro tulee kohdalle. Se, mikä on jo sanottu, on tarpeetonta toistaa, sillä kaikki ovat jo kuulleet sen. Näin piiri toimii yhdessä, piiri on yksi, ei ole merkitystä sillä, kuka sanoi minkäkin asian, vaan merkityksellisintä on se tietoisuus, johon yhdessä piirin avulla päästään. Se auttaa viemään keskustelua luonnostaan tarkoituksenmukaiseen ja syvällisempään suuntaan. Piirissä tulee myös todella kuulluksi, kuten seuraava piiriläisen kommentti todistaa:

Harvoin saa näin intensiivistä ja omistautunutta kuuntelua omille asioilleen!

Oleellista piirissä on, että jokainen puhuu omasta sisimmästään käsin. Ting-tapaamisissa pidetään yleisesti selvänä, että piirissä jaettua ei jaeta piirin ulkopuolella, joten piirissä voi myös uskoutua. Luovuuspiirin aluksi kerroin näistä piirin toimintaperiaatteista ryhmäläisille ja teimme luottamussopimuksen siitä, että piirin asiat myös pysyvät piirin sisällä.

Cameron (1996, 422-427) on esittänyt toiveen, että hänen kirjojensa pohjalta syntyisi Luovuuden tien ryhmiä. Hänen toiveensa mukaan nämä ryhmät olisivat tasa-arvoisuudelle perustuvia toveripiirejä, joissa ihmiset toimisivat tukena toisilleen ja pyrkisivät yhdessä luovuuden vapauttamiseen. Cameronin vision mukaan luovuuden elpyminen on parhaimmillaan tasa-arvoinen toveruudelle perustuva yhteinen prosessi, jossa ei varsinaisesti ole opettajaa tai terapeuttia, vaan jokainen, myös ryhmän vetäjä, osallistuu harjoitusten tekemiseen ja jakamiseen.

Yhdistelin edellä kuvaamiani kokemuksiani piirikäytännöstä ja Cameronin visioita Luovuuden Tien piireistä, ja niin työskentelymuodoksi ryhmälleni muotoutui ihan luonnollisesti piiri.

”Luovia ryhmiä, joihin kokoonnutaan voimien kehittämistä varten,
tulee pitää heimon kokoontumisina,
joissa luovat olennot nostattavat, kunnioittavat
ja toteuttavat meissä kaikissa virtaavaa luovaa voimaa.”

(Cameron 1996, 423)

6.2 Ohjaajan rooli piirityöskentelyssä

Cameronin (1996, 422-424) mukaan Luovuuden Tien piirien tulisi olla maksuttomia ja ryhmän vetäjän tulisi tasavertaisesti osallistua piiriin tekemällä samat harjoitukset ja jakamalla harjoitusten tulokset muiden ryhmäläisten kanssa. Halusin opinnäytetyöprojektissani tutkia myös mahdollisuutta työllistää itseni tällaisella toiminnalla. Suunnittelin piirin ohjelman hyvin pitkälti oman ammattitaitoni pohjalta käyttäen laajasti erilaisia harjoituksia, Cameronin Tie Luovuuteen -kirjan toimiessa lähinnä runkona teemojen suhteen sekä kotona käytettävien harjoitusten lähteenä. Oma ammattitaitoani ohjaajana kunnioittaen koin myös, että kyseessä on minulle työ, josta minun kuuluu saada korvaus.

Ohjaajan rooli on toimia jonkinlaisena auttajana. Kaikissa kulttuureissa on aina ilmennyt erilaisia auttajan rooleja, muun muassa shamaani, tietäjä, heimon vanhin. Nykypäivän auttamisammattiteja kulttuurissamme ovat muun muassa pappi, ohjaaja, neuvoja, mentori, sosiaalityöntekijä ja terapeutti. Kaikille yhteistä on, että auttaja pyrkii yhdessä apua tarvitsevan kanssa löytämään helpotusta elämän ongelmiin. Ohjaus tai terapia tarkoittaa vetäjältä jonkinlaista asiantuntijan rooliin asettumista, pyrkimystä objektiivisuuteen toisen suhteen. (Peavy 2004, 21-22.)

Ohjaajan taitoihin kuuluu myös reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataidot. Näihin kuuluu muun muassa aktiivinen kuuntelu, empatia ja tiedon jakaminen. Tämä tarkoittaa, että ohjaaja seuraa eläytyen kaikkea, mitä ryhmässä tapahtuu ja sanotaan sekä myös sitä, mitä ei sanota ääneen. Ohjaajan tehtävä on myös koota ryhmän ajatuksia ja selkeyttää viestintää. Ryhmän vuorovaikutuksen sujumiseen ohjaaja vaikuttaa muun muassa ottamalla sen jäsenet tasapuolisesti huomioon, tukemalla itseilmaisussa ja tarvittaessa muistuttamalla toiminnan rajoista. Rajoissa pitäytyminen luo työskentelylle turvalliset ja hedelmälliset puitteet. Ohjaajan toimintataitoihin kuuluu muun muassa kysyminen, vahvuuksien esiin nostaminen, konfrontaatio, välittömyys sekä prosessin havainnointi ja tavoitteiden asettaminen ja niihin sitoutuminen. Kysyminen lisää vuorovaikutusta ja selventää asioita. Tuomalla esiin oman kokemuksensa ohjaaja avaa näkökulmaa käsiteltävään asiaan. Vaikka ohjaaja luopuukin etäisen asiantuntijan roolista, ei hän käytä tilannetta henkilökohtaisiin tarpeisiinsa eikä nosta itseään esiin. Ryhmään osallistuvat oppivat ohjaajan mallista, tavasta toimia ja olla vuorovaikutuksessa. Ohjaajan tulee olla

tietoinen ryhmädynamiikasta ja havainnoida sekä ottaa puheeksi, mitä ryhmässä tapahtuu. Ohjaaja myös tukee osallistujia konkreettisten, saavutettavissa olevien tavoitteiden asettamisessa. (Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta 2002, 170.)

Aikaansaavan ja tehottoman ryhmän ero selittyy usein sillä, miten sisältö on etukäteen suunniteltu. Suunnittelu sisältää sekä laajan yleispiirteisen että kerta kerralta yksityiskohtaisen suunnitelman ryhmän kulusta sekä eri vaiheisiin liittyvistä oppimistehtävistä. Suunnitellessaan ohjelmaa ohjaajan tulisi kysyä itseltään: ”Mitä ryhmän jäsenten pitäisi tietää, tai kyetä tekemään, ja mistä heillä pitäisi olla kokemuksia ryhmän päättyessä tai sen tiettyssä vaiheessa?” Jokaisen harjoituksen tulisi olla perusteltu, ja sen toteutustapa suunnitella etukäteen. Ryhmäprosessiin sijoitettujen harjoitusten tavoitteena on antaa ryhmän jäsenille sellaisia kokemuksia, tietoja ja taitoja, joita he tarvitsevat ja voivat käyttää arkielämässään. Tehtävien suunnittelussa on tärkeää, että ne ovat mielekkäitä sekä ryhmän että yksilöiden kannalta. (Ruponen ym. 2002, 170-171.)

Edellä sanottuun peilaten voin todeta ohjaajan panoksen olleen varsin merkittävä ja edellä kuvatun kaltainen Luova Luoja Luojan Luoma -piirissä. Ohjaajan rooliani en siis halunnut myöskään väheksyä tasavertaisuudelle perustuvan piirijattelun kustannuksella.

Ratkaisuksi erilaisten intressien ristiriitaan keksin käyttää ns. taikahattua eli välinettä, joka on niin ikään tuttu Ting-yhteisöjen kokoontumisista. Taikahattu toimii näissä yhteyksissä sillä periaatteella, että jokainen osallistuja laittaa hattuun rahaa kulujen kattamiseksi omantunnon ja kykynsä mukaan. Näillä varoilla katetaan yhteiset ruoka- ja mm. vuokratulot. Tässä yhteydessä hattu on toiminut erinomaisesti jo vuosia. Kukaan ei tienaa hatusta, vaan jokainen kantaa kortensa kekoon yhteisten menojen kattamiseksi.

Ajatus siitä, että jokainen voi antaa oikeaksi kokemansa korvauksen piiriin osallistumisesta ja vieläpä nimettömänä, innosti minua kokeilemaan taikahattua tällaisessa yhteydessä. Piirin aluksi kerroin periaatteesta ja sanoin, että energianvaihto on tärkeää ja vaihdon väline voi olla muukin kuin raha.

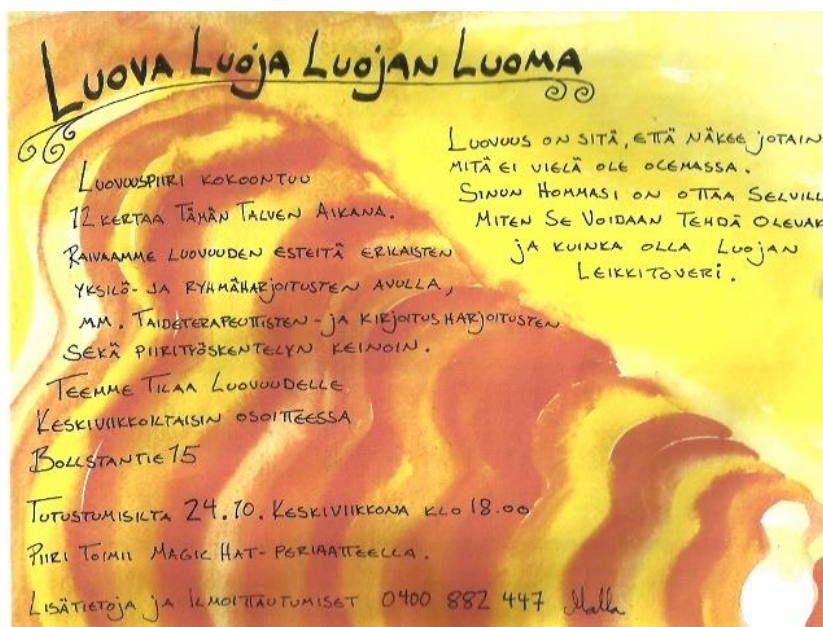
Oman osallistumiseni työskentelyyn ratkaisin niin, että käytin itse samoja työkaluja, joita annoin ryhmälle käytettäväksi. Piirin kokoontumisten yhteydessä teemasta puhuessani käytin usein omaa elämääni esimerkkinä, ja näin jaoin myös omaa elämääni tasavertaisesti muiden piiriläisten kanssa. Usein huomasin omalla jakamisellani vaikuttavani ryhmänkin avautumiseen.

Käytännössä totesin parhaaksi piiriä vetäessäni olla osallistumatta useimpiin harjoituksiin, ja muun muassa mielikuvamatkoja vetäessäni oma osallistumiseni olisikin ollut mahdotonta. Taas kehoharjoituksiin osallistuin silloin, kun minut tarvittiin mukaan pariin muodostamiseksi, ja olin ulkona silloin, kun parit muodostuivat ilman minua. Pienellä hakemisella oma osallistumiseni löysi luonnollisen painonsa, eikä asiaa tarvinnut sitten enää miettiä sen enempää.

7 LUOVUUSPIIRIN TOIMINTA

7.1 Ryhmä kokoaminen

Kun lähdin kokoamaan ryhmää, olin jo valinnut kohderyhmäkseni aikuiset ihmiset, jotka ovat kiinnostuneita avaamaan luovuutensa kanavia. Ilmoitin Luovuuspiiristä aluksi julisteiden ja lentolehtisten avulla lähiseudun kirjastoissa ja luomukaupoissa, joissa arvelin potentiaalisten osallistujien liikuskelevan. Ilmoituksissa oli kutsu tutustumisiltaan. Joillekin tutuille annoin lentolehtisiä myös henkilökohtaisesti. Tutustumisillan tarkoituksena oli näyttää ihmisille, minkä tyyppisestä työskentelystä on kysymys, jonka perusteella he sitten voisivat päättää osallistumisestaan. Tein erilaisia ilmoituksia, joista toiset olivat hieman mystisempiä ja toiset informatiivisempia.



KUVA 2 Ilmoitus luovuuspiiristä

Tutustumisiltaan saapui vain kaksi ihmistä, joiden kanssa olin henkilökohtaisesti keskustellut asiasta. Heidän lisäksi oli muutamia asiasta kiinnostuneita, jotka eivät päässeet tulemaan paikalle juuri tuona iltana. Ilta sujui hyvin, mutta tarvitsin lisää osallistujia.

Seuraavaksi laitoin ilmoituksen seutumme sisäiselle sähköpostilistalle, joka tuli minullekin uudeksi kommunikaatiokanavaksi siinä samassa. Lisäsin ilmoituksen myös kotiseutumme aikapankki-listalle. Puhuin vielä asiasta avoimesti kaikkien tuttujen kanssa, ja pian koossa olikin jo viiden hengen ryhmä, kaikki enemmän tai vähemmän ennestään tuttuja, joista yksi oli tullut ilmoituksen perusteella ja muille olin henkilökohtaisesti puhunut asiasta.

Ryhmän ollessa jo kasassa ja aloitettuaan toimintansa alkoi minulle tulla useita kyselyitä täysin tuntemattomilta ihmisiltä sähköpostilla ja puhelimen välityksellä. Sen lisäksi moni tuttu alkoi kylällä kysellä, että ”Vieläkö pääsis siihen luovuusryhmään mukaan?”

Ryhmä oli kuitenkin jo alkanut, ja olin alusta asti päättänyt, että koska kyseessä on yhteinen matka ja prosessi, ryhmän täytyy olla suljettu. Siispä tämän ryhmän kanssa lähdimme liikkeelle, johon kuului neljä naista (35 - 50 v.), yksi mies (40 v.) ja minä ryhmän vetäjänä.

7.2 Piirin peruskuviot

Piiri kokoontui viikoittain kolmeksi tunniksi kerrallaan. Avasimme ja suljimme piirin joka kerta samalla rituaalilla. Rituaaliin kuului piirin muodostaminen ottamalla toisiamme kädestä kiinni sekä yhteinen Omäänenaus.

Piirin aluksi kävimme aina läpi yhden kierroksen piirin periaatteita noudattaen, puhujan keppiä apuna käyttäen. Tällä kierroksella keskustelimme kuluneen viikon teeman pohjalta siitä, mitä ajatuksia, oivalluksia tai tuntemuksia teema ja kotityökalut olivat nostattaneet.

Tämän jälkeen esittelin aina kyseisen kerran teeman ja alustin aihetta Cameronin kirjaan ja omiin kokemuksiini pohjautuen. Usein tästä virisi jo keskustelua, jota jatkoimme puhepiirin periaatteella käyttäen puhujan keppiä keskustelun eteenpäin viejänä.

Halusin kokoontumisten yhteydessä hyödyntää sitä, että olimme ryhmänä paikalla ja saatoimme yhdessä tehdä harjoituksia, joita yksin olisi mahdoton toteuttaa. Ryhmässä tehtävät harjoitukset keskittyivät siis lähinnä erilaisten luovien kanavien käyttöön ja avaamiseen. Kerron myöhemmin tarkemmin näistä harjoituksista.

Lisäksi piirin yhteydessä käytettiin ns. kotityökaluja eli Cameronin Tie Luovuuteen -kirjan tarjoamia tehtäviä, jotka olivat pääasiassa erilaisia kirjoitusharjoituksia teemaan liittyen. Näitä piiriläiset käyttivät kokoontumisten välillä itsenäisesti. Niistä lisää seuraavassa.

7.3 Kotityökalut

Cameronin kirja Tie Luovuuteen tarjoaa koko joukon mainioita työkaluja käyttöön tutkimusmatkailijalle, joka haluaa lähteä tutkimaan omaa luovuuttaan. Harjoitukset perustuvat paljon kirjoittamiselle ja tekevät näkyväksi niin luovuutemme esteitä kuin todellisia toiveitamme ja halujammekin. Työkalujen viisaus on siinä, että ne tekevät näkymättömän näkyväksi. Se, mikä on kerran tehty näkyväksi, alkaa sitten vaikuttaa, kun sitä ei enää voi niin helposti lakaista maton alle. Kun olemme ilmaisseet esimerkiksi luovat unelmamme, meidän täytyy alkaa ottaa niistä vastuuta ja tehdä jotain asioiden eteen.

7.3.1 Aamusivut

Aamusivut ovat ensimmäinen niin kutsutuista perustyökaluista, jotka olivat käytössä koko piirin yhteisen taipaleen ajan ja tietysti vapaasti käytettävissä sen jälkeenkin. Seuraavassa kerron Cameronin teokseen Tie Luovuuteen (2010, 31-39) perustuen siitä, mitä aamusivut käytännössä ovat ja kuinka niitä käytetään.

Aamusivut kirjoitetaan joka aamu. Ne ovat kolme sivua tajunnanvirtaa, ihan mitä tahansa sattuu kunakin aamuna tulemaan. Aamusivujen ei ole tarkoitus olla jotain taiteellista tai luovaa tai esityskelpoista tekstiä. Aamusivut ovat aivojen tyhjennys -työkalu. Aamusivuja ei voi tehdä väärällä tavalla. Tärkeintä on, että tekee ne joka aamu. Aamusivuja ei ole tarkoitettu kenenkään muun luettaviksi, eikä itse asiassa edes kirjoittajan itsensä luettaviksi, ennen kuin toisin sanotaan.

”Aamusivut ovat joskus värikkäitä ja hauskoja, mutta usein ne ovat negatiivisia, katkonaisia, teennäisiä ja lapsellisia, jopa ääliömäisiä. Ja se on pelkästään hyvä!”

(Cameron 2010, 33)

Kaikki valitukset ja vihaisuudet, jotka ilmaantuvat aamusivuille, ovat esteenä meidän ja luovuutemme välillä. On siis tärkeää antaa niiden tulla ulos ja esiin.

”Sinun täytyy ottaa elämäsi tapahtumat omiin käsiisi, mikäli haluat elää elämäsi.”

Anne-Wilson Schaefer (Cameron 2010, 32)

Aamusivujen tekeminen ei riipu mielialasta tai siitä, huvittaako vai ei. Nimenomaan juuri silloin, kun vähiten huvittaisi, niitä eniten tarvitsee. Aamusivut auttavat luopumaan sisäisestä kriitikosta, joka yrittää estää sivujen kirjoittamisen. Ne auttavat loogista aivopuoliskoa siirtymään syrjemmälle, jotta taiteellisella aivopuoliskollamme olisi tilaa leikkiä. Ne antavat näkökulman elämäämme ja auttavat muuttamaan sitä. On hyvin vaikeaa valittaa joka aamu samasta asiasta päivästä toiseen ja viikosta viikkoon, tekemättä asialle jotain. Aamusivut näyttävät tien sisäisen viisauden lähteille, ja niitä voidaan käyttää monella tavalla. Tärkeintä on kuitenkin kirjoittaa kolme sivua joka päivä, oli mikä oli. (Cameron 2010, 31-39.)

”Aamusivuja on mahdotonta kirjoittaa pidemmän aikaa ilman että jonkinlainen yhteys syntyy ennalta tuntemattomaan voimaan sisällämme.”
(Cameron 2010, 39)

Yksi piiriläisistä kertoo omista kokemuksistaan aamusivujen parissa:

Mä kirjoitan aamusivuja joskus niin, et mul on niit kysymyksiä sille mun Luojalle. Se ei oo tää päivätajunta. Sit mä saan vastauksia. Sillä lailla käytän aamusivuja. Saan erilaisia näkökulmia ja se on yllättävää et se onnistuu!

7.3.2 Taiteilijatreffit

Taiteilijatreffit on toinen Cameronilta tulevista perustyökaluista, jota käytimme niin ikään koko luovuuspiirin ajan. Kerron seuraavassa myös taiteilijatreffien ideasta Cameronin (2010, 44-52) kertoman mukaan.

Taiteilijatreffit toimivat vuorovaikutussuhteessa yhdessä aamusivujen kanssa. Niitä voisi verrata radiolähettimeen ja vastaanottimeen. Aamusivuissa on kyse lähettämisestä, unelmien, pettymysten ja toiveiden kertomisesta maailmalle ja itselleen. Taiteilijatreffeissä taas on kyse vastaanottamisesta. Taiteilijatreffit avaavat vastaanottamaan ilon, inspiraation, luovuuden, opastuksen ja valaistumisen. Se on kuin virittäytymistä oikealle taajuudelle kuullaksemme maailmankaikkeuden ääntä, joka puhuu meille oman sisäisen taiteilijalapsemme äänellä.

Käytännössä taiteilijatreffit ovat määrätty aika, esimerkiksi kaksi tuntia viikossa, jolloin omistaudumme luovalle puolellemme, sisäiselle

taiteilijallemme. Tarkoitus on sitoutua tapaamaan sisäistä taiteilijaamme kerran viikossa, joka viikko. Kyseessä on etukäteen suunniteltu ja sovittu tapaaminen, jonne ei hyväksytä mukaan ketään muuta kuin sinä ja sisäinen taiteilijasi. Idea on siinä, että kuuntelemme, mitä sisäinen taiteilijamme todella haluaa, ja toteutamme sitten tuon idean.

Ajatus taiteilijatreffeistä saattaa tuntua typerältä ja hyödyttömältä, ja jos näin käy, on tärkeää tiedostaa, että kyse on vastustusreaktiosta.

”Sinulla ei ole varaa jäädä pois taiteilijatreffeiltä, sinä tarvitset niitä kipeästi.”

(Cameron 2010, 45)

Taiteilijatreffit ovat intensiivistä yhdessä oloa oman itsemme kanssa, jolloin omistaudutaan itselle. On todennäköistä, että pyrimme välttelemään taiteilijatreffejä. Tällöin on hyvä huomata sen johtuvan pelosta; läheisyydenpelosta: läheisyydestä itsemme kanssa. Juuri samasta syystä taiteilijatreffit ovat erityisen hyödyllisiä.

Sisäinen taiteilija on kuin lapsi. Se tarvitsee huomiota ja aikaa. Yhdessä vietetty aika on oleellista. On tärkeää opetella kuuntelemaan sisäistä taiteilijalasta ja sitä, mitä se sanoo ja mitä mieltä se on asioista. Sisäinen taiteilijamme haluaa leikkiä ja kokea jännittäviä asioita. Jos yrität jatkuvasti viedä taiteilijaasi aikuisiin ja kulturelleihin paikkoihin, se saattaa sanoa: ”Tämä on ihan liian vakavaa!”.

Sisäinen taiteilijamme paljastaa meille todelliset halumme, mikä saattaa myös yllättää meitä. Tällaiset paljastuksen hetket ovat avain kestävään, vapaaseen ja kehityskelpoiseen suhteeseen itsemme kanssa, vaikka ne saattavatkin tuntua pelottavilta. Jotta meillä olisi todellinen suhde luovuutemme kanssa, meidän täytyy viljellä sitä ja antaa sille aikaa.

Aamusivut ovat ensimmäinen vaihe, joka tutustuttaa meidät siihen, mitä ajattelemme ja luulemme tarvitsevamme. Aamusivut toimivat kuin rukous. Taiteilijatreffit ovat se toinen vaihe, jossa alamme vastaanottaa ja kuulla vastauksia ja ratkaisuja.

Taide toimii mielikuvien ja symbolien kielellä. Taide ei ole rationaalista. Taide on sanaton kieli, silloinkin kun yritämme tavoittaa sitä sanoilla. Taiteellinen aivopuoliskomme toimii tuntemusten tasolla, näön, äänen, hajun, maun ja kosketuksen kautta. Nämä ovat taian ja magian elementtejä, ja magia on eräs taiteen perustekijöistä. Siksi on tärkeää, että opettelemme ravitsemaan itseämme näillä elementeillä täyttääksemme kaivomme runsaudella, josta sitten voimme ammentaa. (Cameron 2010, 48-49.)

Taiteilijatreffeissä on kysymys siitä, että täytämme kaivomme taialla, magialla, hauskuudella ja ilolla, emmekä vaivaa päätämme sillä, mitä meidän *pitäisi* tehdä. Taiteilijatreffien on tarkoitus olla vapaa ja hullutteleva hetki itsesi kanssa, jolla ei ole mitään tuottavaa päämäärää. Tärkeintä on toteuttaa sitä, mitä sisäinen taiteilijasi haluaa tehdä. Tämä voi olla käytännössä mitä tahansa luontoretkestä taidenäyttelyssä käyntiin, tai keilailua tai maalaamista, tai vaikkapa käynti vieraalla paikkakunnalla ihan vain hovin vuoksi tai löytöretki romukauppaan. Tärkeintä on, että se on hauskaa ja jotain, jota sisäinen taiteilijasi haluaa tehdä. (Cameron 2010, 48-51.)

Kuvaillessaan luovuuden ilmenemismuotoja käytännössä Koski (2001, 136) on huomannut saman asian: ”Monet luovat ihmiset rakentavat itselleen hyvin kokonaisvaltaisesti toimivan elämisen ja toiminnan ”rytmin”, johon kuuluu esimerkiksi tietoisesti rajattuja yksinäisen työkentelyn, vuorovaikutuksen, rentoutumisen, ja virikkeiden hakemisen vaiheita. Luova henkilö saattaa sisällyttää toimintaansa tällaista vaiheistusta tietoisesti tai alitajuisesti vuorokausi-, viikko-, kuukausi- ja vuositasolla. Tällainen toimintatapojen personalisointi ja rutinointi myös vapauttaa energiaa itse luovaan suorittamiseen.”

Eli Koski on huomannut saman asian, mutta kirjoittaessaan luovien henkilöiden toimivan näin, hän jättäytyy analyttisen etäiseksi, ikään kuin luovat henkilöt olisivat joitain muita ihmisiä. Cameron taas kertoo, että myös sinä olet luova ja homma toimii näin, tee itsekin näin, ja huomaa, että näin sinäkin löydät luovuuden itsestäsi.

7.3.3 Vaihtuvat harjoitukset

Cameronin kirja tarjosi myös viikoittaisia teemaan sopivia harjoituksia, jotka nimesin kotityökaluiksi. Nämä harjoitukset ovat pääasiassa erilaisia kirjoitusharjoituksia, joiden idea on tehdä meille näkyväksi asioita, jotka meidän olisi hyvä tiedostaa. Tällainen harjoitus voi olla esimerkiksi listata mahdollisimman nopeasti (ennen kuin järki ehtii väliin) erilaisia asioita kuten: Listaa 20 asiaa, joiden tekemisestä nautit, ja toteuta seuraavan viikon aikana kaksi asiaa tuolta listalta (Cameron 2010, 102).

Harjoituksia oli monia erilaisia, ja niiden nerokkuuden ymmärtäminen vaatii sen, että käyttää niitä itse. Ne avaavat ovia omiin tiedostamattomiin puoliin ja tehdessään ne näkyväksi ne myös alkavat toimia luovuutemme lukkojen avaamiseksi.

Sovelsin Cameronin Tie Luovuuteen -kirjan harjoituksia toisinaan myös kokoontumisten yhteydessä käytäntöön muun muassa mielikuvamatkoina. Cameronin harjoitus saattoi olla esimerkiksi kirjoittaa jostain aiheesta, niin minä tein samasta aiheesta mielikuvamatkan.

7.4 Piirissä käytettävät työkalut

Piirin kokoontumisten yhteydessä halusin hyödyntää ryhmän läsnäoloa ja keskityimme erilaisiin luoviin harjoituksiin, joiden tekeminen oli mahdollista vain ryhmässä. Nämä harjoitukset olivat sellaisia, jotka tehtiin vuorovaikutuksessa toisten kanssa (mm. Shindo ja tarinateatteri), tai joissa tarvittiin jatkuvaa ohjausta (kuten mielikuvamatkat). Samalla halusin myös testata käytännössä erilaisia metodeja, joita olen oppinut matkan varrella. Joka kerralla havainnoin sitä, mitä piirissä tapahtui ja kirjasin havaintoni muistiin piirin jälkeen. Lisäksi ryhmäläiset antoivat minulle joka kerralla kirjallista palautetta siitä, miltä harjoitusten tekeminen oli tuntunut ja mikä oli toimivaa ja mikä ei.

7.4.1 Sisäinen Lapsi ja mielikuvamatkat

Cameron puhuu kirjoissaan paljon sisäisestä taiteilijalapsesta, joka on todellisen sisimpämme ilmentymä. Taiteilijatreffitkin perustuvat kohtaamisiin tämän sisäisen hahmon kanssa. Sisäisen taiteilijalapsen käsite ei välttämättä aukene vain siitä puhumalla, joten otin käyttöön mielikuvamatkat. Opiskelin mielikuvatyöskentelyä HAMK:n Summer Schoolissa keväällä 2011, josta ammensin inspiraatiota tähän. Sisäisen lapsen kanssa työskentelystä olin kerännyt kokemusta myös pääaineprojektini yhteydessä yhdessä Eveliina Hämäläisen kanssa. Seuraavassa ote tutkielmasta, jonka olen tehnyt aiheeseen liittyen:

Sisäinen lapsi tai sisäinen taiteilija löytyy meistä jokaisesta ja on oivallinen apu itsetuntemuksen tiellä. Ryhmänohjaamisen näkökulmasta katsoen voimme ajatella, että kyseessä on apukeino tai työväline erityisesti terapeutistavoitteisia ryhmiä ajatellen. Sisäinen lapsemme edustaa todellisia, sisimpiä tunteitamme, luovuuttamme ja leikkisyyttämme. Kun emme ota tätä puolta huomioon itsessämme, emme osaa enää tunnistaa, mitä todella haluamme ja tarvitsemme voidaksemme hyvin. Silloin käy helposti niin, ettemme osaa erottaa sisimpämme ääntä kaikista ajatusäänistä päässämme, emmekä tiedä, mistä pahoinvointimme johtuu; emme siis osaa kuunnella ja ottaa huomioon sisintämme. Sisäisen lapsen kanssa käydyt vuoropuhelut auttavat kuitenkin tunnistamaan sisimpämme ääntä ja ymmärtämään ja hyväksymään todellisia tunteitamme. Ne auttavat antamaan muodon ja hahmon eri puolille meissä ja siten tunnistamaan sitä, mitä todella haluamme ja tarvitsemme voidaksemme hyvin ja ollaksemme onnellisia ja tasapainoisia. (Hänninen 2011.)

Mielikuvamatka on eräänlainen meditaation muoto, jossa lähdetään matkalle omaan sisäiseen maailmaan. Ohjaaja ohjaa matkaa antaen joitain suuntaviitoja ja auttaen osallistujien mielikuvia nousemaan esiin auttavien kysymyksin. Osallistujat makaavat mielikuvamatkan aikana miellyttävässä asennossa, jolloin heidän ei tarvitse keskittyä kehossa olemiseen

oikeastaan lainkaan. (Kathatym Imaginative method 2011.)

”Kun sielu haluaa kokea jotain, se heijastaa kokemuksen kuvan eteensä ja astuu sisään omaan kuvaansa.”

Mestari Eckhart (Cameron 2010, 149)

Ohjasin mielikuvamatkoja, joissa lähdettiin tapaamaan omaa sisäistä lasta. Mielikuvamatkoilla tutustuttiin omaan sisäiseen maailmaan sisäisten aistien avulla ja käytiin keskustelua oman sisäisen lapsen kanssa ja luotiin näin suhdetta siihen. Mielikuvamatkat olivat ryhmän suosikkeja ja toimivat loistavasti porttina omaan sisäiseen maailmaan. Ne avasivat ikkunan siihen, miten sisäisen lapsen kanssa voi olla yhteydessä.

7.4.2 Piirtäminen ja maalaaminen

Käytin usein apuna kuvallista työskentelyä. Toisinaan on helpompi ilmaista asioita kuvin kuin sanoin. Kuvallinen työskentely voi toimia myös luovuuden kanavan avaajana. Teimme myös vapauttavia piirtämisharjoituksia, joiden tarkoituksena on vain vapauttaa mielen kontrollia siitä, miltä kuvan pitäisi näyttää, tai että kuvan pitäisi olla tietyn näköinen ollakseen hyvä.



KUVA 3 piirustus- ja maalaustarpeet olivat ahkerassa käytössä (Luova Luoja Luojan Luoma)

Mielikuvat ja niihin liittyvät ajatukset ja tunteet välittyvät kuvissa. Mielikuvat kuvaavat yksittäistä kokemusta paljon läheisemmin, kuin mihin sanat koskaan yltävät. Mielikuvat ilmenevät monilla muillakin aistialueilla kuin pelkästään visuaalisella. Yleensä niitä voidaan kuitenkin ilmentää kuvallisesti suuremmin kuin sanallisesti. Mielikuvat sisältävät usein symbolisia merkityksiä, jotka vielä ilmaantuessaan eivät avaudu tekijälleen. Symbolinen mielikuva edustaa ja ilmaisee intuitiota, ja sillä on merkitys. (Mantere 2009, 14.)

Ryhmässä nousi esiin piirtämishaluja ja tahtoa löytää itsestään sisäinen taiteilija piirtämisen alueella. Tästä syystä myös piirtämisharjoituksista pidettiin. Joskus oli mielekkäämpää jakaa jotain kuvan avulla. Kuvasta puhuminen on toisinaan helpompaa, kun aihe on etäällä itsestä. Samalla toisille välittyi kuvan kautta paljon enemmän kuin pelkän puheen kautta.

7.4.3 Shindo ja kehityöskentely

Shindo on japanilainen kehohoitotekniikka ja tarkoittaa suomeksi ”sydämen tie, -ohjaus tai -johdatus”. Shindo-menetelmällä tavoitellaan kehon ja mielen tasapainoa ja harjoituksilla edistetään terveyttä. Shindossa yhdistyy kehon ja mielen kokonaisajattelu. Shindo-menetelmään kuuluu rentoutumisharjoituksia, keskittymistä ja painantatekniikoita yhdistettynä tehokkaisiin ja virkistäviin venytyksiin sekä lämpimään kosketukseen ja tukeen. (Tuhkurainen 2013.)

Teimme jokaisella kerralla kehollisia harjoituksia, joiden tarkoituksena oli avata fyysistä kehoa, jolloin luovuuskin pääsee vapaammin virtaamaan. Useimmiten teimme Shindo-venytyksiä pareittain, mikä toimi tässä ryhmässä erittäin hyvin.

Shindovenyttely on ihastuttavan helppoa: siihen kuuluu kuusi venytysliikettä, joita voi tehdä yksin tai parin avustamana. Kun toinen tukee käsillään venytystä, liike tehostuu. Shindo on harrastajalle suvaitsevainen. Yhdessä venytyksessä pysytään rauhallisesti joitain minutteja omaa kehoa kuunnellen. Liikettä ei yritetäkään viedä pidemmälle kuin vartalo luonnollisesti taipuu. (Kylvén 2011.)

Shindo-tekniikka perustuu meridiaaneihin eli kehon sisäisiin energiakanaviin. Meridiaanit voivat mennä helposti tukkoon, jolloin energia ei kierrä. Tukoksen voivat aiheuttaa voimakkaat tunteet. Jokaiseen meridiaaniin liittyy jokin tunne. Jos tunne on liian vahva eikä sitä pysty käsittelemään, kanava tukkeutuu. Koska kukin meridiaani on yhteydessä kahteen elimeen, tunnetukokset näkyvät elimien oireiluina. Esimerkiksi vatsakivut johtuvat liiasta huolestuneisuudesta. Keuhko- ja hengityssairauden voi sysätä liikkeelle padottu suru. (Kylvén 2011.)

Hengitys on oleellinen osa Shindoa, ja tarkoitus on löytää luonnollinen antautuva syvähengitys. Ulospuhalluksilla luovutaan kehon jännityksistä ja kirjaimellisesti puhalletaan ne ulos. Kuten nimikin jo viittaa, on kyse sydämen tiestä. Shindossa siis kaikkein tärkeintä on kuunnella omaa sydäntään ja omaa kehoaan ja löytää rentoutunut tapa olla venytyksessä. Venytyksessä ollaan niin kauan, kuin itsestä tuntuu hyvältä. Toinen avustaa ja tukee venytystä muun muassa painamalla ja nojaamalla syventäen kokemusta. Sitten vaihdetaan vuoroja ja toinen auttaa toista. Tällä tavalla oppii myös kuuntelemaan sekä omaa että toisen kehoa

tarkemmin, kun avustetaan toinen toisiaan vuoron perään. Korostin useaan otteeseen sitä, kuinka tärkeä on ilmaista omia tarpeitaan avustajalle, sillä hän on tässä tapauksessa ikään kuin ”jatkeemme”. Hänelle voi antaa vinkkejä siitä, millainen kosketus tuntuu sopivalta juuri tällä hetkellä, tai mistä kohtaa voisi painalluksella auttaa venytystä. Huomasin, että piirin edetessä omien tarpeiden ilmaiseminen tuli ryhmäläisille yhä helpommaksi ja luontevammaksi. Olemme jostain ihme syystä oppineet kieltämään itseltämme fyysisten tarpeidemme ilmaisun. Shindo auttaa tähänkin vaivaan, onneksi!

Shindo-harjoitukset olivat myös ryhmäläisten suosiossa, ja jos kyselin toiveita, niin niitä toivottiin aina. Pysin sitten vastaamaan ryhmäläisten tarpeisiin, mikä osa kehosta milloinkin kaipasi avaamista, teimme sitten sen mukaisia venytyksiä.

Shindo-venytys oli ihanaa!

Shindot tuntuivat mahtavilta ja avaavilta!

Voitaisko tehdä jokakerta näitä Shindo-venytyksiä?

Käytin ryhmässä myös muita kehoarjoituksia, jotka auttavat tulemaan läsnäolevaksi omaan kehoon ja tunnistamaan oman kehon tuntemuksia. Näitä harjoituksia minulle on tarttunut mukaani erilaisista kehotyöskentelyryhmistä.

7.4.4 Hengitys ja ääni

Hengityksen vapaa kulkeminen saa kirjaimellisesti hengen kulkemaan ruumiissamme vapaammin. Tämä on todella tärkeää luovuuden kanavia avatessamme. Yhtä lailla kun voimme harjoittaa luovuuden avaamista erilaisten näkyväksi tekevien kirjoitustempujen tai piirtämisharjoitusten avulla, voimme myös avata kanavaa aivan fyysisten konkreettisten harjoitusten avulla. Siispä hengitimme usein. Kaikkien fyysisten harjoitusten alussa keskityimme ensin hengitykseen, mutta välillä keskityimme siihen erityisesti. Erään kerran teemana oli ääni, jolloin vapautimme hengen kulkua hengityksen lisäksi ääniharjoituksilla.

Avasimme ja suljimme piirin joka kerta yhteisellä Om-äänipiirillä, jossa synkronisoimme äänemme harmoniaan toistamalla kolme kertaa ”Om”. Harjoitus on minulle tuttu Ting-kokoontumisista, joissa piirit yleisesti avataan näin. Cameron (2011, 220) kuvaa ihmisistä koostuvaa piiriä äänikehänä, joka laulaa tai virittäytyy yhdessä. Se on eräs keino, jolla voidaan yhteistyössä nostattaa henkeä tai värähtelyä. Äänikehän voi muodostaa laululla, mutta kaikkein yksinkertaisinta on luoda harmonioita yksinkertaisten vokaalien avulla. Tätä kutsutaan ”virittämiseksi”. Ryhmä on kuin yksi instrumentti, joka virittäytyy yhdessä samalle taajuudelle. Virittäminen on taidon lisäksi myös henkinen väline, jota voidaan opettaa

hellästi ja helposti. Nyrkkisääntönä on, että ääni avautuu sydämen kanssa. Eli kun ääntä avatessa keskittyy avaamaan sydämensä rakastaville värähtelyille, niin myös ääni avautuu ja selkiytyy. Sama toimii myös toisin päin.

Ääniharjoitukset perustuivat omien kokemusteni lisäksi Cameronin (2011, 206-229) Kultasuoni-kirjassaan esittämiin harjoituksiin. ”Kaikki tiedämme, että suihku virkistää. Monet eivät kuitenkaan tiedä että voimme ottaa suihkun myös ääntä käyttäen.” Rohkealla ja kokeilevalla äänenkäytöllä saa avattua omaa ilmaisua ja kokeiltua omia rajoja. Osa ryhmäläisistä koki ääniharjoitukset hyvin avaaviksi. Oli myös niitä, jotka eivät niistä pitäneet.

Hengitysharjoitusten jokakertainen käyttö toi myös pientä edistystä, mutta suuria vapautumisia ei ryhmän aikana tällä saralla päästy kokemaan.

7.4.5 Draama

Käytin piirissä muutaman kerran myös draamallisia menetelmiä eli tarinateatteria sekä psykodraamasta kotoisin olevaa roolinvaihtoharjoitusta yhden yksittäisen tilanteen ratkaisemiseen. Molemmat toimivat loistavasti.

Tarinateatteri on improvisaatioteatteria, joka perustuu yleisön kertomiin ajatuksiin, tunteisiin ja tarinoihin. Tarinateatteri (Playback Theatre) syntyi 1970-luvulla ja on kehittynyt suosituksi soveltavan teatterin menetelmäksi. Tarinateatteriesityksiä käytetään yhteisöllisen keskustelun keinona koulutusten, seminaarien, kuntoutusten ja juhlien yhteydessä. (Suomen Tarinateatteriverkkoyhdistys ry 2013).

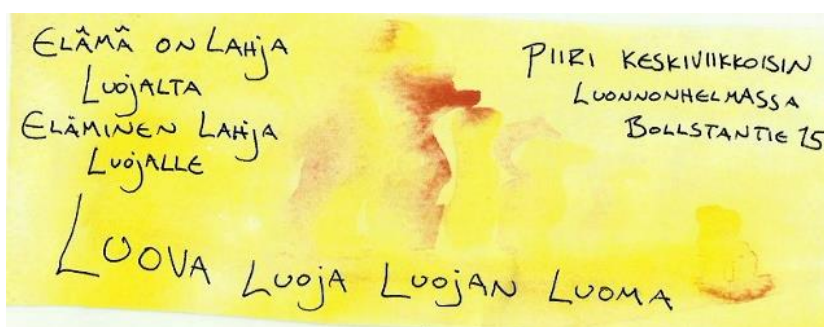
Tarinateatteri on hetken teatteria., todellisen elämän kuvaamista improvisaationa. Tarinateatterissa voi kirjaimellisesti saada etäisyyttä ongelmiin, niiden siirtyessä lavalle, tai siellä voidaan nähdä tuokiokuvia menneestä, nykyisestä tai tulevasta elämästä. Kukin kerrottu tarina on kuin lahja, joka jaetaan kaikkien kanssa. Sen avulla pääsemme osalliseksi toistemme elämästä ja saamme samalla aineksia ymmärtää paremmin itseämme ja muita. (Pyykkö 1999, 72-74.)

Tarinateatteri oli yhden kokoontumiskerran teemana, ja sen avulla tarkastelimme edellisen viikon teeman pohjalta syntyviä tarinoita. Draaman käyttö synnytti paljon vapautumista ryhmäläisissä, vaikka alkuajatus oli kuulemma ollut järkytys: ”Mitä, näyttelemään, ai minä vai, ei ikinä!” Tarinateatteri synnytti paljon naurua, ja omien käytösmallien näkeminen etäältä sai aikaan sisäisiä liikahduksia.

Tyhjän tuolin roolinvaihtoharjoitusta taas käytin apuna, kun yhdellä ryhmäläisellä oli vaikeuksia saada kosketusta omaan sisäiseen taiteilijalapseensa. Mielikuvaharjoittelu ei tuonut hänelle mitään apua. Kerroin, että on olemassa eräs harjoitus, jota voimme kokeilla, ja hän oli halukas kokeilemaan. Roolinvaihtoharjoitus alkoi vähitellen tuottaa tulosta, ja saimme nähdä läpimurron, kun hän kohtasi oman sisäisen lapsensa silmiemme edessä. Draaman avulla voimme tuoda näkymättömän näkyväksi.

8 LUOVA LUOJA LUOJAN LUOMA -PIIRIN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron Luova Luoja Luoja Luoma -piirin käytännön toteutuksesta. Kuvaan pääpiirteittäin kunkin kerran teemaa ja sitä, mitä käytännössä tehtiin, sekä omia havaintojani ja ryhmäläisiltä kullakin kerralla saatua palautetta, jotka esitän kursivoituna ja sisennettynä kuten tähänkin asti.



KUVA 4 Flyeri piiristä, joka jättää enemmän tilaa mielikuvitukselle

8.1 Kaikki alkoi tutustumisillasta

Tutustumisiltan tuli kaksi ihmistä, molemmat tuttaviani. Vaikka osanottajia oli vain kaksi, meni tutustumisilta hyvin ja suunnitelmien mukaan. Kerroin aluksi Luova Luoja Luoja Luoma -piirin toimintaperiaatteista. Sitten avasimme piirin. Annoin puhujankepin kiertää aiheella ”Mitä luovuus merkitsee sinulle? Miksi tulit tänään tänne?”

Varsinaisen harjoitusosuuden aloitimme sana ja kuva -harjoituksella, piirsimme omakuvamme vasemmalla kädellä ja sitten kirjoitimme kuvasta myös vasemmalla kädellä (ks. Vainikkala & Kalttila 2008, 29). Harjoitus tehdään siksi vasemmalla kädellä (tai oikealla jos on vasenkätinen), että turha itsekriittisyys karisee pois. Sitten jaoimme kuvamme, tekstimme ja niistä virinneet ajatukset ja oivallukset.

Seuraavaksi teimme kehoharjoituksia, tiibetiläisen aamutervehdyksen ja painovoimaharjoituksen. Harjoitukset ovat hyvin yksinkertaisia, ja niissä keskitytään oman kehon kuuntelemiseen ja tuntemusten havainnoimiseen.

Tutustuttaakseni osallistujat piirin sisältöön ja siihen, mille tielle olemme lähtemässä, teimme harjoituksen Julia Cameronilta (2010, 63), jossa kirjataan ajatukset otsikolla ”En voi olla luova/taiteilija, koska...” ja valitsimme sieltä kolme, jotka herättivät eniten tunteita. Seuraavaksi käänsimme nämä kolme voimavaroiksemme eli myönteisiksi vahvistuksiksi.

Pyysin osallistujia vastaamaan vielä aloituskyselyyn. Lopuksi suljimme piirin ja jaoimme vielä muutamalla sanalla, millainen olo on nyt. Sain hyvää palautetta, ja henkilö, joka oli jo aiemminkin innokas tulemaan mukaan, vahvasti osallistumisensa. Toinen henkilö antoi niin ikään hyvää palautetta. Hän asuu toisella puolella Suomea eikä sen vuoksi voinut osallistua varsinaiseen piiriin, mutta sanoi, että muuten tulisi kyllä. Hän on nykyisin jo eläkkeellä, mutta on aikanaan vetänyt monenlaisia ryhmiä ja käyttänyt erilaisia luovuustyökaluja työssään erityisesti nuorten parissa. Hän oli hyvin innostunut työskentelytavoistani ja kehui työtöittäni. Tuntui mukavalta saada tällaista palautetta henkilöltä, joka on työkseen myös arvioinut toisten ryhmänohjaamistaitoja. Hän oli erityisen ihastunut kehoharjoituksiin, sillä ne olivat hänelle uutta.

8.2 Luova Luoja Luojan Luoma -piiri alkaa

Sain ryhmään mukaan viisi osallistujaa. Kaksi oli alun perinkin halunnut mukaan, vaikka eivät olleet päässeet tulemaan tutustumisiltaan. Kotiseutumme sähköpostilistalle laittamani ilmoituksen perusteella tuli myös yksi osallistuja ja lisäksi vielä yksi tuttu, jolle olin aiheesta puhunut, päätti astua remmiin. Tällä porukalla siis lähdimme liikkeelle.

Koska kaikki ensimmäisellä kerralla paikalla olijat olivat uusia (hän joka oli tutustumisillassa, ei päässyt tällä kerralla), päätin pitää sisällön melko samankaltaisena kuin tutustumisillassa. Tarkensin hieman alustustani siitä, mitä piiriin osallistuminen merkitsee. Kerroin, että kaikki harjoitukset tehdään itseä varten ja itse voi aina päättää, missä määrin haluaa jakaa omaa tekemistään. Lisäksi sanoin, ettei kyseessä ole terapiaryhmä vaan piiri, jossa jaamme ja tuemme toisiamme, joskin harjoitukset voi kokea terapeuttisina omasta intentiosta riippuen. Kerroin myös hieman taikahatun toimintaperiaatteesta. Sanoin myös, että raha on vain yksi energian vaihdon väline, joka sinänsä käy minulle yhtä hyvin kuin jokin muukin, energianvaihto on tärkeintä.

Teimme saman vasurilla piirtäen omakuva -harjoituksen kuin tutustumisillassa. Se oli avaus, joka rentoutti tunnelmaa. Ryhmän ollessa nyt

vähän isompi pääsimme heti tärkeiden henkilökohtaisten teemojen äärelle:

Tuntui kuin ois ollu lapsi ku piirsin vasurilla ja piirsin ihan tollasen samanlaisen prinsessakuvan mitä lapsenakin piirsin.

[kosketus sisäiseen lapseen, opinnäytetyön tekijän huomautus]

Miks toi lapsi on niin vakava?

[heijastus sisäiseltä lapselta, opinnäytetyön tekijän huomautus]

Huomaa koko ajan et oikee käsi haluis puuttuu peliin, ehkä se on se kontrolli!?

Teimme samat keuharjoitukset kuin tutustumisillassakin, ja ne toimivat erityisen hyvin. Kaikki pitivät niistä. Tein havainnon, että keuharjoitusten tekeminen vapautti ilmapiiriä niin, että harjoitusten seurauksena yhdeltä osallistujalta lähti tiukka pipo päästä, ja tiukalle nutturalle kootut hiukset saivat nyt olla valtoimenaan ja monet vaikuttivat heti paljon rentoutuneemmilta.

Vein osallistujat mielikuvamatkalle tapaamaan omaa sisäistä lastaan. En tarkasti tiennyt, miten tulisin sen vetämään, mutta eipä sitä näköjään tarvinnut tietääkään, sillä olin itsekin kuin ohjauksessa mielikuvaharjoitusta vetäessäni. Kokemus tuntui olevan kaikille syvälinen ja merkityksellinen, ja kaikki pääsivät tapaamaan omaa sisäistä lastaan. Palattuamme mielikuvamatkalta kysyimme sisäiseltä lapselta, että jos hän saisi tämän elämän lisäksi vielä viisi muuta elämää, mikä hän haluaisi olla (ks. Cameron 2010, 76). Tämäkin tuotti ihania hedelmiä: vähän ammatteja, paljon lintuja, tuulen kuisketta ja valloittavia seikkailuja.

Teimme ”miksi en voi olla täysin luova koko ajan...” -jatka lausetta -harjoituksen ja valitsimme sieltä kolme eniten tunteita herättävää ja käänsimme ne myönteisiksi vahvistuksiksi. Lisäksi luin Cameronin myönteiset vahvistukset (2010, 75) kirjasta Tie Luovuuteen, ja jokainen kirjoitti muistiin itselleen tärkeimmät. Tässä yhteydessä annoin tämän työkalun käyttöön, eli seuraavalla viikolla lukea itselle (mielellään ääneen) joka aamu omat myönteiset vahvistuksensa.

Lopuksi esittelin koko piirin ajan mukanaamme kulkevat perustyökalut eli aamusivut ja taiteilijatreffit. Aamusivut eivät saaneet riemunkiljahtavaa vastaanottoa, mutta ajatus taiteilijatreffeistä oman sisäisen taiteilijan kanssa sen sijaan herätti innokasta jännitystä ja huumoria!

Pyysin vielä täyttämään aloituslomakkeet. Suljimme piirin ja siirryimme keittiöön maistelemaan omenapiirakkaa. Siinä sitten yksi mietiskeli illan kulkua:

On se hyvä että antaa näille harjoituksille näin paljon aikaa, ei näitä voi tehdä kiireessä.

Tottahan se on, itse en ollut tullut ajatelleeksikaan, että kolme tuntia olisi mikään pitkä aika, mutta ehkä se on, sillä perusharrastukset kestävä yleensä 1 - 1,5 tuntia. Itse keksisin helposti sisältöä pidemmäksikin aikaa, ja täytyy jatkossa miettiä oikein tarkasti, mitä kolmeen tuntiin mahtuu, ja sitten ottaa vain tärkeimmät mukaan.

Yhdessä palautelapussa mainittiin, että pysyimme vielä aika älyllisellä tasolla. Tästä rohkaistuneena ja yleisestä ilmapiiristä päätellen tuli sellainen olo, että ensi kerralla voimme siirtyä luovemmille vesille.

Ihmettelin nukkuvaa sisäistä taiteilijaani ja odotan innolla mahdollista heräämistä.

8.3 Piiri kokoontuu toisen kerran

Aloitimme piirin tavalliseen tapaan yhteisellä Om-äänisynkronisaatiolla, jonka jälkeen lausuin vastaanottamani luovuusrukouksen. Puhuimme hieman siitä, mikä Luova Voima on, ja jokainen mainitsi jotain siitä, miten sen käsittää. Kukaan ei puhunut mistään korkeammasta voimasta. Alustin puhetta Luovan Voiman tunnistamisesta ja sen varaan heittäytymisestä, sille antautumisesta. Se, että sanoin sen saattavan tuntua siltä, kuin olisi tulossa hulluksi, tuntui olevan tärkeä pointti.

Luojan Voiman

Luovan Voiman

Tervetulleeksi toivotan

Kynttilöin sen kutsun koolle

Henkioppaiden tuloa helpotan

Luova Voima

Luojan Voima

Asetu minuun taloksi

Vastaanottamani luovuusrukous

Olimme ensi kertaa koolla koko ryhmä, joten teimme alkuun tarinateatterista tutun tutustumisharjoituksen: Ota pariiksi se, jonka vähiten tunnet, ja jaa tämän kanssa kolme asiaa: jotain itsestä, jotain luovuudesta, ja jotain tässä ryhmässä olemiseen liittyvää. Sen jälkeen jokainen esitteli parinsa kertoen asiat, jotka pari oli itsestään kertonut. Näin kaikki tulivat vähän enemmän tutuiksi ja saatiin tuntumaa siihen, mitä toisen kuunteleminen on.

Teimme tarkistuskierroksen siitä, miten kotityökalut olivat toimineet eli taiteilijatreffit ja aamusivut. Oli kaksi, jotka eivät olleet tehneet mitään, sekä yksi, joka oli ollutkin poissa ensimmäiseltä kerralta eikä edes tiennyt työkaluista. Kaksi piiriläisistä oli käyttänyt työkaluja ja koki ne antoisiksi.

Seuraavaksi teimme harjoituksen, jossa listasimme 20 asiaa, joiden tekemistä rakastamme, ja seuraavaksi merkitsimme kuhunkin, milloin olimme kutakin tehneet viimeksi. Valitsimme listasta kaksi asiaa seuraavan viikon tavoitteiksi. (ks. Cameron 2010, 102.)

Toinen harjoitus Cameronilta (2010, 103) oli listata kymmenen pientä muutosta, jotka haluamme elämässämme toteuttaa. Tästä listasta valitsimme myös yhden seuraavan viikon tavoitteeksi.

Otin esiin Cameronin Luovuuden peruseriaatteet (2010, 22). Olin kopioinut ne kirjasta jokaiselle, ja peittänyt kohdat, joissa mainittiin sanat Luoja tai Jumala, ja annoin tehtäväksi jokaisen itse täyttää aukot itselleen sopivalla sanalla. Muistutin ryhmää heidän aloituslomakkeissaan käyttämistään sanoista (vastauksia kysymykseen: Mitä luoja sinulle tarkoittaa?): Luoja, Korkeampi Voima, Universumi, Jumala, Ydinolemus, Elämänantaja, Kaiken liikkeelle paneva voima, Elämän virtaus ilossa ja innostuksessa.

Kotityökaluiksi tuli siis toteuttaa nuo itse asetetut tavoitteet, eli tehdä kahta rakastamaansa asiaa (myös oiva vinkki taiteilijatreffeille) ja yksi itse valitsemansa muutos. Lisäksi löytää sopiva sana käytettäväksi peruseriaatteissa ja lukea ne keskittyneesti joka aamu. Nämä siis koko ajan jatkuvien taiteilijatreffien ja aamusivujen lisäksi.

Lopussa puhuin vielä uudestaan taikahatun toiminta-ajatuksesta tällaisen toiminnan mahdollistajana. Jätin ilmaan kysymyksen, mitä tarvitaan, jotta tällaisen piirin on mahdollista toimia.

Jälkipyykki:

Piirin jälkeen jäi sellainen olo, että olin tavallaan valmistautunut huonosti. Haluaisin tehdä ryhmän kanssa jotain ”megaluvaa” ja tuntuu, että sitä minulta odotetaan. Nyt oli taas paljon noita ”älyllisiä”

kirjoitusharjoituksia. Totesin, että kaivataan enemmän keskustelua siitä, mitä luovuuden prosessille avautuminen ja antautuminen on ja mitä se merkitsee!

Havaitsin tiettyjä haasteita ryhmässä, kuten levottomuutta ja keskittymiskyvyn puutetta, jollaista en osannut odottaa ollessamme itselleni niin pyhän asian parissa. Voi se johtua siitäkin, että minuakin vähän jännitti. Osa ryhmäläisistä on ns. täysillä mukana, toiset vähän vähemmän. Piiriläiset kirjoittivat joka kerran päätteeksi tuntojansa pienille lapuille ja ne pantiin taikahattuun. Lappujen tarkoitus oli antaa minulle kirjallista palautetta siitä, miltä osallistujista oli kyseinen kerta tuntunut. Näin he kommentoivat tällä kertaa:

Hyvä kuulla ettei tarvii pelätä tuota ”hulluksi tulemista” sillä todellakin asiat tuntuvat aluksi menevän sekaisin, kun vanha häviää, mitä tilalle!?

Hienoja konkreettisia esimerkkejä luovuude läpivirtauksesta. Kirjoitustehtävät ja keskustelut hyviä.

8.4 Kolmas kerta toden sanoo – vai sanooko?

Päätin keskittyä enemmän yhteen luovuuden kanavan avaamistekniikkaan kerrallaan, ja tälle kerralle valitsin edelliskerran toivomusten perusteella äänen. Viikko-ohjelmassa oli tällä viikolla teemana Voiman elpyminen, vihaan tutustuminen, häpeän tunnistaminen ja taiteilijalapsen hoivaaminen (Cameron 2010, 107-131).

Avasimme piirin perinteiseen tapaan, jonka jälkeen alustin puhetta vihasta luovana voimana ja suunnannäyttäjänä. Aiheesta virisi paljon keskustelua ryhmässä. Puhuimme lisäksi häpeästä, joka oli vaikeampi aihe tunnistaa, mutta siitäkin löytyi jaettavaa. Huomasin, että oli tosi hyvä antaa ryhmäläisille reilusti suunvuoroa, jolloin tapahtui tietoista ja tiedostamatontakin linkittämistä omaan elämään. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun keskustelimme näin paljon ja laajasti pelkän teeman perusteella, ilman harjoitusta, kuvaa tms. Kokosin avauskeskustelun yhteen, kuinka tärkeää on saada vanhat haavat näkyviin (lukittu viha ja häpeä), jotta voimamme elpyvät, ja elpyminen edellyttää, että hoivaamme sisäistä taiteilijalastamme.

Varsinaisen toiminnallisen osuuden aloitusleikiksi otimme lapsuudesta tuttua rikkiäistä puhelinta, eli jokainen kuiskaa seuraavan korvaan, mitä teki taiteilijatreffeillä edellisellä viikolla sekä toteuttamansa tavoitteet edelliseltä viikolta. Siitä tuli hyvin hauska ja sekava leikki. Ilmassa oli

ensimmäistä kertaa todella vapautunutta huumoria.

Jatkoimme kehon avauksella ja ääniharjoituksilla. Teimme itsenäisen leuan ja kaulan alueiden lihasten hieronnan sekä suun kielihieronnan (Rytz 2009, 115, 118). Teimme äänenavaus- ja hengitysharjoituksia sekä vapauttavan äänipuhdistuksen, eli puhdistimme energiaamme äänellämme (Cameron 2011, 218-219). Tämä oli monelle avaava harjoitus. Sitä toivottiin heti lisää. Moni sanoi huomanneensa vähän pidättelevänsä äänenkäyttöään, joten he löysivät siitä alueen, jota voisivat itsessään kehittää.

Teimme mielikuvamatkan tapaamaan sisäistä lasta, sillä sitäkin oli toivottu. Tällä kertaa kävimme kysymässä sisäiseltä lapselta, kuinka sitä oli loukattu, aliarvioitu tai rajoitettu. Sen jälkeen piirsimme siitä kuvan ja kävimme kuvat läpi. Viidestä kolme piirsi kuvan, joka oli ohjeistuksen mukainen, kaksi ei löytänyt tai halunnut piirtää ikävää kokemusta. Heille sisäisen lapsen tapaaminen oli ollut pelkästään positiivinen ja ihana kokemus ja he piirsivät sen tunnelman.

Tämän jälkeen teimme uuden äänipuhdistuksen ja päästimme valloillemme mielikuvamatkan ja piirroksen nostattamat äänet, eli jatkoimme äänenkäytön harjoittelua. Tilanne päättyi siihen, kun yksi ryhmäläisistä esitteli hauskan seuraleikin, jossa yritetään puhua fiksuja asioita pitäen kieltä alahuulen ja hampaiden välissä. Kokeilimme kaikki sitä, ja nauroimme jälleen makeasti. Huumori oli alkanut kukkia ryhmässämme.

Lopussa otin puheeksi synkronisiteetin ja sen tunnistamisen omassa elämässä. C.G. Jung kutsui synkronisiteetiksi voimaa, joka laukaisee liikkeelle merkittävien yhteensattumien summan totellessamme sydämemme kutsua, tai kun rukouksiimme vastataan (Cameron 2010, 110). Synkronisiteetti on seurausta siitä, kun luottaa luovaan voimaan ja uskaltaa uskoa omiin haaveisiinsa. Silloin ne alkavat toteutua joskus niinkin ällistyttävällä tavalla, että se tuntuu ikään kuin todistusaineistolta luovan voiman olemassaolosta.

Aihe herätti myös paljon keskustelua, ja melkein jokaisella oli jaettavanaan omakohtaisia kokemuksia siitä. Vain yksi sanoi, ettei hänellä ole mitään kokemuksia sellaisesta. Keskustelun lomassa muut kuitenkin huomasivat tämän yhden elämässä juuri tapahtuneen synkronisiteetin, josta hän oli juuri alkupiirissä iloittelemalla ryhmälle kertonut: asia, jota hän oli viime viikolla toivonut, oli jo kuluneen viikon aikana saanut yllättävän edistyskäänteen. Silloin hänkin huomasi, mistä on kysymys, ja pääsi mukaan tunnelmaan.

Keskustelimme vielä Luovan Voiman merkityksestä ja toiminnasta elämässämme ja siitä, kuinka jokainen voi nimetä sen omalla tavallaan.

Haluaako sitä kustua Universumiksi, Voimaksi, Luojaksi, Jumalaksi vai Luovuuden Hengeksi, ei ole merkityksellistä, mutta se, että tekee sopimuksen tämän voiman kanssa, on tärkeää. Niinpä teimme vielä omat luovuuden sopimukset ja allekirjoitimme ne. (Cameron 2010, 52-53.)

Kotityökaluiksi taiteilijatreffien ja aamusivujen lisäksi annoin tälle viikolle listata viisi ihmistä, joita ihailee ja viisi ihmistä, joita ihailee salaa, ja sen jälkeen pohti, mitä sellaisia ominaisuuksia näillä ihmisillä on, joita voisi itsessään kehittää (ks. Cameron 2010, 130).

Piiri tuntui taas hurjan hyvältä. Olinkin odottanut Sisäisen Lapsen uudelleen tapaamista. Kotona se tuntuu ”pinta-ajattelulta”.

Sisäisen Lapsen tapaaminen oli tosi kiva. Vaatinee hieman aikaa, kun ei ole ollut yhteydessä pitkän aikaan. Eli lisää mielikuvaharjoituksia ja ääniterapiaa.

Äänitreeni kivaa!!

Sisäisen Lapsen tapaaminen oli antoisaa!!

Havaintojani piirin jälkeen:

Huomasin, etten ollut ryhmän alkaessa riittävän selkeästi kertonut käyttäväni Julia Cameronin ohjelmaa runkona tässä piirissä. Tällä kertaa hahmotin jotenkin selkeästi sen, että lähtökohtien selkeä avaaminen olisi varmasti hyvä ryhmän kannalta ja aion ensi kerralla avata taustaa hieman enemmän.

Lisäksi aion ensi kerralla ottaa puheeksi suhteen omaan Luojaan. Emme ole vielä kunnolla keskustelleet siitä, joskin tutustumisillan tarkoituksena oli avata aihetta ja tehdä selväksi, että olemme piirissä Luovan Voiman kanssa tekemisissä. Minusta tuntuu, ettei se ole piiriläisille kuitenkaan ihan selvää. Luojan vääjämätön mukanaolo tässä piirissä on myös entisestään selkeytynyt minulle tässä matkan varrella.

Aion myös kysyä, millaisia ajatuksia piiriin sitoutumiseen liittyy. Haluan avointa keskustelua asiasta, koska yksi ryhmäläisistä otti asian puheeksi kanssani kahden kesken ja epäili, etteivät ihmiset halua sitoutua eikä nähnyt sitoutumisen tarkoituksenmukaisuutta.

Haluan keskittyä vieläkin enemmän yhteen asiaan kerrallaan ja tehdä harjoituksia mieluummin syvällisemmin ja hitaammin. Lisäksi haluan, että meillä on hauskaa!

Olen miettinyt ohjaajan rooliani piirissä. Julia Cameron (2011, 422) esittää, että hänen visionsa mukaan Luovuuden piirit olisivat ilmaisia ja kuka tahansa voisi sellaisen perustaa. Hän sanoo terapeuttien ja mm. kansalaisopistojen ottaneen työkalut käyttöönsä johdetuissa ryhmissä, mutta toivoo näidenkin ryhmien muuttuvan autonomisiksi ja tasa-arvoisiksi mahdollisimman nopeasti. Hän uskoo, että luovuuden elpyminen on parhaimmillaan tasa-arvoinen, toveruudelle perustuva yhteinen prosessi. Kurssimaiset ryhmät voivat hänen mukaansa toimia kuitenkin siltana tällaisiin päämääriin. Cameron suosittelee myös, että piirissä jokainen, myös mahdollinen ryhmän vetäjä, osallistuu ryhmän toimintaan ja tekee aamusivujen ja taiteilijatreffien lisäksi kaikki harjoitukset yhdessä ryhmän kanssa. Hänen visionsa mukaan kirjan harjoitukset tehdään kaikki yhdessä ryhmässä, järjestyksessä ja jokainen, myös vetäjä jakaa ryhmän kanssa vastauksensa.

Luova Luoja Luojan Luoma -piirissä kaikki osallistujat ovat minulle ennestään tuttuja, toiset enemmän, toiset vähemmän. Siinä mielessä se voisi toimia tällaisena autonomisena ryhmänä helposti, mutta olen kuitenkin selkeästi ryhmän vetäjä ja sisällöllisesti teemme ryhmässä paljon muutakin kuin Cameronin harjoituksia, joita läheskään kaikkia emme ehdi tehdä ryhmän puitteissa. Siksi annan osan harjoituksista kotityökaluiksi, kun ne kuitenkin vaativat pohdintaa. Hyödynnän mieluummin yhteisen ajan sellaiseen, minkä tekeminen nimenomaan ryhmässä ohjatusti on perustellumpaa. Käytämme ehkä noin puolia kirjan tarjoamista harjoituksista.

Tällä kerralla en itse osallistunut harjoituksiin lainkaan, vaan keskityin ainoastaan ohjaamiseen. Itsestäni se tuntui tarkoituksenmukaiselta. Teenhän kaikki harjoitukset itsenäisesti jo suunnitellessa tavoittaakseni kyseisen harjoituksen energian ja tarkoituksen. Jaan kyllä joitain omiakin kokemuksia muun muassa esimerkkien muodossa esimerkiksi siitä, mitä synkronisiteetti tarkoittaa.

Taikahatun käyttöä tällaisessa yhteydessä olen kyllä miettinyt. Luulen, että taikahattu on nimenomaan tarkoitettu välineeksi, jolla mahdollistetaan yhteisten, kenenkään johtamattomien tapahtumien ylläpito, kuten yhteiset ruoka-, polttopuu- ja vuokratulot. Ei se ainakaan vielä ole toiminut erityisen hyvin välineenä, joka mahdollistaisi minulle korvauksen tekemästäni työstä. Ehkä tämäkin sekoittaa energiaa jotenkin. Luulen, että joistakin tuntuu ehkä kiusalliselta laittaa hattuun jotain sekä olla laittamatta.

Minulla on läheinen suhde erään ryhmäläisen kanssa, ja hän kritisoi kovin sanoin oikeastaan kaikkea, mitä olin tällä kertaa ja muutenkin piirissä tehnyt. Otin hänen kritiikkinsä avoimesti vastaan ja löysin sieltä jotain kehitettävää, kuten sen, että hän ainakin kaipaa enemmän selkeyttä ja vähemmän erilaisia juttuja. Huomasin, että voisin kyllä yhä

yksinkertaistaa ohjelmaa, sillä minulla on taipumusta keksiä helposti paljon enemmän ohjelmaa, kuin kolmeen tuntiin oikeasti mahtuu. En loukkaantunut hänen terävästä kritiikistään vaan säilytin mielenrauhani näennäisestä hyökkäyksestä huolimatta.

Seuraavana päivänä jo sain todistaa ihmettä, miten hän oli alkanut näkemään omia kummallisia rajojaan ja käytösmaallejaan ja kyseenalaistane täysin. Hänelle tuli sellainen vapautumisen kohtaaminen, että hän kieri lattialla ja päästeli aivan kummallisia ääniä (vaikka oli sanonut, etteivät nämä ääniharjoitukset ainakaan hänelle merkinneet yhtään mitään, että ei tuollaisessa mölinässä ole mitään järkeä) ja aikansa pyörittäen hän alkoikin nauraa aivan valtoimenaan ja hänen mielikuvituksensa keksi mitä hulluimpia juttuja, joille yhdessä nauroimme, ja välillä hän kysyi, että ”Voiks siis ihan mitä vaan?!?” Ja vastasin, että voi, ja hän nauroo lisää. Jokin sisäinen liikahdus oli siis tapahtunut, vaikken tiedä, osasiko hän liittää sitä luovuuspiiriin, vai auttoiko asiaa kenties oma avoin suhtautumiseni hänen valitukseensa ja se, että pystyin vastaamaan sellaisella tasolla, etten mennyt mukaan valitukseen vaan tarkastelin asioita puolueettomasti. Korostin vielä, ettei kyse ole vastakkainasettelusta, vaan siitä, että autamme toisiamme näkemään. Ihan kuin hän olisi ensi kertaa kuullut asiat, joista oli ennenkin ollut puhetta.

Kaksi, jotka ovat eniten omistautuneita aamusivujen ja kotityökalujen käytölle, olivat saaneet niistä paljon irti, ja ne olivat avanneet heille uusia ovia itseensä ja luovuuteen. Toinen heistä oli tällä kertaa selkeästi rohkeampi tuomaan itseään esiin kuin aiemmin.

8.5 Neljännellä kerralla vajaa miehitys

Meitä oli hieman vajaa miehitys tällä kertaa, kahden ollessa estyneitä tulemaan. Tunnelma oli kuitenkin lämmin ja intensiivinen pikkuporukalla ja omasta mielestäni myös hieman rauhallisempi. Neljännen kerran teimana olivat muutokset ja muutokselle avautuminen sekä rehellisyyden elvyttäminen.

Alussa keskustelimme siitä, miltä ryhmään sitoutuminen tuntuu, sekä siitä, millaisia ajatuksia ja tunteita tai kysymyksiä ryhmässä mukana oleminen on nostattanut. Paikallaolijoiden mielestä sitoutuminen oli hyvä juttu ja 12 kokoontumiskerran mittaisena sopivan mittainen. He kokivat myös, että jokin sisäinen liikahdus on lähtenyt liikkeelle, mutta eivät osanneet kuvailla sitä tarkemmin. Yksi ei kommentoinut mitenkään.

Keskustelimme siitä, miten kukin kokee Luovan Voiman tai Luojan olemassaolon, ja tästä saimme hedelmällisen keskustelun aikaan. Yksi kertoi kokevansa Luojan ilmentyvän nimenomaan meidän kauttamme, sen

mukaan miten kukin antaa sen näkyä tai tulla esiin itsessään. Toinen kertoi uskontojen ja kirkollisten instituutioiden nostattavan hänessä vielä niin paljon vastarintaa, että hän koki vaikeaksi uskoa mihinkään Jumalaan. Olimme kuitenkin kaikki yksimielisiä siitä, että voimme löytää tuon luovuuden voiman eli luojan itsestämme ja siitä, että sillä, uskommeko sitten sisäiseen vai ulkoiseen jumaluuteen, ei ole merkitystä, vaan lopulta kyseessä on yksi ja sama asia. Yksi pysyi edelleen hiljaa. Hän olikin esittänyt toiveen, ettei tarvitse puhua, jos ei siltä tunnu, ja nyt toteutti tuota mahdollisuutta.

Kun koolla oli poikkeuksellisesti pienentynyt ryhmä, päätin olla joustava ja kysyä, mitä toivomuksia ryhmäläisillä oli tämän kokoontumiskerran suhteen. Tälle kerralle etukäteen suunnittelemani harjoitukset olisivat olleet nimenomaan hedelmällisiä ryhmän sisäisen dynamiikan ja omien rajojen tutkimiseen.

Yksi toivoi Shindo-venytyksiä, toinen mielikuvamatkailua sisäisen lapsen seuraan ja kolmas maalaamista. Aloitimme siis Shindo-venytyksillä, jotka sujuivatkin erityisen keskittyneessä ilmapiirissä. Niiden päälle pidimme pienen tauon, josta palatessani koko porukka makasi jo valmiiksi lattialla, mielikuvamatkailua odottaen. Oli siis selkeää jättää etukäteissuunnitelmani seuraavaan kertaan ja vaihtaa lennosta ohjaussuunnitelmaa. Tiesin, että juuri tässä porukassa oli kaksi, joilla oli tarvetta tutustua tarkemmin sisäiseen lapseensa ja opetella saamaan kontaktia siihen. Siispä teimme mielikuvamatkan. Matkan jälkeen jokainen kertoi hieman matkastaan. Yhdellä oli ollut vaikeaa keskittyä, eikä hän oikein ymmärtänyt koko asiaa. Ehdotin harjoitusta, joka tekee sisäisen lapsen näkyväksi ja joka voi auttaa luomaan kontaktia sen kanssa. Sanoin, että sen voi tehdä yksi vapaaehtoinen ja muut seuraa. Kyseinen henkilö ilmoittautui heti vapaaehtoiseksi.

Kyseessä oli ”tyhjä tuoli” -harjoitus, jossa henkilö itse istuu yhteen tuoliin ja ohjaajan avustuksella hän kutsuu vastapäiseen tuoliin (tässä tapauksessa) sisäisen lapsensa ja käy keskustelua tämän kanssa roolinvaihtotekniikalla, ohjaajan auttaessa keskustelun suunnan löytämisessä avustavin kysymyksin.

Alussa kyseistä henkilöä nauratti koko juttu eikä hän tahtonut tai osannut antautua mielikuvamaailmaan, mutta lopulta hänenkin sisäinen maailmansa alkoi hieman raottua ja hän sai yhteyden sisäiseen lapseensa. Harjoitus oli hyvin hedelmällinen ja mursi mielestäni jonkin jään, joka tällä henkilöllä oli ollut koko ryhmään osallistumisen suhteen. Olin tyytyväinen, että olin niin joustavasti pystynyt muuttamaan täysin ohjaussuunnitelmaa ryhmän toiveen ja tarpeen mukaiseksi ja sitten se vieläpä onnistui niin hyvin ilman minkäänlaista ennakkovalmistautumista.

Lopuksi maalasimme vielä merkittävimmän kokemuksemme mielikuvamatkaan ja sisäisen lapsen tapaamiseen liittyen ja jaoimme kokemuksemme kuvien avulla. Maalasin itsekin kuvan, ja huomasin, että se auttoi pienen ryhmän keskittymiskykyä, että minäkin keskityin oman kuvani tekemiseen enkä esimerkiksi toisten kuvien syntymisen seuraamiseen. Henkilö, joka oli tehnyt tuoliharjoituksen, sai kaksi kuvaa lahjaksi muilta, niin merkittävä oli ollut hänen kohtaamisensa sisäisen lapsensa kanssa.

Kävimme läpi seuraavan viikon kotityökalut, joista yksi oli viikon mittainen lukulakko (Cameron 2010, 146-148). Ajatus viikosta lukematta edes tekstiviestejään aiheutti odotettua vastustelua, mutta ajatusta pidettiin silti varsin mielenkiintoisena. Pyysin jälleen tämän kerran palautteet hattuun. Sen jälkeen suljimme piirin hartaammassa tunnelmassa kuin koskaan aiemmin, ja jäimme vielä senkin jälkeen piiriin istumaan pariaksi minuutiksi ja vain aistimaan tunnelmaa ja hiljaisuutta. Oli oikein hyvä kerta.

Toinen poissaolijoista halusi pysyä mukana tunnelmassa ja pyysi kotitehtäviä. Annoin hänelle kopion Cameronin viikko-ohjelmasta ja kirjoitin hieman puheenaiheistamme.

Sisäistä myllerrystä. Jokin etenee vääjäämättä. Tuli taas hyviä työvälineitä matkaeväitä. Kiitos.

Kivaa, ihanaa, rentouttavaa. Löytyi tiiviimpi yhteys Sisäiseen Lapseen. Lukulakko-tehtävä kuulostaa tosi haastavalta!

Jälkipyykki:

Kaikki sujui hienosti, paitsi että ryhmässä ilmenee välillä aika paljon puhetta aiheista, jotka eivät liity asiaan ollenkaan. Tämä vähän häiritsee ryhmää. Ensi kerralla aion keskittyä ja keskittää huomiota enemmän hiljaisuuteen. Oli hienoa, että meillä oli kerrankin näin harras tunnelma! Se varmaan johtui siitä, että yksi henkilö pääsi ylittämään omia rajojaan ja avautui toisten silmien edessä. Kyllä siinä jotain erityistä tapahtui.

8.6 Viidennellä kerralla elvytetään toivoa

Viidennen kerran teemana oli toivon elvyttäminen ja itse asetettujen rajojen tunnistaminen sekä hiljaisuus. Suurin osa ihmisistä käyttää vain pientä osaa käytössään olevasta luovuudesta. Omien kykyjen aliarviointi on suurimpia esteitä itsensä ja Luojan anteliaisuuden hyväksymiselle. (Cameron 2010, 152-173.)

Aloitimme savipalloharjoituksella, joka toi meidät hiljentymisen äärelle. Ryhmässä oli aiemmin ilmennyt höpötystä asian vierestä, joten arvelin tietoisesti hiljaisuuden harjoittamisen olevan tarpeen. Jokainen sai käteensä palan savea, josta silmät suljettuina hiljaisuudessa muovattiin savipallo. Tämän jälkeen pallot kierrätettiin piirissä kädestä käteen ja sai tunnustella toisten palloja. Kun pallot olivat jo kierrossa, sanoin, että kun tuntuu siltä, että saatte oman pallonne takaisin, pitäkää se. Kaikki tunnustivat oman pallonsa samantien ja sanoivat myöhemmin, että se todella tuntui omalta. Eron huomasi.

Seuraavaksi muotoilimme palloista jonkin ominaisuuden omasta itsestä. Sen jälkeen jätimme teokset hetkeksi syrjään ja siirryimme maalaamaan yhteistä talvimaisemaa, jonka ohjeistuksena oli maalata liikkeessä eli liikkua koko ajan. Kun maalaus oli valmis, asetettiin omat ominaisuussaviteokset kuvaan sellaiselle paikalle, joka tuntui omaa teosta kutsuvan. Kuvan ja teosten avulla tarkastelimme ryhmän sisäisiä suhteita: Miten ottaa tilaa ryhmässä, ja yleensä elämässä? Mitä oma teos ja sen asettelu kuvaan kertoo itsestä?

Savipalloharjoitus oli koettu tosi hyvänä ja rentouttavana, mutta jatko oli koettu hämmentävänä. Pallon teon aikana oli päästy niin irti ajatuksista, ettei siitä olisi haluttu lähteä enää muovaamaan muuta. Ohjeistus oli ehkä liian abstrakti, kun sai muovailla ”jonkin ominaisuuden itsestään”, niin se ilmeisesti sysäsi ajatusprosesseja liikkeelle juuri, kun oli päästy irti ajatuksista. Ryhmän sisäisten suhteiden tarkastelu ei myöskään lähtenyt kovin syvällisesti liikenteeseen. Sanottiin, että ryhmä on sen verran tuore, ettei osaa tarkastella sisäisiä suhteita tai sellaisia ei ole vielä syntyneet.

Jäin miettimään ohjeistusta, tiedän, että tästäkin olisi voinut saada hedelmällisemmän harjoituksen, jos olisin osannut ohjeistaa sen paremmin.

Seuraavaksi teimme kontakti-improvisaatio-harjoituksen pareittain, joka avulla harjoittelimme omia rajojamme ja niiden ilmaisemista. Toinen on silmät suljettuina ja toinen koskettaa toista eri puolille kehoa. Se, jota kosketetaan, vastaa kosketukseen joko nojaamalla kosketusta kohti (myöntyminen) tai vetäytymällä pois päin kosketuksesta (kieltäminen). Tämä harjoitus koettiin mielenkiintoisena, ja se herätti oivalluksia ryhmäläisissä oman kehon ja omien rajojen ilmaisemisen suhteen.

Teimme myös toivomusten mukaisen Shindo-venytyksen pareittain.

Kotityökaluiksi tuli tällä kertaa (Cameron 2010, 171-173):

- Listata kymmenen tapaa, joilla on ilkeä itselleen, ja piirtää tai maalata kuva itsestään suosikkipaheensa pauloissa.
- Perustaa mielikuva-arkisto ja kerätä lehdistä kuvia asioista, joita haluaa

elämäänsä, sekä asioista, joita haluaisi tehdä elämässään, jos ihan kaikki olisi mahdollista.

- Listata vielä viisi kuvitteellista elämää lisää.

Hiljaisuus-teema oli kiva. Yritän edelleen opetella olemaan armollisempi itselleni.

Nyt musta tuntuu että joku on minussa liikahtanut. Toivon että mulla on entistä enemmän aikaa paneutua aamusivuihin ja työkaluihin.

Listaminen tuntuu hyvältä tavalta saada esiin, mitä haluaa elämältä ja itseltä. Hiljaisuus jäi mietityttämään. Enemmän hiljaisuutta elämään toivon. Kiitos tästä.

Savityö oli kiva ja oli kiva hiljentyä sen parissa.

HILJAISUUS -teema on hyvä ja energian uudelleen kanavoimisharjoitus. Se olisi ehkä voinut olla vielä korostuneempaa. Harjoitukset monipuolisia ja kiinnostavia. Kiitos!

Jälkipyykki:

Hiljaisuusteema toimi näköjään tosi hyvin, vaikka itselläni olikin siitä tosi outo olo, kun kaikki olivat hiljaa eikä voinut tietää mitä kukakin ajattelee. Kun kysyin, miltä tällainen erilainen aloitus (hiljaisuudessa) oli tuntunut, niin piiriläiset ihmettelivät, että mikä erilainen aloitus. Eli tästä päättelen, että piiriin tullessaan he heittäytyvät ohjattaviksi eivätkä tarkkaile rakennetta sen kummemmin.

Om-äänisynkronisaatiomme kuulostaa hieman epäviiseltä. Ensi kerralla täytyy kertoa hieman enemmän sen tarkoituksesta ja tehdä jotain harjoituksia, että yhteinen sävel löytyy.

Yhteinen kuva- ja saviteosjuttu ei oikein toiminut. En tiedä miksi. Piiriläiset eivät avautuneet tämän tehtävän äärellä, ehkä jopa päinvastoin. Oliko liian varhaista tässä vaiheessa tarkastella omaa rooliaan tässä ryhmässä?

8.7 Kuudennella kerralla kurkistetaan yltäkylläisyyden ihmemaahan

Teemanamme oli Cameronin (2010, 175-190) mukaan tällä viikolla yltäkylläisyyden löytäminen. Sallimmeko itsellemme yltäkylläisen elämän? Mikä on kulttuuriperimän asettamaa ”raha luo turvallisuutta ja sen eteen täytyy raataa!” -taakkaa? Mikä tuo todella turvallisuutta elämään? Luulemme, että työ maistuu ”työltä” ja tanssi, maalaaminen ja

kirjoittaminen on turhuutta, joka saa odottaa ”sitten kun” -aikaa, jolloin meillä on joko aikaa tai rahaa itsemme toteuttamiseen. Kumpaa pihtaamme itseltämme, aikaa vai rahaa? Vai molempia?

Joskus saamme Luojalta lahjan, mutta emme uskalla ottaa sitä vastaan, vaan jatkamme niin kuin aina ennenkin. Sitten valitamme, miksi maailma on niin julma! Luovuus ei ole järkevää. Se, mikä meissä on järkevää, tulee vanhemmiltamme, ystäviltämme, kirkolta, valtiolta ja yhteiskunnalta. Sillä ei ole mitään tekemistä luovuuden kanssa! Pohjimmiltaan meidän kuuluukin tehdä sitä, mitä haluamme. Halumme ja unelmamme tulevat Luojalta. Taiteilu pitää aloittaa silloin, kun rauta on kuumaa. (Cameron 2010, 175-190.)

Tällä kertaa keskityimme kokonaan tarinateatterin tekemiseen. Otimme alkuun muutamat lämmittelyharjoitukset tunnelmaan virittäytyäksemme. Ensimmäisen tarinan pohjalle jokainen valitsi kuvakortin, joka kuvaa jotenkin itseä juuri nyt. Se oli hyvä aloitus, sillä kortin avulla oli helppo kertoa itsestään. Sen jälkeen katsoimme tarinateatterin keinoin edellisen viikon kotityökalun tuloksia, eli miten olen ilkeä itselleni. Omien päättömyyksien näkeminen kirvoitti monet naurut porukassa, ja tekeminen tuntui hirveän luontevalta ja hauskalta. Aika meni nopeasti, joten tarinoita emme ehtineet tehdä enempää, vaan puhuimme teemasta ja kotityökaluista, jotka olivat tällä kertaa:

- Tee oman ajan tai rahankäyttölaskuri viikon ajalle eli merkitse muistiin, miten käytät aikasi tai rahasi, sen kumpi tuntuu olevan enemmän kortilla.
- Anna kierrätykseen tai heitä pois 5 surkeaa tavaraa tai vaatetta.
- Hommaa itsellesi jotain ylellistä ja näin edesauta Luojan ylellisen virtauksen syntymistä.
- Lähetä postikortteja viidelle tutulle, ei tarvitse olla huomaavainen, vaan lähetä ne niille, joille haluat.
- Lue peruseriaatteet läpi joka päivä.
- Hyväksyminen: onko elämässäsi uusia virtauksia, opettele sanomaan kyllä (Cameron 2010, 189-190).

Ääni ja liike vapauttaa ja puhdistaa!

Ihanaa vokaalilaulua. Lopussa O:n kohdalla ääni vapautui. Hienoa olla mukana teatterin lavalla. Olen luullut sen olevan minulle suurempi kynnys.

Löysin itsestäni pienen ilmaisijan!

Jälkipyykki:

Oma oloni oli todella vapautunut. Tiesin totisesti mistä puhun, sillä olin niin perusteellisesti käynyt viime viikolla teemaan liittyvät asiat läpi omassa elämässäni. Oloni oli innostava ja innostuva! Tämä varmaan tarttui porukkaan, koska meni jotenkin niin hyvin tällä kertaa. Ehkä asiaan vaikutti sekin, että tarinateatteri on minulle niin tuttua, että oli helppoa astua tarinateatteriohjaajan rooliin ja tempaista porukka mukaan.

Tarinateatteri toimi loistavasti! Piiriläiset poimivat idean välittömästi, niin kuin olisivat ennenkin tehneet tarinateatteria. He pitivät omien rajojen rikkomisesta, vaikka aluksi oli kuulemma ollut rimakauhua mielessä. Olimme koolla naisporukalla, ja sekin tuntui mukavalta ja meillä oli varsin hullun hauskaa.

Kolme piiriläistä kertoi kokeneensa erityisiä vapautumisen kokemuksia kotityökalujen parissa työskennellessään.

8.8 Seitsemäs kerta on viimeinen ennen joulutaukoa

Seitsemännellä kerralla pidimme puhepiirin. Tämä oli ryhmän toive viimeiselle kerralle ennen joulua ja Mayojen ajanlaskun loppua (21.12.2012).

Teemana tällä kertaa oli yhteyden löytäminen. Siis yhteyden löytäminen Luojan kanssa ja se, kuinka se ilmenee. Puhuimme sisäisistä äänistä, jotka meitä neuvovat ja siitä, kuinka virittäytyään kuulemaan tuota ääntä. Hetkeen hyppääminen on tärkeää ja tuon sisäisen äänen neuvojen toteuttaminen omassa elämässä. Taidekin on ikään kuin vain pysähtymisiä hetken äärelle, katsaus tähän hetkeen, ikkuna. Teos on ikään kuin jo olemassa, ja meidän tehtävämme on toimia kanavana ja tuoda se näkyväksi. Luovuus on vaivatonta. Flow-tilassa tekeminen tapahtuu vaivattomasti ”kuin itsestään”. (Cameron 2010, 192-207.)

”Hyväksy se mahdollisuus, että maailmankaikkeus auttaa sinua siinä mitä olet tekemässä juuri tällä hetkellä.”

(Cameron 2010, 196)

Piirikeskustelu eteni piirin periaatteita noudattaen puhujankepin avustuksella. Piiri sujui hyvin, vaikka kaksi oli poissa. Jokainen puhui itselleen tärkeistä asioista teemaan liittyen sekä siitä, millaista muutosta manifestoi elämäänsä Mayojen kalenterin päättyessä ja vuoden vaihtuessa.

Mistä on valmis luopumaan ja mitä toivoo tilalle? Puhepiiri tuntuu olevan joillekin hyvin merkityksellinen. Se voi olla mahdollisuus tulla kuulluksi tavalla, joka ei välttämättä toteudu missään muualla.

Ihana keskustelupiiri. Aika kului tosi nopeasti. Tuntuu että olisin voinut jatkaa tunteja. Harvoin saa niin intensiivistä kuuntelua asioilleen. Kiitos!

Nyt rauha lomalle. Piiristä on ollut paljon apua minulle!

Tulkoon ja tapahtukoon kaikki se hyvä mistä puhuttiin! Kiitos!

”Aina kun sanomme ”Tapahtukoon!”, niin jotain myös tapahtuu.”

Stella Terril Mann (Cameron 2010, 77)

Jälkipyykki:

Meitä oli aika pieni porukka, koska kaksi ei yllättäen päässyt paikalle. Puhepiirin kannalta olisi ehkä ollut toimivampaa, jos porukka olisi ollut isompi. Toiset kokivat puhepiirin hyvin merkityksellisenä, ja luullakseni toisille se ei ollut niin erityinen. Jollain tavalla tuntui, ettei se ottanut oikein tuulta purjeisiin.

Yhdellä piiriläisellä oli hajonnut auto matkalla piiriin, ja hän soitteli piirin alussa harmissaan, kun ei päässyt paikalle. Mietimme lähteäkö apuun, mutta meillä ei ollut osaamista eikä autoa, joka olisi kyennyt hinaamaan pakettiauton, jolla tien varteen jumahtanut piiriläinen olisi saatu hinattua piiriin. Tämä ehkä vaikutti tunnelmaan, kun yksi oli poissa ja häntä odoteltiin saapuvaksi. Toiselta piiriläiseltä oli vastikään menehtynyt lähiomainen, minkä vuoksi hän ei tullut. Tämäkin tieto järkytti piiriläisiä, ja varmaan osa ajatuksista oli tämän piiriläisen mukana. Juuri ennen kuin suljimme piirin, saapui tien varteen jumahtanut piiriläinen paikalle. Hän oli kylmissään ja järkyttynyt pimeässä tienvarressa vietetystä ajasta ja taisteluista saada auto käyntiin. Oli erittäin hyvä tunnelman kannalta, että hän saapui juuri ennen piirin sulkemista, jolloin hänellä oli myös mahdollisuus tulla kuulluksi ja hän sai huomiota ja lämmitystä koko piiriltä. Se jotenkin kokosi piirin, ja elämän yllätyksellisyyden hiljentämässä, mutta kiitollisissa tunnelmissa lähdimme joululoman viettoon.

8.9 Tapaamme taas uuden vuoden alkaessa kahdeksannen kerran merkeissä

Teemana oli tällä kertaa vahvuuden elpyminen ja selviytyminen. Luovaan elämään kuuluu myös tappioita ja menetyksiä, ja niistä selviytyminen ja oman vahvuuden elvyttäminen kuuluvat luovan elämän taitoihin. Tappioita saa ja pitääkin surra ja purkaa niiden aiheuttama mielipaha. Itselleen on myös syytä olla armollinen ja muistaa, että sisäinen taitelijamme on lapsi, joka tarvitsee lohtua ja tukea. Kuinka lohdutamme ja huolehdimme sisäisestä lapsestamme menetyksen jälkeen? (Cameron 2010, 211-213.)

Cameron (2010, 219-231) puhuu tärkeästä teemasta: Saadaksemme voimamme takaisin meidän täytyy hieman kaivaa ja tuoda esiin tukahduttavat arpemme. Noiden tunteiden kokeminen, joiden patoaminen on aiheuttanut arvet, on ainoa tie arvista toipumiseen. Tähän tarvitsemme useimmiten hieman menneisyyden kaivelua ja joskus terapiaa, jotta ne saadaan tietoon ja esiin. Luovuus vaatii toimeliaisuutta ja pienten askelien ottamista, sitä että tekee jotain konkreettista unelmansa eteen. Luovuus edellyttää vastuun ottamista omasta itsestään ja elämästään. Onnistumisen todennäköisyyden ja epätodennäköisyyden arvuuttelu on myrkyä luovuudelle. Luovuudessa ei ole kyse lopputuloksesta vaan virtaan antautumisesta.

Listasimme viisi asiaa, joita ei ole lupa tehdä, kuten kuristaa joku ihminen, kiljua julkisilla paikoilla, erota töistä jne (Cameron 2010, 239). Sen jälkeen katsoimme jokaiselta yhden näistä tarinateatterin keinoin.

Seuraavaksi listasimme 20 asiaa, joita haluaisimme tehdä (ehkä samoja kuin edellä). Kotityökaluksi tuli vastata kunkin kohdalla kysymyksiin Kallista vai halpaa? Yksin vai jonkun kanssa? Liittykö se työhösi? Onko se vaarallista? Nopeaa vai hidasta? Onko se ruumiillista hengellistä vai henkistä? (Cameron 2010, 239-240.) Tämä auttaa hahmottamaan, minkä tyyppisiä asioita yleisesti haluaa, ja huomaamaan, jos jokin tärkeä kokonaisuus puuttuu tai on jäänyt liian vähälle huomiolle.

Yksi ryhmäläisistä ilmoitti tässä välissä haluavansa painia, joten aloimme spontaansti painia! Meillä oli joukkueet, ja välillä yksi yhtä vastaan. Paini oli hirveän hauskaa ja nostatti hien pintaan sekä taatusti kevensi tunnelmaa. Minusta oli kivaa, kun ryhmästä nousi tällainen aloite.

Teimme sitten Ihmispuu-harjoituksen, jossa katsotaan Ihmispuuta sellaisen elämäntilanteen valossa, johon haluaisi saada valmennusta tai neuvoja. Ihmispuu on Valmentamon® harjoitus, jonka olen oppinut Life Coach® Eveliina Hämäläiseltä (henkilökohtainen tiedonanto toukokuu 2011). Ihmispuu on kuva puusta, jossa on parikymmentä erilaista hahmoa oksilla erilaisissa olotiloja ilmaiseksi asennoissa. Ensin valitaan hahmo, joka kuvaa omaa olotilaa parhaiten tällä hetkellä ja väritetään se olotilaa vielä

paremmin kuvaavalla värillä. Sitten valitaan toinen, joka haluaisi olla nimenomaan valitsemansa asian suhteen. Kolmanneksi valitaan hahmo, joka ärsyttää eniten. Tälle hahmolle kirjoitetaan kirje, jossa häntä neuvotaan, miten hän voisi voida paremmin, mitä hän voisi tehdä parantaakseen tilannettaan ja elämäänsä.

Harjoitusta purettaessa kaikki huomasivat, kuinka osuvia neuvoja he olivat tulleet kirjoittaneeksi itselleen. Harjoituksesta pidettiin.

Kotityökaluiksi tuli jo aiemmin mainitun lisäksi suunnitella ”Täydellinen Päivä”. Jos eläisin täydellisessä maailmassa ja kaikki olisi juuri niin kun haluaisin, millainen olisi täydellinen päiväni? Ja sitten kirjoittaa tästä päivästä mahdollisimman herkullinen kuvaus ja toteuttaa esimerkiksi taiteilijatreffeillä jotain tuosta päivästä! (Cameron 2010, 240.)

Tämä oli hyvä. Jotenkin tuntui että pystyin vapautumaan. Nyt haluan peseytyä ja antaa tilaa kaikelle mitä tulee tai ei tule tapahtumaan.

*Kiva rauhallinen aloitus, mukava kuunnella toisten mielteitä.
Jännää tosiaan huomata että on itse se ärsyttävä, joka kaipaa neuvoja
(Ihmispuu-harjoitus)*

*Hyvät hengästyspainit!!
Mun pitää löytää enemmän aikaa työkaluille!!*

Puuharjoitus oli tosi hyvä – siinä tuli paljon ajatuksen aihetta ja painikin oli kiva

Jälkipyykki:

Pientä väsymistä oli havaittavissa. Teemaan liittyen osa porukasta koki, että luovuuden menetykset on jo surtu, eikä niihin haluttu enää palata. Toisille piirin jäsenille oli joululoman aikana tapahtunut isoja elämänmuutoksia, ja niistä puhuminen tuntui olevan tärkeää. Kyseessä oli juurikin luovat tappiot, joiden sureminen oli ajankohtaista. Paini oli hauska yllätysohjelmanumero, joka nauratti ja rentoutti tunnelmaa. Avoimempaa vapautumista ja jakamista on havaittavissa. Synkronisiteetti piirin teemojen ja piiriläisten elämäntapahtumien kohdalla näytti jälleen kerran ilmeiseltä.

8.10 Yhdeksännellä kerralla naiset kokoontuu

Tällä kertaa teemanamme oli myötätunnon elvyttäminen itseä kohtaan, epäonnistumiset ja luova selviytyminen sekä taiteelliset U-käännökset ja

anteeksiänto itselleen (Cameron 2010, 243-254).

Tällä kertaa meillä oli naisten piiri, ja paikalla olivat kaikki piirin naiset. Ainoa mukana ollut mies jätti piirin tässä vaiheessa. Tunnelma oli naisten kesken iloinen ja vapautunut. Pidimme alkuun puhepiirin teeman tiimoilta, ja se herättikin valtavasti keskustelua, ja ideoita ja luovia oivalluksia sateli. Piiriläisiltä tuli pari loistavaa ehdotusta luovista harjoituksista, ja tartuin heti niihin. Yksi piiriläisistä kertoi kaveristaan, joka oli päättänyt pitäytyä valittamasta 21 päivää, ja otimme haasteen siltä istumalta vastaan: valitukseton viikko. Tästä virisi keskustelua ja kysymyksiä siitä, mitä teemme sen sijaan, ellemmme valita ja mitä valitus oikeastaan on? Tulimme siihen tulokseen, että valitus ei ole tunteiden ilmaisua vaan niiden kieltämistä ja vastustamista. Valittamattomuus ei merkitse, etteikö voisi ilmaista tunteitaan, päinvastoin. Mikäli et valita, jää oikeastaan ainoaksi vaihtoehdoksi ilmaista tunteensa suoraan ne hyväksyen sellaisina, kuin ne ovat. Valittamiseen liittyy ajatus siitä, että jokin asia ei ole niin kuin pitäisi, ja on pitkä ja kivinen tie lähteä sitä kautta liikkeelle yhtään minkään asian suhteen.

Lisäksi ryhmässä syntyi sykkonisiteettiä yhteisten luovien unelmien yhdistämisenä. Yhdellä oli idea toiselle ja yhteistyöehdotus luovien työkuvioiden suhteen. Ja lopulta luovia yhteyksiä syntyi useampia.

Piirtäminen nousi keskeiseksi aiheeksi, ja siihen saimme ryhmäläisiltä pari hauskaa harjoitusta vinkiksi piirtämiskanavan avaamiseksi. Ensimmäisen harjoituksen toteutimme siltä istumalta. Maalasimme märälle paperille suurpiirteisiä kuvioita, lähinnä värejä ja pintoja. Tämän jälkeen työmme ”kohtasivat” eli ne yhdistettiin märät puolet vastakkain, jolloin vaihtoa töiden kesken syntyi. Toistimme saman kohtaamisen kaikkien kuvien kesken. Annoimme kuvien kuivua seuraavaan kertaan jatkotarkastelua varten. Toisen ryhmäläisen ehdottaman harjoituksen otimme vapaaehtoiseksi kotityökaluksi. Tehtävä oli piirtää oma kuvansa joka päivä. Sekin voi olla aamusivujen tekoa. Myöhemmin oman kuvan elämistä ja muuttumista on sitten kiinnostava seurata. Harjoitus kehittää myös piirustustaitoja. Olin todella iloinen nähdessäni, millaista luovuutta ryhmästä kumpusi tällä kertaa.

Alkupuolen keskustelut ja maalausharjoitus veivät lähes puolet ajasta, minkä jälkeen lähdimme varsinaisten harjoitusten pariin. Aluksi jokainen sanoi lyhyesti 1) jonkin pelon, jonka tunnistaa itsessään, 2) jonkin pakokeinon ts. selviytymismallin, jonka tunnistaa itsessään ja lopuksi 3) jonkin luovan unelman, joka itsellä on, pienen tai suuren. Sitten teimme vapauttavan hengitys- ja ääniharjoituksen, jossa päästelimme jumeja liikkeelle ja päästimme irti vanhoista malleista ja peloista ja teimme tilaa luoville unelmillemme.

Tämän jälkeen kävimme taas maalaustarpeiden kimppeun ja maalasimme sopimuksen Luovan Voiman kanssa (Cameron 2010, 255-256). Totesimme, että meillä on kaikilla jokin luova tavoite, jonka toteuttamiseen nyt käydään!

Lopuksi sovelsin rentouttavaksi mielikuvamatkaksi Cameronin harjoitusta (2010, 257-258), jossa visualisoimme luovan unelmamme täysin toteutuneeksi ja liikuimme tuossa maailmassa, jossa kaikki on niin kuin pitääkin.

Kotityökaluiksi tuli tällä kertaa lukea aamusivut läpi alusta loppuun ja varata kaksi eriväristä kynää alleviivatakseen aamusivuilta 1) hyviä ideoita ja 2) tekoja, joita pitää tehdä; tehdä lista luovuuden U-käännöksistä; ja listata luovuuden tavoitteet vuodeksi, kuukaudeksi ja viikoksi eteenpäin (Cameron 2010, 256-257).

Näiden lisäksi ohjelmassamme oli valitukseton viikko ja vapaaehtoinen päivittäinen omakuvapiirustusharjoitus.

Tällä kertaa unohtuivat ihan pienet palautelappuset ja taikahattu, sillä meininki oli muutenkin niin intensiivistä. Sain kuitenkin heti sellaista palautetta, että oli ollut tosi kivaa ja oli ihanaa, kun varattiin niin paljon aikaa keskustelulle ja mielikuvamatkasta taas tykättiin, ja se onkin porukan suosikki jo ennestään.

Jälkipyykki:

Tunnelma oli erityisen vapautunut, kun olimme koolla vain naisporukalla. Ennen piirin aloittamista mielessäni pyörikin ajatus siitä, pitäisiköhän piirin ollakin naisten piiri. Nyt siitä tuli sellainen. Ryhmän tunnelma on selvästi yhä vapautuneempi. Oli loistavaa, että ryhmäläiset toivat omia harjoituksiaan piiriin jaettavaksi aivan spontaanisti, ilman että asiasta oli ollut minkäänlaista puhetta. Luovuus kukki!

Puhepiiri on ottanut yhä suuremman osan piirissä, ja se tuntuu olevan tärkeä ja mieluisaa piiriläisille. Jotkut kirjoittivat puhepiirin aikana pieniä muistutuksia itselleen puhutuista teemoista muistaakseen oivalluksensa paremmin.

8.11 Kymmenennellä kerralla tehdään sääntöjä itselle ja vapaudutaan kontrollista

Teemana oli itsensä suojelun elvyttäminen. Aluksi puhuimme luovan energian luoteesta: kuinka energia virtaa vapaana lävitsemme, kun uskallamme olla omia itsejämme ja antaa sen virrata, sekä siitä, kuinka

pelottavaa tämän salliminen voi olla. Seuraavaksi otin esiin luovuuden esteet ja tukokset, piintyneet tapamme, joilla estelemme luovuuttamme tulemasta esiin, kuten tv:n katselu, ruoka, juoma, seksi, työnteko jne. (Cameron 2010, 263-267).

Tämä herätti paljon keskustelua, ja erityisesti se, kun aloimme laatia sääntöjä itsellemme (Cameron 2010, 282), joilla suojelemme itseämme omilta haitallisilta käytösmalleiltamme. Jäimme kysymään, mikä on tuo ”itse”, jolle säännöt pitää luoda.

Kotityökaluissa oli luvassa monia hyviä kirjoitusharjoituksia esteiden ja tukosten löytämiseksi. Piirissä oli virinnyt paljon kiinnostusta piirtämiseen, päätin siis keskittyä vapauttaviin piirtämisharjoituksiin, joilla katkaistaan pään kontrolli ja vapautetaan käsi piirtämään ”itsestään”. Niksi on siinä, ettei paperiin katsota piirrettäessä, vaan annetaan käden piirtää sitä, mitä silmä näkee. Piirsimme puolen minuutin kuvia elävästä mallista ja muutaman minuutin liikkuvia kuvia, joissa malli liikkuu hitaasti asennosta toiseen. Syntyi hienoja teoksia, ja harjoituksesta tykättiin. Yksi iloitsi siitä, että tällaiset harjoitukset ovat hänelle nykyään helppoja, ja se on kuulemma piirin ansiota. Hän sanoi ennen piiriä olleensa kauhuissaan vastaavanlaisten harjoitusten edessä.

Tarkastelimme myös edellisellä keralla ”kohdanneita” maalauksiamme ja etsimme ja löysimme niistä piilotettuja kuvia ja pohdimme niiden viestejä. Tällä tavalla kun katselee asioita, niin se kehittää kyllä symbolista näkökykyä vähän samalla tavalla kuin pilviolentojen katseleminen lapsena.

Hieno liikkuvan mallin piirrustustehtävä tänään. Kivaa kun tuotos tuli ”ilman silmiä”. Todella mielenkiinnolla odotan aamusivujen loppuun lukemista. Toiveena jatkaa piiriä jossain muodossa jatkossakin.

Työlästä, pitääkö ihan oikeasti tarkastella tukotuksia!? Joudun epämukavuusalueelle!!!

Hirvittää sääntökammo. Ne on usein mun kohdalla huonosti toimivia.

Piirustusharjoits OLI MUKAVA! Aika paljon kotitehtäviä. Kiitos!

Jälkipyykki:

Piiri sujui ihan hyvin, mutta energia ei ollut niin korkealla kuin edeltävällä kerralla. Voi johtua siitä, että omien käytösmallien kanssa vastatusten joutuminen nostatti hieman vastarintaa, osittain humoristiseen tyyliin ”Ei, en halua luopua siitä koukuttavasta tavastani!!!” ”Kuka nyt haluaisi luopua

kahvista ja suklaasta!?!” ”Säännöistä on minulle vain haittaa!” Luovuuden elpyminen edellyttää kuitenkin vastuunottoa itsestä ja oman itsen tutkiskelua sielläkin, mitä ei haluaisi nähdä.

Piirustusaharjoitukset ovat toisille tosi antoisia ja merkittäviä, toisille taas ne tuntuvat olevan joutavaa raapustelua. Siinä mielessä ne ovat toisille etu ja toisille ei.

8.12 Toiseksi viimeinen kerta

Tällä kertaa teemanamme oli Vapaus (Cameron 2010, 287). Puhuimme siitä, miten edellisellä kerralla asettamamme säännöt ja itsensä suojelu liittyvät vapautteen luovassa elämässä ja taiteilijana. Keskusteluista on tullut tärkeä osa piiriä, ja käytimme tällä kertaa peräti hieman yli puolet ajasta keskusteluun. Keskustelu tuntui tärkeältä, ja piiriläiset linkittivät teemoja paljon omaan elämäänsä ja uusia näkökulmia ja pohdintoja syntyi. Keskustelu nousi myös ryhmän sisäisten suhteiden pohdiskelun tasolle, mikä osoittaa sen, että yhdentymistä ja jonkinlaista ystävystymistä on myös syntynyt ryhmän myötä. Porukka selvästi puhui entistä avoimemmin omista asioistaan.

Toimintaosuudessa keskityimme kehon avaamiseen fyysisen meditaation ja Shindo-venytysten avulla. Teemaan kuului tänään myös kehon löytäminen ja maadoittaminen (Cameron 2010, 295-302). Kun aktivoimme fyysistä kehoa, myös luovien unelmiemme ja ideoidemme konkretisoiminen ja maanpäällinen toteuttaminen helpottuu.

Saimme idean pitää viimeisen kokoontumisemme Vänön saarella, josta oli luovien käännteiden vuoksi tullut uusi kotini. Ryhmäläiset innostuivat ideasta lähteä vähän kauemmas kotoa ja ”kerrankin vähän jonnekin reissuun” ja että ”viimeisellä kerralla on jotain spesiaalia”. Jälleen unohdimme palautelappuset ja taikahattukierroksen, kun lopussa virisi niin innokasta viimeisen kerran suunnittelua.

Jälkipyykki:

Piiriläiset tuntuvat jo kokevan piirin omakseen ja osallistuivat tällä kertaa aktiivisesti viimeisen kerran suunnitteluun. Esitettiin rohkeasti omia toiveita viimeisen kerran suhteen. Keskustelut ovat alkaneet viedä yhä suuremman osan ajasta, ja tuntuu, että piiriläisillä on tarve keskustella ja keskustelut ovat hyviä. Tällä kertaa minulle kuitenkin tuli jostain ajatus, että olisi parempi kuitenkin tehdä kuin puhua tekemisestä. Toisaalta omien ajatusten jäsentäminen ryhmässä on myös tärkeää ja näyttää synnyttävän oivalluksia ja tärkeää vuorovaikutusta.

8.13 Viimeinen kerta

Viimeisellä kerralla kokoonnuimme siis Luovan Voiman vaikutuksesta uudessa kodissani Vänön saarella. Omassa elämässäni Luova Voima oli saanut muutoksen aikaan ja olin vaihtanut asuinpaikkaa. Yhteydet saareen ovat melko harvat, ja niin piiriläiset tulivat viimeiselle kerralle koko vuorokaudeksi ottamaan irtiotta mantereen maallisista asioista.

Viimeisen kerran teemana olikin sitten Luovuuden syvin olemus. Luovuus edellyttää luottamusta, kontrollin luovuttamista itseämme korkeammalle voimalle. Kun estelemme luovuuttamme, kokoamme tiellemme esteitä ja tuhoamme omaa itseämme ja elinvoimamme. Miksi? Kontrollintunteen vuoksi. (Cameron 2010, 309.)

Vastustus johtuu siitä, ettemme ole tottuneet ajattelemaan, että Luojan tahto on itse asiassa sama asia kuin meidän oma todellinen tahtomme. Meidän osamme on luoda ja elää. Rehellisyys itseämme kohtaan edistää luottamusta, ja toimiminen oman sisäisen ohjauksemme mukaan saa aikaan maailmankaikkeuden apuun tulon. Kun uskomme asiaamme, usko heijastuu meille takaisin. Kun epäilemme jotain, myös tuo epäily heijastuu maailmankaikkeudesta takaisin. (Cameron 2010, 309-310.) Elämä on heijastusta. Kaikki, mitä heijastamme siihen, heijastuu meille takaisin.

Luovuuden vaalimisessa tärkeää on myös mysteerion säilyttäminen. Luovuus, kuten elämäkin, alkaa pimeydestä. Luovien ideoiden pitää antaa kypsyä, kuin lapsen kohdussa tai taimen esikasvatuksessa. Kumpaakaan ei voi repiä ennen aikojaan ulos tai juuriltaan nähdäkseen, onko se jo kasvanut tarpeeksi, samoin on luovien ideoidemme ja unelmiemme laita. Vaaliaksemme luovia ideoitamme ja unelmiamme meidän on opittava luottamaan itseemme, olemaan kertomatta ideoitamme ennen aikaisesti ilonpilaajille eli epäilijöille. On kuitenkin myös tärkeää oppia tunnistamaan liittolaisemme ja ilmaisemaan itseämme heidän parissaan. (Cameron 2010, 311-319.)

”Elämän on tarkoitus olla yksi pitkä taiteilijatreffi.
Siksi meidät on luotu.”

(Cameron 2010, 316)

Teimme tällä kertaa pitkään ja antaumuksellisesti useita Shindovenytyksiä, sillä ne olivat kaikkien ryhmäläisten suosiossa.

Seuraavaksi kirjoitimme lapuille kaikki pelkomme ja epäilyksemme, joita meillä on luovalla tiellä jatkamisen suhteen. Nämä laput laitoimme ns. Luojan Ruukkuun, ja seuraavan kerran kyseisen pelon tai epäilyksen

ilmaantuessa voimme muistuttaa itseämme siitä, että kyseinen asia on jo ”Herran hallussa” ja näin ollen ei enää ole meidän pääsärkymme ja voimme jatkaa siis huoletta eteenpäin. (ks. Cameron 2010, 319-320.)

Seuraavaksi sovelsin Cameronin (2010, 320) harjoitusta hurjimmista luovista unelmista tehden siitä mielikuvamatkan, sillä mielikuvamatkat ovat olleet kaikkein suosituimpia. Mielikuvamatkan jälkeen kukin maalasi kuvan matkalla kokemastaan tärkeästä hetkestä erityisesti sen värimaailmaan keskittyen. Sitten kuvasta kirjoitettiin vapaasti mieleen nousevia sanoja. Lopuksi jaoimme kuvat ja kaikki kertoivat jotain omasta mielikuvamatkastaan.

Keskustelimme vielä luovalla tiellä jatkamisesta ja jatkotoivomuksista piirin suhteen. Sitten suljimme piirin tämän 12-viikkoisen rupeaman osalta viimeisen kerran ja nautimme iltateetä ja purtavaa.

*Ihana mielikuvamatka! Toivoisin että kun esität matkalla kysymyksiä (esim. mitä värejä näät ympärillä) niin antaisit hieman enemmän aikaa oman mielen vastaukselle. En aina ehtinyt mukaan.
Piiri on ollut hyvä ja tulen kaipaamaan sitä!*

Mielenkiintoinen kokemus olla ulkosaaristossa keskellä talvea.

Ihanan suloista tavata täällä sun luona. Shindot tuntuivat mahtavilta ja avaavilta. Mielikuvamatka makoisa. Rentoutunut fiilinki, kiitos Malla!

Jälkipyykki:

Porukalla oli rempsakka tunnelma saarelle tullessaan. Irtiotto arjesta tuntui tekevän hyvää. Oli kiva, että viimeinen kerta oli tällä tavalla spesiaali. Tunnelma oli rentoutunut, ja tuntui hyvältä tehdä asioita, jotka olivat kivoja, kuten Shindo ja mielikuvamatkat. Ehkä myös pientä loppuväsymystä oli aistittavissa, sillä ison työn ovat kaikki piiriläiset kuluneen matkan aikana tehneet. Toisaalta ilmassa oli myös haikeutta: ”Mitä nyt, kun piiri loppuu?”

9 LUOVUUSPIIRIN VAIKUTUKSET OSALLISTUJIEN ELÄMÄÄN JA LUOVUUTEEN

Seuraavassa vastaan tässä opinnäytetyössä esitettyihin kysymyksiin. Koska opinnäytetyön pääpaino on ollut luovuuspiirin toiminnassa, on tärkeintä kysyä: ”Miten luovuuspiiriin osallistuminen on vaikuttanut osallistujien elämään?” ja ”Millaisia vaikutuksia osallistujat kokivat piiritoiminnalla olevan luovuudelleen?”. Selvittääkseni heidän käsityksiään luovuudesta olen kysynyt lisäkysymyksiä teemahaastattelussa: ”Miten luovuus ilmenee elämässä?” sekä ”Mikä on luovuuden merkitys elämälle?”. Vastaan kysymyksiin piirin päätyttyä tekemieni teemahaastatteluiden ja koko piirin aikana tekemieni havaintojen pohjalta. Ensin esitän alkukyselyn vastaukset, jotka kartoittavat lähtötilannetta ja toimivat vertailukohtana teemahaastatteluille. Sitten esitän yhteenvedon haastatteluista, minkä jälkeen vertaan niitä omiin havaintoihini ja esitän johtopäätökseni. Kursiivina esitetyt tekstit ovat suoria lainauksia piiriläisten vastauksista. Liitteenä 1 on alkukyselyn kysymykset, ja liitteenä 2 on teemahaastattelun kysymykset.

9.1 Alkukyselyn antia

Alkukyselyn, johon piiriläiset vastasivat heti piirin alkaessa, tarkoitus oli selvittää lähtötilannetta ja saada osallistujat itse myös konkreettisesti miettimään suhdettaan omaan luovuuteensa. Kysymysten tarkoituksena oli myös herättää pohdintaa aiheista, joita tulaisiin piirin aikana käsittelemän. Halusin myös nähdä, minkälaisin sanoin he luovuudesta ja Luojusta puhuvat, sekä kuulla, missä kaikessa he käyttävät luovuuttaan. Näin he luonnehtivat luovuutta:

Elämän ydinmehua.

Itsensä toteuttamista kokeilevasti.

Ajatus vapautta, tekemistä ilman rajoja/rajoituksia.

Elämälle antautumista.

Iloista olemista ja mahdollisuutta kehittyä rajattomasti.

Energiaa tehdä asioita erilailla kuin ennen.

Luovat Luoajat Luojan Luomat vaikuttivat siis alun perinkin olevan hyvin perillä luovuuden luonteesta. Luoja he kuvailivat seuraavin jo aiemminkin esiin tullein sanoin:

*Korkeampi Voima, Universumi
Olemme kaikki sitä – mutta myös jokin ydinolemus
Kaiken liikkeelle paneva voima*

Jumala

*Jatkuva muutos. Elämän virtaus ilossa ja innostuksessa
Elämän antaja*

Tästä voidaan siis päätellä, että kaikki tunnistivat Luojan virtaavaksi voimaksi, joka on kaiken elämän Alkulähde. Tunnistipa yksi myös luojan itsessään.

Oma suhde luovuuteen koettiin toisaalta muun muassa intohimoiseksi ja kiinnostuneeksi sekä välttämättömyydeksi arkipäivän elämässä, mutta osa vastaajista piti luovuutta vieraana tai jopa pelottavana asiana ja koki suhteensa siihen epäilevänä tai kriitisenä.

Toivoisin löytäväni luovuuden arkipäivään mukaan.

En selviäisi mistään ilman sitä.

En tiedä! En ole ennen kaivannut luovuutta -pelännyt lähinnä.

Tuntuu että sitä pitäisi olla enemmän.

Keskusteluissakin tuli esiin, että osallistujat olivat hakeutuneet piiriin, koska kaipasivat lisää luovuutta elämäänsä. Enimmäkseen luovuutta kaivattiin ihan arkisiin asioihin. Eli toisaalta tunnistettiin, mitä luovuus on, mutta sen toteuttamiseen omassa elämässä kaivattiin apua piirin avulla. Luovuuden merkitystä elämälle pidettiin elintärkeänä:

Koen että luovuus on elämän syrjässä (tai keskiössä) pysymistä.

Luovuus vaatii vapautta ja vapaus on tärkeää.

Kaikki kaikessa.

Piiriläiset kuvailivat käyttävänsä luovuuttaan arkisissa askareissaan ja harrastuksissaan, kuten eläinten ja puutarhan hoidossa sekä soittamisessa. Kukaan ei maininnut käyttävänsä luovuutta työssään, vaikka muutamilla piiriläisillä on taiteellistakin luovuutta vaativa ammatti.

Soittamiseen, asioiden järjestämiseen.

Kasvimaalla, kasvattamalla yrtejä. Luottamalla intuitioon. Oma feng sui.

Ehkä tällä hetkellä eniten ajattelussa – puran määritelmiä ja kaikkea vanhaa – luon uutta.

Luovuuteni tuo ihmeen, läsnäolon ja merkityksen elämäni. Luovuuteni on uuden luomista, vanhasta luopumista.

Luovuuteen liitettiin vahvasti muutoksen tuulet. Vastauksissa tulee ilmi, että vanhaa on purettava, jotta saadaan luotua uutta tilalle. Tämä oli mainio juttu, sillä tällaisia asioita piirissäkin tultaisiin käsittelemään.

Halusin alkukyselyllä saada osallistujat myös miettimään osallistumisensa motiiveja, joten kysyin myös ”Miksi osallistut? Mitä toiveita ja tavoitteita sinulla on osallistumisen suhteen?”

Toivon löytäväni jotain itsestäni. Toivon saavani uusien ajatusten avulla mielekkyyttä elämäni, uskallusta antaa luovuuden virrata minussa.

Jakaa luovuuteni muiden kanssa, jotta voimme luoda uutta parempaa maailmaa.

Haluan tutustua ja oppia itsestäni, jotta voisin edetä elämässä.

Itse asetetut tavoitteet ovat erittäin tärkeässä asemassa, kun lähdetään mille tahansa uuden oppimisen polulle. Piiriläiset asettivat itselleen tärkeitä tavoitteita, kuten tutustua paremmin itseensä ja toivomuksia, kuten uskallusta avautua luovuuden virralle. Näillä eväin siis lähdimme 12-kerran kokonaisuuteen oppimaan, löytämään ja oivaltamaan luovuuden virtausta itsessämme.

9.2 Piiriläisten puheenvuoro eli vastauksia teemahaastattelujen pohjalta

Haastattelin piiriläiset henkilökohtaisesti 12 kokoontumiskerran kokonaisuuden jälkeen. Tavoitteenani oli saada selvää siitä, miten luovuuspiiriin osallistuminen on vaikuttanut osallistujien elämään ja luovuuteen. Lisäksi halusin kuulla, miten he nyt piirin jälkeen kokivat luovuuden ja sen merkityksen elämässään.

9.2.1 Kotityökalujen ja aamusivujen vaikutus

Piiriläisistä kaksi oli aktiivisia kotityökalujen ja aamusivujen kanssa. Kaksi ei kirjoittanut aamusivuja eikä käyttänyt kotityökaluja lainkaan tai juuri lainkaan. Ryhmän keskeyttänyt henkilö ei myöskään käyttänyt kotityökaluja eikä kirjoittanut aamusivuja.

Ryhmän aktiiviset eli työkaluja aktiivisesti käyttäneet henkilöt kokivat niiden käytön mielekkääksi ja antoisaksi. Kotityökalut olivat auttaneet pysymään teemassa kiinni kaiken aikaa, ja itsetyöskentely oli tuottanut oivalluksia ja avautumisia.

No tosi paljon oon yrittäny käyttää työkalui joka viikko ja oon tehnyki juttui kotona. Se on vaikuttanu muhun aika paljon rentouttavasti ja muutki sen huomaa.

Kirjoittaminen on ollu antoisaa ku nuorena oon kirjottanu päiväkirjaa. On ollu tosi pitkä tauko. Nyt tuli ihan rutiini siihen ja se ollu tosi kiva! Kyllähän se tuo sitä itseoivallusta ja -tuntemusta.

Pidin koko piirin ajan sitä linjaa, että työkalut eivät ole mitään kotitehtäviä, vaan harjoituksia, joita tarjoan oman itsetuntemuksen ja luovuuden virran löytämisen apuvälineiksi. Korostin, että harjoitukset tehdään itseä varten. Piiriläiset, jotka eivät käyttäneet kotityökaluja lainkaan tai aktiivisesti, eivät luonnollisesti saaneet siitä puolesta paljon mitään irti ja heidän kokemuksensa tuntuivat jääneen hieman irrallisemmiksi. Heidän kokemuksensa luovuuspiiristä perustuu siis vain kokoontumiskertojen varaan.

Vaikutukset on jääny pieniks, ku en oo saanu otetta tehtävistä. En tiä mikä siinä oli. Olen koulukammonen.

Tykkään eniten käytännön harjoituksista.

”Luovuus on kuin hengittämistä – neuvoista on toki apua, mutta me suoritamme sen itse.”

(Cameron 2011, 423)

Näinhän se on. Luovuuden eteenkin on tehtävä töitä, ja tämä työ tehdään itseä varten. Oma aktiivisuus oman luovuuden eteen tuntui tuottavan tuloksia.

9.2.2 Luovuuspiirin vaikutukset elämään ja luovuuteen

Tämän opinnäytetyön tutkimuksellisessa osuudessa on ollut päämääränä ottaa selvää, millaisia vaikutuksia piirin toiminnalla on ollut osallistujien elämään ja luovuuteen.

Yleiset vaikutukset elämään

Piiriläiset olivat yleisesti ottaen sitä mieltä, että luovuus on luonnollinen osa elämää tai että se on elämän luonnollista kulkua. Luovuutta pidettiin mielekkäänä tapana toimia. Luovuutta kaivattiin ihan arkisiin toimiin ja jokapäiväiseen elämään. Piirin myötä moni kokikin arkisen elämänsä helpottuvan ja tuntevan mielekkäämmältä kuin aiemmin. Vastausten

perusteella voidaan myös päätellä, että piiriin vaikutuksesta moni sai rennompaa otetta ja itsevarmuutta elämään:

On tapahtunu edistystä. Tunnistan epävarmuuksia edelleen, ei ne oo kadonnu. Osaan vaan käsitellä niitä eritavalla nykyään. Tuntuu et oma itsevarmuus on lisääntynyt ja varmuus siitä että olen yhtä luova ku joku muuki, vaikken osais jotain asiaa yhtä hyvin ku joku muu. Mut mun luovuus on erilaista.

Sillee on vaikuttanu, että mä oon vähemmän tiukkapipionen ja enemmän laajakatseisempi ja sallivampi sekä armollisempi itselleni nykyään.

On vaikuttanu kyllä tosi paljon mun elämään, mä oon tyytyväisempi nykyään moniin asioihin mun elämässä. Oon muuttanu myös monia asioita ja yritän jatkossani muuttaa. Stressitekijöitä on lähteny pois ja kiireen tuntu on vähentyny.

On vähemmän vääriä vastuksia ku ennen . Ei ole niinku vääriä tapoja tehdä asioita, on vaan monia eriaisia tapoja tehdä asioita.

Ainaki sitä luovuutta on tullu lisää!

Piiriin osallistuminen oli siis saanut aikaan rennompaa ja avarakatseisempaa otetta elämään. Piiriläisten kertoman perusteella muutosta oli siis tapahtunut.

Luovuuden ilmeneminen elämässä

Piiriläiset kokivat luovuutensa lisääntyneen piirin myötä ja elämänsä muuttuneen mielekkäämmäksi luovuuden ansiosta, kysyin siis: ”Miten luovuus ilmenee elämässä?” saadakseni selvää siitä, miten luovuus ymmärrettiin. Tässä kuvaillaan siis luovuuden ilmenemismuotoja käytännössä. Luovuus liitettiin vahvasti jokapäiväiseen elämään ja vapautteen valita itse oma tapansa toimia elämässä. Luovuuden kuvailtiin ilmenevän muun muassa vapautena, yksinkertaisuutena, avoimuutena ja rajattomuutena. Vastausten perusteella tuntuu, että luovuus todella koettiin mahdollisuutena jokaisessa hetkessä. Vastauksista voidaan myös huomata, miten oleellisesti läsnäolo liittyy siihen, miten piiriläiset ymmärtävät luovuuden ilmenemisen elämässä:

Luovuus on tapaa tehdä asioita ja juttuja yksikertasemmin ja erilailta ku ennen.

Se ilmenee niin et se on semmosta hetkessä elämistä, ettei oo kaavoihin kangistunu, on avoin uusille ratkaisuille toimintatavoille ja ideoille.

Luovuus ilmenee ehkä eniten vaan sellasena hetkeen pysähtymisenä. Kun pysähtyy, niin asiat mitä pitää arjes tehdä, ei tunnu niin puuduttavilta ja ikäviltä. Teen pienet asiat mieluummin. En pohdi et se olis ikävää, mä vaan meen ja teen, en mieli.

Viimeinen kommentti kuvaa mielestäni hyvin sitä, mitä käytännössä koettuna tarkoittaa Tollen (2011a, 77) ohje, jota hän kuvaa olemisen ilona. Jos työstä puuttuu ilo, keveys ja mielihyvä, sen ei tarvitse merkitä, että pitäisi vaihtaa se, *mitä* tekee. Saattaa riittää, kun muuttaa sen *miten* tekee. 'Miten' on aina tärkeämpi kuin 'mitä'. Kun keskittyy täydellisesti siihen, mitä mikin hetki tarjoaa, hyväksyy samalla täydellisesti sen, mitä *on*. Kun tietoisuus keskittyy läsnäolevaan hetkeen, murhe ja taistelu ovat poissa ja mitä tahansa tekeekään, tekee sen aina hyvin ja rakastavasti – jopa kaikkein yksinkertaisimmat asiat.

Läsnäolo ja nykyhetken ja arkisten askareiden hyväksyminen sellaisenaan olivat siis tuoneet vapautunutta oloa, ja tavallisten asioiden tekeminen tuntui hyvältä. Tämä liitettiin luovuuteen, joten luovia ratkaisuja oli ilmeisesti löydetty arkisiin askareisiin. Piiriläiset kokivat luovuuden liittyvän hyvin vahvasti ihan tavalliseen arkiseen elämään ja yksinkertaisuuteen.

Csikszentmihalyin (1998) mukaan luovat ihmiset ovat hyviä rytmittämään ja rutinoimaan elämänsä, niin että rytmi ja rutiini palvelevat mahdollisimman ihanteellisesti heidän kutsumuksensa toteuttamista. He tunnistavat hyvin oman biologisen vireysrytmensä ja hallitsevat ajankäyttönsä hyvin. (Koski, 2001, 135.) Luova itsensä toteuttaminen ilmenee siis esimerkiksi vapautena määrittellä oma ajankäyttönsä, ja tästä useampi piiriläinen mainitsi luovuuden ilmenemisen yhteydessä. Moni puhui tyytyväisen ylpeänä siitä, että saa käyttää luovuutta työssään. Luovuus työssä ei ollut pelkkää taiteellista luovuutta, vaan muun muassa mahdollisuus tehdä työ itse määrittämällä tavalla ja oman aikataulun mukaan. Se, että sai itse päättää työasioistaan, koettiin tärkeänä luovuudelle. Ainakin muutama piiriläinen koki myös uusia luovia käännteitä työssään ja kertoi luovuuspiirin auttaneen asiaa. Taiteellista luovuutta vaativien ammattien harjoittajat olivat alkaneet piirin myötä yhä enemmän puhua luovuudesta myös työssään.

Kyl mä voin käyttää luovuutta mun työssä ja se on kivaa. Voin aikalaillla sunnitella itse työni. Ja ruuanlaitossa ja kaikenlaisessa tekemisessä, ei tarvi ettii ohjeita ku on luova. Etten mä ikinä oikee tiä millane seuraava päivä on.

Yritän tehdä asiat entistä yksinkertasemmin.

Perheen äitiki voi olla mielettömän luova!

Sitä käytetään jokapäiväisessä elämässä. Jos luovuuteen liitetään taide, yritän löytää uusia ja raikkaita näkökohtia yritän löytää uudenlaista esiinpanoa ja ilmaisevuutta.

Luovuuden merkitys elämälle

Luovuus kuuluu kaikille ja on jo kaikissa meissä. Vastauksista voi päätellä, että ilman luovuutta ei ole elämää eli luovuus on elämän todellinen luonne. Luovuuteen suhtauduttiin myös varsin positiivisesti, ja sen koettiin olevan ratkaisu kaikkiin tilanteisiin. Piiriläiset olivat siis samoilla linjoilla kuin Morenokin: ”Spontaanisuus on mielekäs vastaus uuteen tilanteeseen ja uusi vastaus vanhaan tilanteeseen.” (Moreno 1978, Niemistön 2008, 23 mukaan). Luovuutta voidaan pitää jopa elämän tarkoituksena, koska erään piiriläisen mukaan se on yksi syy, miksi olemme täällä maan päällä. Luovuuden merkitys elämälle koettiin, kuten yksi jo alkukyselyssäkin sanoi, ”elämän ydinmehuna”:

Oon monta kertaa miettiny luovuuden merkitystä. Se tarkoittaa et elämässä on luova voima. Kaikki mitä me tehdään! Ei pystytä olee ilman luovuutta.

Luovuuden merkitys elämässä on tosi tärkeä. Luulen et sen takia elämä on mielekkäämpää. Sen merkitys on myös siinä et pääsisin irti siitä et mitä muut ajattelee. Olla sinut itsensä ja luovuutensa kanssa.

Luovuus on apukeino kaikessa. Pidän luovuutta elämän edellytyksenä.

Se on yks tekijä miks me ollaan tääl maapallolla et me pystytään käyttää luovasti meidän taitoja. Mä koen että se on kaikessa kokoajan. Joillan näkyvämpää joilla näkymättömämpää, mutta kaikilla sitä kuitenkin on!

Se on rajaton. Sillä voi muutta jokaisen hetken jos halua. Ajattelee vaan eritavalla. Pitää vaan olla tietoinen siitä et se on mahdollisuus, jonka voi valita.

Piiriläisten mukaan luovuus on siis mahdollisuus. On mahdollista toimia luovasti jokaisessa hetkessä ja tilanteessa. Luovuus on vastaus ja apukeino kaikkiin tilanteisiin, joten se on elämän luonnollista virtausta.

Käsitykset luovuudesta

Koska luovuuden voi käsittää monella tavalla, halusin ottaa selvää osallistujien luovuuskäsitystä saadakseni selville siihen, mitä he itse asiassa ymmärtävät luovuudella. Moni kuvaili käsitystensä luovuudesta laajentuneen, ja luovuus tuntui piirin myötä ”omalta”. Kukaan ei enää pelännyt luovuutta tai ajatellut sen kuuluvan vain taiteilijoille, vaan kaikki kokivat luovuuden omakseen ja tärkeäksi tekijäksi ihan kaikessa elämässä. Käsitykset luovuudesta olivat piirin myötä laajentuneet:

Käsitys luovuudesta on tullu aika paljon moniulotteisemmaks piirin aikana. Ennen ajattelin luovuutta enemmän taiteena ja visuaalisen asiana. Nyt ajattelen luovuutta enemmän jokaisessa hetkessä ja toiminnassa.

*Luovuutta voi käyttää arkisessaki elämässä, yksinkertaisissa asioissa!
Sitä voi olla ihan missä tahansa!*

Muutosta alkukyselyyn on tapahtunut ainakin selvästi, niin ettei kukaan enää pelännyt luovuutta tai suhtautunut siihen kriittisesti. Luovuuden koettiin liittyvän kaikkeen elämään entistä enemmän ja siihen suhtauduttiin riemukkaasti ja jopa hieman kiihkeän puolustavasti:

Ottaa pattiin et luovuus yhdistetään pelkästään taiteeseen ja taiteen tekemiseen. Se on koko elämän kattava asia!

Suhde omaan luojaan

Luoja on alkulähtemme, ja luovuutemme kumpuaa tästä lähteestä (Cameron 2010, 154). Piiriläiset kokivat Luojaan luonnollisena voimana, joka virtaa kaikessa elämässä. Piiriläisten suhde omaan Luojaan koki syventymistä, ja osa koki Luojaan vaikutuksen entistä selkeämmin omissa toimissaan. Luojaan johdatus luovuuden tiellä havaittiin selkeämmin, ja sanoista *Luoja* ja *Luova Voima* oli tullut luonnollinen osa omaa ilmaisua.

Oon enneki aatellu luovuutta jotenki luonnollisena kasvuna. Mun Luoja on luontoon liittyvä. Piirin myötä se suhde on selventyny ja syventyny. On siitä tullu tärkeempi ja oon tän piirin aikana hirveesti miettiny mikä se mun Luoja on ja mitä se mulle merkitsee. Ei se oo muuttunut erilaiseksi, mutta kyllä mä sen tunnen toimissani jotenki eritavalla ku ennen.

Väillä oon kotona puhunu esim. Luojaan energiasta ja sit miettiny et ”Ai jaa sanoiks mä ite noin, kuulostaaks se muista uskonnolliselta?” Käytän nykyään helpommin sanaa Luoja tai Luova Voima.

*Uskon siihen Korkeampaan Voimaan. Uskon vahvasti johdatukseen.
Kaikella mitä tulee elämässä vastaan on joku merkitys.*

*Luoja on jotain sellasta energiaa ja voimaa joka on meissä ja kaikessa
mitä tääl maapallolla on. Se on semmosta luonnollista voimaa.*

9.2.3 Suosikkiharjoitukset ja ryhmän rakenteeseen liittyvä palaute

Vedin piirissä monenlaisia harjoituksia, sillä olen vuosien varrella oppinut niin monia hyviä keinoja, joita halusin kokeilla käytännössä, ajatuksena ottaa selvää siitä, mitkä parhaiten toimivat. Välillä mietin, oliko jopa liian paljon erilaisia juttuja, mutta kaiken kaikkiaan harjoitusten monipuolisuus sai positiivista palautetta:

Oli kiva et oli erityyppisiä harjoituksia monipuolisesti. Se on tosi pitkä aika se kolme tuntia, niin oli hyväkin, että oli kaikkee erilaista. Oli kiva, et oli semmonen olo, et on aikaa tehdä niitä harjoituksia.

Mun mielestä piireissä oli hyvä olla ja helppo olla ja puhua kaikista asioista. Kaikki harjoitukset mitä ollaan piirin aikana tehty on ollu musta hirveen kivoja. Mielikuvamatkoista ja kirjoitustehtävistä oon kyl tykännyt tosi paljon.

Suosikkiharjoitukset

Ryhmän suosikkiharjoitus oli yksimielisesti **mielikuvamatkat**, jotka liittyivät joka kerta oman sisäisen lapsen tapaamiseen. Sisäinen lapsi oli merkityksellinen kaikille ryhmäläisille. Sisäiseltä lapselta saatiin vastauksia omien solmujen avaamiseen ja inspiraatiota johdattamaan oikeaan suuntaan. Sisäisen lapsen tapaamista pidettiin elämyksellisenä, ja mielikuvamatkoja toivottiin aina, kun kyselin toivomuksia. Mielikuvamatkalla pääsee niin voimallisesti kokemaan omaa sisäistä maailmaa ja irtautumaan arkitodellisuudesta, että ehkä sen vuoksi mielikuvamatkojen kokemukset johdattivat rajattoman luovuuden lähteille.

Oli hauska tavata sisäinen lapsi. Vaikka se tavallaan oli mulle tiedossa, mut se et ollaan konkretisoitu sitä ja tehty siitä konkreettinen olento. Oli tosi suuri elämys se sisäisen lapsen kohtaaminen.

Piirissä käytettävistä harjoituksista **Shindo-venytykset** olivat myös erittäin suosittuja. Teimme niitä jokaisella kerralla, koska aina niitä toivottiin.

Mä oon aika fyysinen ihminen. Mä tykkään et se Shindo oli hyvä ja tarinateatteri. Olis hyvä, et joka kokoontuminen lähtee likkeelle kehon aukasemisesta, et se olis tavallaan avaaminen siihen alkuun.

Mielikuvamatkojen ja Shindon lisäksi myös tarinateatterista tykättiin paljon. **Tarinateatteri** onnistui tuomaan piiriläisiä omien luovuuden rajojensa äärelle ja ylittämään niitä. Tämä ilahdutti piiriläisiä.

Aamusivut jakoivat mielipiteitä: ne jotka niitä tekivät, kokivat ne hyväksi, ja ne, jotka eivät tehneet, eivät myöskään tykänneet niistä, ja ehkä juuri siitä syystä ne jäivät heiltä tekemättä:

Aamusivut on ollu tosi tärkeet ne on pitäny viikon aikana kiinni piirissä. Mä oon miettiny et ai juu mitä olikaan täl viikol. Ne on ollu tosi hyvät! Jos en ois niin paljon paneutunu niihin, en tiä oisiko saanu niin paljon irti. Se kirjottaminen tuntu tosi hyvältä. En oo pitäny koskaan päiväkirjaa, enkä ikinä dokumentoinu kirjallisesi mitään. On siel tosi mieletontä doumenttia tulevillekki polville.

Aamusivut oli helvettiä!

Cameronin (2010, 135-137) mukaan aamusivujen vastustus liittyy yleensä siihen, ettei niin sanotusti ”halua nähdä totuutta”. Aamusivut tekevät nimittäin näkyväksi omat todelliset tunteet, jolloin niiden pakeneminen käy joko vaikeaksi ja tuskalliseksi tai mahdottomaksi, ja silloin edessä on muutos.

Kaikki saivat toki käyttää työkaluja (tai olla käyttämättä) valitsemallaan linjalla, mutta jälkeinpäin mietin, että yhtenäisyyden kannalta voisi olla vieläkin hedelmällisempää jo perustusvaiheessa perustaa piiri sellaisella porukalla, joka on sitoutunut itsetutkiskeluun harjoitusten avulla myös kokoontumiskertojen välillä. Harjoitusten avulla nimittäin aina löytää itsestään jotain uutta, jonka voi sitten seuraavalla kerralla tuoda piiriin.

Itsetutkiskelu ei aina miellytä

Teimme eräällä kerralla Cameronin ohjelman mukaisia harjoituksia, joissa kaiveltiin menneitä haavoja. Nämä harjoitukset olivat itse asiassa ainoita, joista kaikki eivät pitäneet.

Joskus ärsytti ku piti ettii huonoja puolia kaivelemalla. En tiitä miks ne oli niin vaikeita, variski ne kaivelut. Ehkä siks ku oon eläny niin hevin elämän. En haluu peittää sitä, mut en haluu kaivaakaan. Ehkä se on semmonen puolustuskeino, minkä oon oppinu, ettei haluu mietii niitä.

Siitä en oikeen tykänny, ku oli kerran se sisäisen lapsen harjoitus mis puhuttiin siit haavottuneest sisäiset lapsest ja mä olin silloin just löytäny tän ihanan enkelilapseni. Mä en voinu tehä sitä harjotusta. Mulle oli just tullu se oivallus et se ei enää oo se uhri. Oon joskus selvitelly semmosia, mut se ei ollu mulla enää haavoittunu. Olin jo käyny sen läpi.

Menneiden haavojen ja tappioiden kaiveleminen ei tietysti ole hauskaa. Sisäinen taiteilijamme on kuitenkin lapsi, ja siksi on hyvä muistaa, että vaikka pystyisimme käsittelemään tappioita älyllisellä tasolla, sama ei välttämättä onnistu tunnetasolla. Siksi on tärkeää tunnistaa tappiomme ja haavamme ja tehdä surutyö niiden vuoksi. Joskus menneiden kaivelu on välttämätöntä haavojen parantumiseksi. Parantamattomat haavat muuttuvat henkiseksi arpikudokseksi, ellei niitä tiedosteta. (Cameron 2010, 211-212.) Tämä henkinen arpikudos on tietenkin kielletyt tunteet. Haavojen kaivelussa on kyse ikävienkin tunteiden hyväksymisestä sellaisena kuin ne ovat. Tietysti joskus voi olla niinkin, ettei menneiden kaivelu ole ajankohtaista. Jälkimmäisen kommentin esittäjä kertoo jäljempänä lisää oman haavoitetun sisäisen lapsensa löytämisestä.

Ryhmän kesto ja säännöllisyys

Luova Luoja Luojan Luoma -piiri kokoontui säännöllisesti kerran viikossa 12 kertaa muutaman viikon mittaista joulutaukoa lukuun ottamatta. Kyseessä oli siis aika intensiivinen kokonaisuus, mutta ryhmän kesto ja säännöllisyys saivat vain positiivista palautetta:

On ollu tosi tärkeetä et tää on ollu näin pitkä aika ja säännöllisesti kokoonnuttu. Sen huomaa et joulutauko tuntu jo tosi pitkältä ja siin pääs jo vähän unohtuu jotku asiat.

Oli ensinnäki hyvä et tää on ollu suljettu piiri eikä liian iso. Kun jaettiin, ni jokaisella oli aikaa sanoa asianasa. Oli hyvä että moneen kertaan painotit et tää on itselle työskentelyä, et jos ei oo tehny harjoituksia ni ei siin mitää, se on oma asia.

9.2.4 Taikahatun toimivuus

Koska halusin kokeilla, voiko taikahattu-menetelmällä saada korvauksen tekemästään työstä, kokeilin sen käyttöä energiavaihdon välineenä tässä

opinnäytetyöprojektissa. Kysyin piiriläisten tuntoja taikahatun toimivuudesta ja käytöstä tässä yhteydessä. Taikahattuhan on alun perin tarkoitettu välineeksi, jonka avulla yhteiset kulut jaetaan vapaaehtoisuuteen perustuvalla menetelmällä eli niin, ettei määritellä, kuinka paljon kukakin yhteisiin kuluihin osallistuu, vaan kaikki osallistuvat omatuntonsa ja kykyjensä mukaan. Vastausten perusteella voidaan helposti todeta, ettei taikahattu sopinut tällaiseen tarkoitukseen, jossa kokeilin, voiko sen avulla saada korvausta tekemästään työstä.

Piiriläiset olivat kokeneet Taikahatun jotenkin epämääräisenä ja epäselvänä. Toisaalta ei osattu selittää, miksi se ei ollut hyvä, mutta jokin siinä oli tuntunut huonolta. Luulen, että tässä oli kyse juuri siitä, että piiri perustuu jakamiselle. Vaikka olikin selkeää, että olin ohjaaja ja vastasin sisällöstä, ei kyseessä kuitenkaan ollut kurssi. Kuten palautteessakin sanottiin, jos haluaa korvauksen, on se määriteltävä selkeästi, eli myytävälle kokonaisuudelle on laitettava hinta. Tässä ei ollut kuitenkaan kyse myymisestä vaan jakamiselle perustuvasta luovuuspiiristä, johon taikahattu ei siis tällä tavoin käytettynä sopinut.

Mä koin et se oli hankala. Olisin ite halunnu et sä saat korvauksen ja mä en tienny mikä se on se sopiva korvaus. Ja aina en muistanu koko hattua.

Se oli vähän epämääräinen. Jäi auki et haluatko sinne jotain vai eksä halua. Se jäi vähän sivuun. Ei toiminu kauheen hyvin. Jos sä haluat maksun, sä teet sen selkeesti.

Mun mielestä se ei oikeen sopinu tähän.

Yksi piiriläisistä koki, että hattu oli ollut kiva:

Taikahattu oli älyttömän kiva ku ei koskaan tienny mitä sieltä saa!

Tämä kommentti juontaa juurensa siitä, että hatusta sai myös joka kerta vetää luovuuteen liittyvän mietelauseen. Eli ainakin osalta porukasta taisi unohtua, että hattuun oli tarkoitus laittaa jotain.

Vaikkei taikahattu välineenä sopinutkaan tähän yhteyteen, niin muuten piiri koettiin onnistuneeksi. Piirin sisällöstä ja vetämisestä sain positiivista palautetta:

Mun mielestä sä vedit sen kyl tosi hyvin ja kivasti ja aika napakasti. Sul oli aika paljon niit asioita ja se teema, jonka sä sit vedit.

10 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

10.1 Omien havaintojen tarkastelu suhteessa saatuun palautteeseen

Havaitsin ryhmän edetessä vapautumista ryhmäläisissä ja pieniä luovuuden esiintuloja. Piiriläiset myös kertoivat piiriin osallistumisen edistäneen luovuuttaan ja muun muassa rentouttaan sekä avoimempaa maailmankatsomusta. Havaintoni ja piiriläisten kertoma ovat siis yhteneväiset sen suhteen, että piiriin osallistuminen on auttanut avaamaan luovuuden kanavia.

Piiriin osallistuminen on laajentanut osallistujien luovuuskäsitystä ja auttanut tunnistamaan omia heikkouksia sekä niin rikkomaan vanhoja, kuin luomaan uusia rajoja, muun muassa niin, että he ovat onnistuneet vähentämään stressitekijöitä elämästään.

Havaitsin myös, että piiriläisten kesken syntyi luovia yhteistyökuvioita ja verkostoitumista, mitä voidaan pitää hyvänä asiana. Tätä kukaan ei kuitenkaan kommentoinut haastatteluissa.

Osalle piiriläisistä luova yhteys Korkeampaan Voimaan oli jo ennestäänkin olemassa ja syveni piiriin myötä. Näytti siltä, että yhteys syveni, kun löydettiin uusia työkaluja sen syventämiseksi. Ne piiriläiset, jotka eivät käyttäneet työkaluja aktiivisesti, eivät vaikuttaneet myöskään kummemmin syventäneen suhdettaan Luovaan Voimaan.

Ainoa johtaja, mikäli sellaista onkaan, on itse suoritettu työ, joka koostuu kaikkien ryhmäläisten toiminnasta kotonaan tai muuten (Cameron 2011, 424). Luovuus koostuu pienistä askelista. Luovuus vaati toimeliaisuutta, sitä, että tekee jotain unelmansa ja luovuutensa eteen. Useimmiten pieni askel on todellakin jotain pientä, jokin pieni päivittäinen teko. Tärkeintä on tajuta, että on aina olemassa jokin pieni askel, jonka voit ottaa luovuutesi hyväksi. Kun otat vastuun ja hoidat nuo pienet päivittäiset askeleesi, voit ottaakin loppupäivän rennosti. (Cameron 2010, 228-231.) Luovuus ja suhde Luovaan Voimaan ovat siis hyvinkin pitkälti kiinni omasta aktiivisuudesta. Ei ystäväkään pysy läheisenä, ellei pidä suhdetta yllä.

Se, mitä luovuus on ja miten se ilmenee elämässä, koettiin hyvin laajasti, ja käsityksen katsottiin laajentuneen piiriin osallistumisen myötä. Havaitsin luovuuskäsityksen laajenemista piiriin aikana, varsinkin silloin kun avasin uuden teeman ja siitä syntyi keskustelua. Usein keskustelun myötä syttyi uusia oivalluksia, ja piiriin loppuvaiheilla osa porukasta alkoi myös kirjata oivalluksiaan muistiin, jotta muistaisi ne vielä seuraavanakin

päivänä. Osallistujat olivat yksimielisiä siitä, että luovuus ilmenee kaikessa elämässä, ja he liittivät luovuuden luonnolliseksi suuntaviitakseen jokapäiväisessä elämässään. Lisäksi osa piiriläisistä, jotka tekevät taiteellista luovuutta edellyttävää työtä, saivat uusia luovuuden tuulahduksia työkuvioidhinsa, joista kerrottiin piirissä ja vielä sen jälkeenkin.

Olen havainnut, etten aloittaessani itsekään oikein kokonaan ymmärtänyt, mihin olin ryhtymässä, vaikka olinkin Cameronin Tie Luovuuteen -ohjelman jo aiemmin itsenäisesti tehnyt. En osannut alussa tarpeeksi selkeästi kertoa siitä, mitä ryhmässä mukana olo tarkoittaa muun muassa kotona tehtävien harjoitusten suhteen. Lisäksi nyt kertoisin vielä selkeämmin siitä, että piirissä ollaan tekemisissä Luovan Voiman kanssa, nimenomaan isolla alkukirjaimella, joten se on pyhä kohtaamispaikka. Piirin aikana tajusin todella konkreettisesti sen, ettei mitään kiertotietä ole, luovuus tulee Luojalta, ja ainoa tapa luovuuden löytämiseen on se, että tunnistaa Luojan itsessään.

10.2 Luovuuden esiintuloja

Yksi piiriläisistä kertoo kokemuksistaan siitä, miten kirjoitusharjoitukset ovat häntä auttaneet. Kyseinen piiriläinen oli muuten yksi niistä, joka ei halunnut tehdä harjoitusta, jossa käsiteltiin haavoittunutta sisäistä lasta, sillä hän koki jo käsitelleensä asian.

Mulla on ollu tää tämmönen luottamuksen kans haastellinen suhde. Sanotaan et pitää luottaa ettei tuu sellasta epäilyä. Siihen tää kirjutushomma on auttanut, oon ruvennu tutkia kenen ääni se on joka puhuu minussa ja epäilee kaikkea. Ja nyt se sit löyty et ketä se on! Se on se sisäinen lapsi ja nimenomaan se haavotunu sisäinen lapsi. Se on niin ohjelmoitu et kaikki tapahtuu huonosti. Se on se pelon ääni. Mä oon muualla opiskellu ja oppinu et, kaikki se mikä on tietoista ei oo sillä lailla enää ongelma. Se ei pysty sua alitajusesti ohjaamaan jos oot siitä tietonen. Mä pyysin et nää kaikki puolet tulis läsnäoleviks ja että voisin kohdata ne rakkaudella. Nyt kun ne tuli näkyviksi, niin kyl ne laimeni siin kohtaa ainaki. Kyllä se oli ihan huippuhienoo, ku oon ollu isojen päätösten edessä kuitenkin, niin kuin tää asuntoasia.

Se alko niin et aamulla aina tuli se ääni joka epäili kaikkea ja mietin ettei tää voi olla mikään mun intuituion ääni, et mikä tää on! Sit rupesin vaan kirjottaa ja sain siit selvän!

Harjoittelun myötä opimme kuuntelemaan haluamaamme taajuutta aina halutessamme. Voimme virittyä kuulemaan sisäistä taiteilijalasta niin halutessamme, aivan samoin kuin vanhemmat erottavat oman lapsensa

äänien satojen lasten joukosta. (Cameron 2010, 195.)

Luovuuden esiintulossa oli monenlaisia vaiheita. Kaikki eivät olleet aina helppoja, ja osa piiriläisistä joutui isojen päätösten ja elämänmuutosten eteen piirin aikana. Varmaan osaltaan piirin harjoitukset ovat auttaneet näkemään omaa elämää uudelta kantilta ja saaneet aikaan muutoshalun ja -voiman elämässä. Piiristä muodostui tärkeä kohtaamispaikka, jossa pääsi viikoittain jakamaan omia asioitaan ja puhumaan niistä toisten kanssa. Joillekin piiri oli viikon rentoutushetki.

Merkittävä luovuuden purkaus oli myös jo aiemmin viikon kolme kohdalla kuvaamani tapahtuma, joka sai alkunsa siitä, kun yksi piiriläisistä kritisoi kovasti kaikkea piiriin liittyvää. Otin hänen kritiikkinsä avoimesti vastaan ja säilytin mielenrauhani näennäisestä hyökkäyksestä huolimatta.

Luin myöhemmin Sanchezin & Vieiran (2011, 116) vinkkejä itseen kohdistuvalle arvostelulle, ja se tuntui sopivan edellä mainitsemaani tapaukseen hyvin. He neuvovat sellaisessa tilanteessa, jossa joku arvostelee sinua, muistamaan seuraavana tärkeän Totuuden: Jokainen arvostelu, johon reagoit, on aina oman itsesi arvostelua, joka vain heijastuu sinulle takaisin toisen ihmisen näennäisesti sinuun kohdistuvina syytöksinä. Jos kykenet jättämään tällaiset egon erehdykset huomiotta toisessa ihmisessä, oikeastaan annat anteeksi ja parannat samalla sekä oman että tuon toisen ihmisen tiedostamattoman syyllisyyden. Kaikki ilmaisu, joka ei ole rakkauden lähteestä kotoisin, on rakkauden pyyntö, kuten toisen arvosteleminenkin. Jos kykenemme asettamaan egomme syrjään, näemme tämän selkeästi.

Se, etten vastannut hyökkäykseen puolustautumalla tai millään muullakaan tavoin, sai ilmeisesti aikaan vapautumisen purkauksen, joka siitä seurasi. Kritiikin esittäjä kyseenalaisti oma-aloitteisesti omia rajojaan ja käytösmallejaan. Häntä nauratti kovin oma vapautumisensa, kun hän huomasi, että oikeastaan ”voi ihan mitä vaan!”. Luovuudessa ei ole kyse vastakkainasettelusta, vaan siitä, että autamme toisiamme näkemään todellisen olemuksemme. Tämä oli varsin merkittävä ja ihmeellinen kokemus luovuuden virran avautumisesta aivan valtavalla voimalla. Ymmärtääkseni tässä tapahtui juuri se, että kyseinen henkilö tunnisti Luojan itsessään. Tämä tapahtuma todistaa lisäksi todeksi Sanchezin ja Vieiran (2011, 116) edellä esittämän väittämän. Luovuudessa todella on kyse todellisesta olemuksestamme egon tuolla puolen, ja ainoa tapa löytää tuo luovuuden lähde on jättää ego huomiotta. Vaikuttaapa yksinkertaiselta.

Ajan mittaan piirissä alkoi itsestään ilmetä tasavertaisuuden merkkejä, kun piiriläiset toivat esiin uusia ideoita ja harjoituksia ja toteutimme nuo ideat ja harjoitukset aina samantien. Piiriläisten mukaan tuomat spontaanit harjoitukset toivat paljon hauskuutta ja välittömyyttä sekä iloa ja uutta energiaa piiriin. Oli kiva huomata, että ihmiset kokivat piirin vapaaksi

kohtaamiskentäksi, vaikka minä olinkin selvästi puikoissa sisällön suhteen.

Valitukseton viikko oli yksi näistä piiriläisten spontaaneista luovuuden ilmauksista, joita ilmeni piirin aikana. Valitukseton viikko sai vastakaikua Tollen (2011a, 90) näkemyksistä: ”Valittaminen merkitsee aina sitä, ettei hyväksy sitä, mikä *on*. Se tuo väistämättä mukanaan tiedostamatonta kielteistä taakkaa. Kun valitat, teet itsestäsi uhrin. Kun sanot asian julki, olet ohjaksissa. Siispä muuta tilanne toimimalla tai puhumalla, jos on tarpeen, tai jätä tilanne sikseen ja hyväksy se. Kaikki muu on hulluutta.”

10.3 Piirimäinen työskentely

Luovuuspiiri ei ole kurssi. Piiri ei voi olla kurssi. Piiri on toveripiiri, jossa kaikki ovat tasa-arvoisessa asemassa. Cameron (2011, 422-427) ohjeistaa, että Luovuuden Tien pohjalta toimivien piirien tulee olla tasa-arvoisia kohtaamispaikkoja. Jokaisen, mukaan lukien ryhmän vetäjän, tulee suorittaa aamusivut, taiteilijatreffit ja harjoitukset ja jakaa vastauksensa muiden ryhmäläisten kanssa.



KUVA 5 Piirissä kaikki ovat tasa-arvoisessa suhteessa toisiinsa. (Luova Luoja Luojan Luoma)

”Luovia ryhmiä, joihin kokoonnutaan voimien kehittämistä varten, tulee pitää heimon kokoontumisina, joissa luovat olennot nostattavat, kunnioittavat ja toteuttavat meissä kaikissa virtaavaa luovaa voimaa.”

(Cameron 2011, 423)

Cameronin malli perustuu paljolti itsenäiselle työskentelylle, jossa ryhmän kokoontumiset toimivat kohtaamispaikkana, jossa jaetaan itsenäisen työskentelyn tuloksia. Luova Luoja Luojan Luoma -piiri toimi hieman toisenlaisella painotuksella, mutta Cameronin ideaan nojaten kuitenkin.

Ohjaajana tein kaikki samat harjoitukset kuin ryhmäläisetkin ja joskus enemmänkin testatakseni joitain kirjan harjoituksia käytännössä. Lisäksi vedin kokoontumiskerroilla pääasiassa harjoituksia, jotka tulivat jostain muusta lähteestä kuin Cameronilta. Näihin kaikkiin en itse jo käytännön syistä voinut osallistua. Kirjoitin myös aamusivuja ja pidin viikoittain taiteilijatreffejä. Huomasin, että tämä oli ehdottoman välttämätöntä pysyäkseni henkisesti mukana ryhmän kehityksessä. Aika usein minulle tapahtui niin, että tulevan viikon teemaan tutustuessani sieltä löytyikin vastaukset juuri esiin nousseisiin kysymyksiin ja työkalut omien solmukohtieni avaamiseen. Varsin usein siis käytin piirissä omaa elämäni esimerkkinä sekä ehkä sitäkin useammin varoittavana esimerkkinä. Tämä tuntui tapahtuvan kuin kohtalon oikusta tai synkronisiteetin voimasta. Se tarkoitti käytännössä sitä, että tutustuin kuin itsestään tulevaan teemaan ennalta omakohtaisesti, joten kun alustin viikon teemaa ryhmälle, tiesin todellakin mistä puhuin, sillä jotain siihen liittyvää oli juuri tapahtunut omassa elämässäni.

Jaoin siis omaa elämäni piiriläisten kesken siinä missä muutkin. Ohjaajan kertoma inhimillinen tieto itsestä voi vaikuttaa ratkaisevasti ryhmän avautumiseen (Uusikylä & Piirto 1999, 87). Ohjaajan esimerkki myös vaikuttaa siihen, miten ryhmä lähtee kehittymään. En toiminut terapeutin roolissa, eikä se ollut tarkoitukseen. Ohjaajanakin roolini oli hieman muuntuva. Toisaalta olin selkeästi ohjaaja, mutta kuitenkin osallistuva ohjaaja.

Kuten Ruponen, Nummenmaa ja Koivuluhta (2002, 170) sanovat ohjaan roolista, voi ohjaaja avata näkökulmaa käsiteltävään asiaan tuomalla esiin oman kokemuksensa. Näin ohjaaja luopuu myös etäisen asiantuntijan roolista. Silti hän ei käytä tilannetta henkilökohtaisiin tarpeisiinsa eikä nosta itseään esiin. Ryhmän osallistujat oppivat ohjaajan mallista, miten ryhmässä ollaan ja toimitaan sekä millaista vuorovaikutusta ryhmässä syntyy.

Ryhmätilanteissa en kuitenkaan käytännön syistä useimmiten osallistunut harjoitusten tekemiseen, sillä esimerkiksi mielikuvamatkan vetäminen ja siihen osallistuminen samanaikaisesti on mahdotonta. Sama koski montaa muutakin harjoitusta. Olin kuitenkin joustava osallistumiseni suhteen ja osallistuin silloin, kun se oli kokonaisuuden kannalta parasta, esimerkiksi yleisen keskittymisen tai tasaisen pariakon kannalta. Minusta tuntui, etteivät ryhmäläiset huomanneet kiinnittää huomiota siihen, milloin osallistuin tai milloin vain ohjasin tilannetta.

Kun kyseessä on piiri sen varsinaisessa merkityksessä, on kyse tasavertaisesta jakamisesta. Piirillä voi olla koolle kutsuja tai toiminnan käynnistäjä tai ohjaaja, mutta hänkin toimii piirissä tasavertaisessa suhteessa muihin. Tässä mielessä todellinen piirimäinen työskentely vaatii aktiivista osallistumista kaikilta piirin jäseniltä.

Luova Luoja Luojan Luoma -piiri oli jotain kurssin ja piirin välimaastosta. Olen todennut tämän kokemuksen jälkeen, että jatkossa en voi enää sekoittaa näitä kahta. Piiri on pyhä. Luovuus tulee Luojalta, joten piirillä, joka perustuu jakamiselle, ei voi olla mitään tekemistä rahan kanssa. Luovuus ei ole kaupan, eikä piirimuotoisesta työskentelystä voi kukaan saada palkkaa. Se ei yksinkertaisesti kuulu piirin toimintaperiaatteisiin.

Toki voin järjestää luovuuskursseja, mutta se on sitten asia erikseen, silloin olen itse selkeästi ohjaajan roolissa ja kurssilla on selkeä hinta. Jos olen piirissä mukana, olen siellä tasa-arvoisena jakamassa yhdessä muiden kanssa.

Piirimäistä työskentelyä voin suositella kaikille ns. vertaistukiryhmänä. Piiri on paikka, jonne tullaan jakamaan omana itsenä. Näen piirin erityisen hyödyllisenä muun muassa meille luovan toiminnan ohjaajille, sillä tarvitsemme myös kohtaamispaikan, jossa tulemme kohdatuiksi omana itsenämme ja jossa voimme työskennellä omien asioidemme parissa. Ohjaajalle on ensiarvoisen tärkeää huolehtia omasta luovuudestaan ja omasta hyvinvoinnistaan voidakseen työskennellä sen mahdollistajana.

Näkemykseni mukaan näitä kahta, eli piiriä ja kurssia, ei siis tulisi sekoittaa. On selkeämpää toimia ammattiroolissa, jos pitää kurssia ja haluaa työstään myös korvauksen. Ohjaajan roolissa toimiessaan ohjaaja tarjoaa asiakkaille tilan, jossa asiakkaiden tarpeet ovat etusijalla ja ohjaaja toimii ammattiroolissa sekoittamatta omia prosessejaan asiakastilanteeseen. Jos on piirissä mukana, jakaminen perustuu aina omalle syvimmälle itselle, ja tämä ei ole täysin mahdollista eikä tarkoituksenmukaista ammattiroolista käsin.

10.4 Taikahattu toiminnan mahdollistajana

Kokeilin taikahattua luovuuspiirin yhteydessä energian vaihdon välineenä, sillä minun oli vaikea kuvitella laittavani jotain tiettyä hintaa luovuuspiirille. Lisäksi vaakakupissa painoi Cameronin (2011, 422) esittämä idea siitä, että luovuuspiirien tulisi olla maksuttomia. Toisessa vaakakupissa painoi ohjaajan ammattitaitoni ja iso työ, jonka tein ryhmän eteen ja halu saada korvaus tehdystä työstä. Taikahatun kokeilu antoi mahdollisuuden näyttää, mihin vaakakuppi heilahtaa tässä kokeilussa.

Hattuun tuli koko piirin aikana rahaa n. 80 €, jonka lisäksi sinne tuli pieniä aineellisia lahjoja, kuten lähihunajaa, itse leivottu leipä, joulukukka ja öljylamppu. Tämän perusteella voi siis helposti päätellä, että taikahattu ei toiminut energian vaihdon välineenä, niin että se olisi mahdollistanut minulle korvauksen tehdystä työstä.

Mutta kuten on jo aiemmin sanottu, piiri ei ole kurssi. Cameronin mallin mukaan (2011, 422) Luovuuden Tien piirien tulee olla maksuttomia ja perustua tasa-arvoisuudelle. Luova Luoja Luojan Luoma -piirissä yritin sekoittaa piiriä ja kurssia. Taikahattu oli lopulta väline, joka osoitti minulle kyseisen yhtälön mahdollisuuden. Haastattelussa saamani vastaukset taikahatun toimimattomuudesta energiavaihdon välineenä auttoivat minua näkemään tämän selkeästi.

Taikahattu ei ole energianvaihdon väline, vaan se on tarkoitettu siihen, mistä sen alun perinkin olen löytänyt eli juuri pyhien piirien mahdollistajaksi. Hatusta ei ole tarkoitus maksaa kenellekään korvausta, vaan taikahatulla katetaan yhteiset kulut. Se on jakamisen väline, johon kaikki osallistuvat. Olen hyvin kiitollinen, että sain tässä yhteydessä oppia, ettei taikahattu taivu ns. epäpyhiin tarkoitukseen. Ei niin, että palkansaannissa olisi varsinaisesti mitään vikaa, mutta piiriin se ei kuulu, sillä piiri on pyhä ja tasa-arvoinen kohtaamispaikka.

11 POHDINTA

Luova Luoja Luojan Luoma -piiri on siis onnistunut tarjoamaan merkittäviä muutoksen mahdollisuuksia ja sisäisiä oivalluksia osallistujilleen ja tuonut rentoutta ja mielekkyyttä sekä lisää luovuutta heidän elämäänsä. Kuten alussa sanoin, on luovuus sellaista tietoa, josta pääsee osalliseksi vain itse kokemalla, joten ne, jotka luovuutensa parissa antautuneimmin työskentelivät, myös pääsivät kokemaan luovuuden virtausta omassa elämässään. Piiriin osallistuminen ja työkalujen aktiivinen käyttö on siis lisännyt luovuutta.

Erilaiset harjoitukset, joita käytin piirissä, auttoivat luovuuden esiintuloa. Parhaimmiksi koettiin harjoitukset, joissa pääsi matkaamaan omaan sisäiseen mielikuvamaailmaan ja sisäisen viisauden äärelle eli mielikuvamatkat sekä ekspressiiviset harjoitukset, joissa rikottiin omia rajoja kuten tarinateatteri, ääni- ja piirustusharjoitukset. Myös keholliset harjoitukset, joissa avattiin fyysisen kehon rajoja, eli Shindo-harjoitukset koettiin hyödyllisiksi. Ne, jotka käyttivät aamusivuja, kokivat ne todella hyödyllisiksi. Luovuus on kuitenkin kokonaisvaltaista virtausta, ja voi olla vaikea varmasti tietää, miten yksittäiset harjoitukset ovat siihen vaikuttaneet, joten erillisten harjoitusten hyödyllisyyden pohtiminen perustuu piiriläisten kokemuksiin heidän kertomansa mukaan.

Pidän tietoa luovuuden esiintulosta luotettavana silloin, kun piiriläiset vielä ryhmän päättymisen jälkeenkin haluavat kertoa minulle luovuuden kokemuksistaan:

Luovuuspiirin ansiosta mun väsymys on vaihtunut seikkailuihin unien maailmassa. Olen pitänyt kiinni nukkumaanmenoajastani, aamusivut täynnä tarinoita. Pääsin mukaan osuuskunnan kesänäyttelyyn ja valmistan "ILOA"-aiheista teosta. Tuntuu tosi hyvältä. Kiitos!

Luova Luoja Luojan Luoma (tekstiviesti 1.3.2013, 3 viikkoa piirin päättymisen jälkeen)

Opinnäytetyöni sekä toiminnallisen että teoreettisen osuuden perustana on Cameronin itsenäiselle työskentelylle perustavan luovuuden oppikirjan lisäksi hengellistä kirjallisuutta. Olen tällä tietoisella valinnalla pyrkinyt keskittymään olennaiseen ja jättänyt monimutkaisen ja vaikeaselkoisen teoreettisen tiedon vähemmälle kahdesta syystä. Ensimmäinen on se, että en enää itse ymmärrä sellaista tietoa, joka perustuu monimutkaiselle, ajatuksen tasolla tapahtuvalle teoreettiselle spekuloinnille. Toinen on se, että koska luovuus tulee Luojalta, ei ole tarpeen "ymmärtää" kaikkea. Itse asiassa, liiallinen yritys ymmärtää saattaa vain haitata olennaisen oivaltamista. Luovuudesta voidaan esittää vaikka miten monimutkaisia ajatuskuvioita, mutta mikäli itse luovuuden lähde loistaa poissaolollaan, on nähdäkseni kyseessä pelkkä tarpeeton spekulatio ja ajatusten pyörittely, jota ei luovuudessa tarvita.

Luovuuden tieto on kokemuksellista, ja tässä kiteytyy minusta koko luovan toiminnan ohjaamisen eli ohjaustoiminnan ydin. Ohjaajana meidän on syytä kysyä hyvin syvällisesti itseltämme, mitä olemme ohjaamassa, ihmisiä vai toimintaa vai energiaa? Toki kaikki liittyvät toisiinsa, mutta pääpainon valitseminen on aika oleellista. Lisäksi ohjaajana on hyvä tarkistaa suuntansa, sillä jo sana ohjaaminen viittaa siihen, että suuntaa johonkin ollaan ottamassa, mutta mihin tähdätään? Lisäksi on hyvä miettiä, missä muodossa energiaa haluaa välittää eteenpäin. Tässä kohtaa toiminnallisuus on kaiken a ja o. Ihminen haluaa luonnostaan tulla yllätytyksi ja voi oppia oikeastaan vain kokemalla. Siksi on tehokkaampaa olla kertomatta itse viestiä eli teoriaa, vaan näyttää se, opastaa sen lähteelle työkaluin ja harjoituksin. Tässä ns. self help -oppaat tarjoavat mainioita esimerkkejä siitä, miten energiaa kannattaa välittää. Tietysti tämäntyyppisiä kirjoja on moneen lähtöön, joten kannattaa itse arvioida energiaa, joka niistä välittyy.

Sisäisesti liikauttavan kokemuksen mahdollistaminen on ohjaajan työtä parhaimmillaan. Luovuus tarkoittaa sitä, että ihminen löytää luovan vastauksen sisältään. Se tuo hänelle rauhan ja on hänelle se paras eli luovin vaihtoehto. Luovuuden kanavan avaamisessa voi ohjaaja auttaa tarjoten harjoituksia ja tilan, jossa luovuuden askelia voidaan ottaa.

Ohjaajuus on sitä, että voi auttaa ihmisiä pääsemään oman luovuutensa lähteelle, nimenomaan sinne, mistä luovuus kumpuaa. Se on ainoa kestävä ratkaisu hyvinvointiin, sillä elämän luonne on muuttuva ja luovia ratkaisuja on löydettävä jatkuvasti. Kun luovuuden kanava on saatu auki, on jokaisen omalla vastuulla käyttää tuota avaamansa kanavaa. Tuon kanavan saa pidettyä auki vain toteuttamalla luovuuttaan. Luovuus tulee Luojalta ja voi lisääntyä vain jakamalla. Siksi on tärkeää jakaa ja kanavoida luovuuden virta käytäntöön eli maan päälle. Vain näin voi ilmentää luovuutta ja pysyä luovuuden virrassa. Tässä piilee avain koko ihmisenä olemisen salaisuuteen. Vain luovuuteen antautumalla voimme pärjätä elämässä, elää mielekästä elämää ja tulla todella toimeen toistemme kanssa.

Se, minkälaista viittaa käyttää luovuuden löytymiseen, ei ole niin tärkeää kuin se, että pyrkii yhteyteen Elämän Alkulähteen kanssa, joka on kaiken luovuuden voima, ja opettelee tunnistamaan tuon voiman itsessään. Avain on siinä, että oppii erottamaan mielipiteensä (eli itse muodostamansa kuvan itsestä ja maailmasta, josta mieli pitää kiinni) tosiolemuksestaan eli läsnäolosta ja luovuudesta. Voidakseen tuntea luovuuden virran ja läsnäolon itsessään on löydettävä luottamus. Luottamus perustuu tietoon ja tunteeseen siitä, että voimme antautua Luovan Voiman kanavaksi. Antautuminen merkitsee käytännössä luovuutta ja kärsimyksen loppua.

Läsnäolo ja luovuus ovat jo meissä jokaisessa, ja mikäli sitä ei syystä tai toisesta tunnista, se johtuu vain mielen häiriötekijöistä, jotka ovat ihmiskunnan kollektiivista karmaa: toisilta opittuja käytösmalleja ja ajatuksia. Luovuus on sitä, että voimme milloin tahansa (eli aina juuri nyt läsnäolevassa hetkessä) vapautua mielemme vankilasta ja löytää luovan tavan toimia jokaisessa tilanteessa. Luovuus tuntuu aina hyvältä. Luovuus ei ole koskaan ristiriidassa totuuden ja rakkauden kanssa. Luovuus ei ole keneltäkään koskaan pois vaan toimii aina kaiken elämän parhaaksi.

12 KOHTI UUSIA LUOVIA SEIKKAILUJA

Toteutin luovuuspiirin itsenäiseltä pohjalta, mikä oli minulle tärkeä kokemus ja tuntui toimintatavoilleni ominaiselta. Luova teko on askel oikeaan suuntaan, ja minulle se oli askel luovuuden suuntaan. Tietyssä mielessä mikään luova teko ei ole koskaan valmis, aina on vielä jotain opittavaa (Cameron 2010, 227). Luovat teokset vain pysähtyvät tietyissä paikoissa, avaavat ikkunan sen hetken näkymään. Itse luovuus kyllä jatkaa virtaustaan.

Luovuuden virtaus on tuonut tietooni esimerkiksi sellaisia asioita, että jatkossa haluan työkuvioiden suhteen jakaa luovaa työskentelyä työparin tai -ryhmän kanssa. Kokemusteni pohjalta on luova työskentely ja muun muassa ryhmän suunnittelu vieläkin luovempaa, kun sen tekee yhdessä

toisen kanssa, jolla on samansuuntaisia näkemyksiä, mutta kuitenkin omat kokemuksensa ja osaamisensa, josta ammentaa.

John-Steiner (2000) korostaa yhteistyön merkitystä kaikissa luovissa prosesseissa. Hänen mukaansa meidän tulee siirtyä ”yksilön aikakaudesta” ”yhteisön aikakauteen” muun muassa korostamalla kannustavien ja keskinäiselle tuelle perustuvien yhteistyösuhteiden merkitystä kaikissa luovissa prosesseissa. Hänen mukaansa luovan kyvyn ja ajattelun kehittyminen tapahtuu ennen muuta ihmisten välillä, ei niinkään yksilön ”sisällä”. (Koski 2001, 20.) Ja itse asiassa juuri tästä piirityöskentelyssäkin on kysymys. Yksilön merkitys vähenee, sillä piiri on yksi. Piirissä merkityksellistä on se, mitä yhdessä pystytään löytämään ja luomaan.

Tämä opinnäytetyö on opettanut minulle suuren ja tärkeän lahjan jakamisesta. Koska piiri on jotain, mitä luodaan yhdessä, on jokaisen piirissä olijan oltava tasavertaisessa asemassa toisiinsa nähden. Piirissä ei ole sijaa etäiselle ammattiroolille. Luovuus on hengellistä, joten sen opettaminen on sitä, että kertoo ja näyttää suuntaviitoin, mistä siinä on kyse. Tuntuu myös aivan luontevalta tehdä töitä luovuuden parissa, vähän samaan tyyliin, mutta selkeästi kurssimuotoisena kokonaisuutena.

”Opettajat avaavat oven, mutta jokaisen pitää astua itse sisään”

Kiinalainen sananlasku (Koski 2001, 23)

Luova Luoja Luojan Luoma -piirin pohjalta on syntymässä uusi tasavertaisuudelle perustuva luovuuspiiri, joka toimii meidän kaikkien Luovien Luojan Luomien kohtaamispaikkana. Tämä piiri on paikka, jossa voimme jakaa oivalluksemme ja jossa voimme tulla esiin omina itsenämme, kaikkinemme. Olen hyvin konkreettisesti saanut huomata, miten erottamattomassa osassa Luoja on luovuuden virtaan antautumisessa, ja tämä tulee viitoittamaan polkuani yhä selkeämmin. Luovan toiminnan ohjaajana työ luovuuden parissa tuntuu luonnolliselta ja luovalta valinnalta.

Olen hyvin kiitollinen kaikille Luova Luoja Luojan Luoma -piiriin osallistuneille yhteisen matkan jakamisesta sekä avoimuudesta, joka on sallinut minunkin oppia matkan varrella. Kiitän myös oivaa opponenttiani Topi Vihermalmia, joka itsekin lähti seuraamaan Luovuuden Tien oppeja ja kulki hengessä mukana, sekä ohjaavaa opettajaani Saija Honkalaa, joka auttoi näkemään asioita konkreettisemmin ja selkeämmin sekä kannusti matkalla luovuuteen. Kaikkein suurin kiitollisuuden osoitukseni kuuluu kuitenkin Luojalle, Luovalle Voimalle, joka on opastanut oikeaan suuntaan, askel kerrallaan. Luova voima on saanut kaiken ihmeen tapahtumaan maan päällä ja on kaiken elämän Alkulähde. Kuka sisimmässään kysyy, myös tulee saamaan vastauksen.

Mikäli joku innostuu tämän pohjalta jatkamaan ja kehittämään luovuuden tutkiskelua, suosittelen käytännössä tekemään luovuuden harjoituksia ja tutustumaan tässä esitettyihin teoksiin omakohtaisesti voidakseen tuntee luissa ja ytimissä luovuuden todellisen luonteen. Voin kyllä suositella tämän tekemistä joka tapauksessa kaikesta sydämestäni, luovuus on kaiken sen arvoista!

Tämän tutkimuksen pohjalta voisi myös lähteä tutkimaan syvällisemmin muun muassa luovuutta kehittäviä oppimisympäristöjä ja sitä, millaisessa ilmapiirissä luovuus kukoista parhaiten. Itseäni on alkanut kiinnostaa yhä enemmän lasten parissa työskentely, sillä olen yhä uudestaan saanut huomata, kuinka elämämme suuntaviitat luodaan jo lapsena. Kuinka paljon hedelmällisempää olisikaan antaa mahdollisimman luovia suuntaviittoja lapsille ja näin saada keskuuteemme lisää luovia lapsia, joista sitten kasvaisi yhä luovempia aikuisia, jolloin luovuus luonnollisesti vaan lisääntyisi lisääntymistään.

Tämän tutkimuksen ja projektin pohjalta virinneitä luovuuden ja elämän todellisen olemuksen luonteen selvittämiseen viittaavia hyviä kysymyksiä on noussut esiin, muun muassa ”Mikä on itse?” Tällaisia kysymyksiä kun esitämme Universumille, niin jälleen lähtee synkronisiteetin pyörä pyörimään ja vastauksia alkaa ilmaantua ihmeellisellä tavalla. Näin on minullekin käynyt esitettyäni kyseisen kysymyksen, mutta sen avaaminen onkin sitten jo seuraavan projektin paikka.

Koska kyse on luovuudesta, se löytää kyllä aina tiensä etsijänsä luokse, ihan niin kuin voikukatkin löytävät tiensä pienimpäänkin asfaltin halkeamaan. Tärkeintä on vaan kysyä. Kysymys on se halkeama, jonka teet kuoreesi. Luoja kyllä vastaa ja istuttaa siihen ihanan voikukan vastaukseksi sinulle!

LÄHTEET

Cameron, J. 2010. Tie Luovuuteen. 9. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Cameron, J. 2011. Kultasuoni. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ervast, P. 1986. Jeesuksen salakoulu. 5. painos. Hämeenlinna: Arvi A. Karisto Oy:n kirjapaino.

Hirsjärvi, S, Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Hänninen, M. 2011. Anna Sisäisen Lapsesi puhua - kuinka käyttää sisäisiä hahmoja apuna ohjaustoiminnassa? Essee. Hämeen ammattikorkeakoulu, ohjaustoiminnan koulutusohjelma.

Koski, J. T. 2001. Luova Hierre. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Morgan, M. 1999. Viesti oikeiden ihmisten maailmasta. Helsinki: Otava.

Niemistö, R. 2008. Spontaaniudesta luovuuteen, olemisesta ilmaisuun. Teoksessa Aitolehti, S & Silvola, K. (toim.) Suhteiden näyttämöt. Jyväskylä: Gumerus Kirjapaino Oy, 23-36.

Peavy, R. V. 2004. Sosiodynaaminen näkökulma ja ohjauksen käytäntö. Teoksessa Onnismaa, J, Pasanen, H & Spangar, T. (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 3. Juva: WS Bookwell Oy.

Pyökkö, R. 1999. Tarinateatteri – todellisuuden teatteria. Teoksessa Tarinateatteri Mielikuva (toim.) Tarinateatteri - Playback theatre. Vantaa: Tummuvuoren kirjapaino Oy.

Ruponen, R, Nummenmaa A. R. & Koivuluhta, M. 2002. Ryhmäohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana. Teoksessa Onnismaa, J, Pasanen, H & Spangar, T.(toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Juva: WS Bookwell Oy.

Rytz, T. 2009. Centered and Connected – A Therapeutic Approach to Mind-Body Awareness. Berkeley, California: North Atlantic Books.

Sanchez, N. & Vieira, T. 2011 Vie minut totuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Tolle, E. 2011a. Läsnaolon Voima. Tallina Raamatutrükikoda: Basam Books Oy.

Tolle, E. 2011b. Uusi Maa. 3. painos Tallina Raamatutrükikoja OÜ: Basam Books Oy.,

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. Luovuus – Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva: WSOY.

Vainikkala, M.-R. & Kaltila M. 2008. Sanasta kuvaksi kuvasta sanaksi. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

INTERNETLÄHTEET:

Kaukonen, Elina. Lähetetty 9.4.2013. Eettinen kysymys?. [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Malla Salminen. Viitattu 9.4.2013

Kylvén, A. 2011. Shindo rauhoitti kiivauteni ja tasoitti ryppyni, pdf-tiedosto. Luettu 7.2.2013. <http://www.shindo.fi/?cat=24>

Suomen Tarinateatteriverkkoyhdistys ry. 2013. Luettu 8.2.2013 <http://www.tarinateatteri.net>

Tingline. Lähetetty 2.2.2013. Etonian Winterting. [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Tingline. Viitattu 25.2.2013.

Tuhkurainen, L. Shindo. 2013. Huvinvointi. Luettu 7.2.2013. <http://www.huvinvointi.fi/shindo.html>

MUUT LÄHTEET:

Kathatym Imaginative Method. 2011. Opintojakso Hämeen ammattikorkeakoulun Summer Schoolissa. Toukokuu 2011.

LUOVA LUOJA LUOJAN LUOMA – Aloituskysely

- Mitä luovuus tarkoittaa sinulle?
- Mitä luoja tarkoittaa sinulle?
- Millainen suhde sinulla on luovuuteen juuri nyt?
- Millainen on luovuuden merkitys elämässäsi?
- Miten käytät luovuuttasi?
- Oletko valmis sitoutumaan 12 kertaa kokoontuvaan luovuuspiiriin?
- Miksi osallistut? Mitä tavoitteita ja toiveita sinulla on osallistumisesi suhteen?



LUOVA LUOJA LUOJAN LUOMA – Teemahaastattelun kysymykset

- Mitä luovuus tarkoittaa sinulle?
- Millainen on käsityksesi Luojusta, Alkulähteestä tms. korkeammasta voimasta nykyään?
- Onko se muuttunut piirin myötä?
- Millainen suhde sinulla on luovuuteen juuri nyt?
- Mikä on luovuuden merkitys elämälle?
- Miten luovuuspiiriin osallistuminen on vaikuttanut elämääsi?
- Miten luovuus ilmenee elämässä?
- Miten käytät luovuuttasi nykyään?
- Mikä oli hyvää? Mitä parannus- tai muutosehdotuksia sinulla olisi?
- Oletko miettinyt mitä sanat Luova Luoja Luojan Luoma tarkoittaa?
- Miten taikahattu toimi mielestäsi tässä yhteydessä?
- Jos tämä olisi kurssi, niin minkä hintaiseksi arvioisit tämän?

