



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

NIKO TOURUNEN

Luova Lukko

KUVATAITEEN TUTKINTO-OHJELMA
2022

Tekijä(t) Tourunen, Niko	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2022
	Sivumäärä 21	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Luova lukko		
Tutkinto-ohjelma Kuvataide		
Tiivistelmä Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin luovaa lukkoa omakohtaisten kokemusten kautta. Työssä tarkasteltiin kirjoittajan toimintaa ja tuntemuksia luovan lukon aikana, siihen johtaneita syitä sekä apukeinoja luovasta lukosta selviämiseen. Lopuksi pohdittiin kuinka ennaltaehkäistä luovan lukon syntymistä. Johtopäätöksenä päädyttiin hyvän itse-tuntemuksen kautta rakennetun hyvinvoinnin priorisoimiseen.		
<u>Asiasanat</u> luova lukko, perfektionismi, itsetuntemus		

Author(s) Tourunen, Niko	Type of Publication Bachelor's thesis	Date May 2022
	Number of pages 21	Language of publication: Finnish
Title of publication Luova lukko		
Degree program Fine Arts		
Abstract This thesis objective was to examine creative block through personal experiences. Writer's own actions and feelings during creative block, causes, and ways to overcome it were discussed. Finally, ways to prevent creative block from happening were considered. Conclusion was to prioritize the overall well-being through self-knowledge.		
<u>Key words</u> creative block, perfectionism, self-knowledge		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MÄÄRITELMÄT	6
2.1 Luovuus.....	6
2.2 Luova lukko	6
2.3 Perfektionismi	7
3 OMIA KOKEMUKSIA	8
3.1 Omia kokemuksia perfektionismista.....	8
3.2 Perfektionismin hallinta	9
3.3 Työuupumuksesta luovaan lukkoon.....	10
3.4 Lukkiutuneen elämää	11
3.5 Lukon aukeaminen	13
4 TOIMINTA LUOVAN LUKON AIKANA	14
4.1 Luovuuden aktivointi	14
4.2 Alitajunta luovuuden lähteenä.....	16
4.3 Itsetuntemus	17
4.4 Itseanalyysi.....	18
4.5 Uuden rutiinin rakentaminen.....	19
4.6 Aikatauluttaminen	19
4.7 Muutoksen saavuttaminen.....	20
5 PÄÄTELMÄT	21
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni käsittelen teoriaa luovasta lukosta ja siihen liittyvistä teemoista. Luovaa lukkoa on käsitelty lukuisissa eri julkaisuissa läpi historian, joten tässä opinnäytetyössä syvennyn omiin kokemuksiini ja ajatuksiini luovasta lukosta. Käyn läpi siihen johtaneita syitä, havaintoja ja hyväksi havaitsemiani apukeinoja lukon avaamiseksi.

Luovan lukon aikana ajauduin tilanteeseen, jossa kaikki luova toiminta pysähtyi ja pystyin tekemään vain lähinnä ajatustyötä. Luovan lukon aikana olen rakentanut itseleni uutta hyvinvointiin tähtäävää rutiinia, pyrkimyksenä optimoida kehon kokonaisvaltainen toiminta syvän itsetuntemuksen kautta. Täydellisen itseanalyysin ja koko ajattelu- ja elämäntapaani muokanneiden muutosten myötä ymmärsin mielen voimavarat. Sitä kautta kiinnostuin alitajunnan ja intuition mahdollisuuksista taiteellisessa työssä. Tästä rakentui työskentelyyni uusi pohja, jonka päälle koko taiteellinen prosessini nykyään perustuu.

2 MÄÄRITELMÄT

2.1 Luovuus

Luovuus on usein jo valmiiden ideoiden, tiedon ja asioiden yhdistämistä, muuntelua ja tutkimista uudesta näkökulmasta uutta muodostaessa (Edmonds & Candy, 2002, s. 91). Luovuuden kehittäminen vaatii hiljaista tietoa, jota taiteilija kerää jatkuvasti harjoittamalla taidetta. Taiteessa hiljaista tietoa on, miten sietää ja käsittelee jatkuvaa epävarmuutta sekä herkkyyttä luomisprosessin aikana. Carabinen (2013, s. 33) mukaan tällaista tietoa saadaan myös taiteilijan ja taiteen opettajan tai mentorin välisessä vuorovaikutuksessa.

Jarviksen (2007) mukaan historiallisesti taiteen harjoittamista ja luovuuden prosessia on usein piiloteltu yleisöltä, koska taiteilija on luovan prosessin alussa kaikista haa-voittumaisillaan ja virheiden mahdollisuus on silloin suurinta. Jarvis myös väittää, että jos luomisprosessit olisivat julkisia, monet alkavat taiteilijat voisivat pitää juuri näitä esilläolevia tapoja ainoina oikeina ja näin uusia ja erilaisia taiteilijoita ei syntyisi. (Jarvis, 2007, s. 202–203.)

2.2 Luova lukko

Koska luova lukko on varsin yleistä, myös sen määritelmiä on useita. Lukko saattaa ilmetä samankaltaisesti eri taiteellisuuden aloilla, joten en jaottele luovaa lukkoa eri taiteenlajien mukaisesti. Rose (1984, s. 18) on määritellyt luovan lukon olevan kyvyttömyys aloittaa tai jatkaa työskentelyä jonkin muun syyn kuin osaamisen tai sitoutumisen vuoksi. Flahertyn (2004, s. 82) mukaan kaksi kriteeriä tulee täyttyä, jotta voidaan puhua luovasta lukosta. Hänen kriteereidensä mukaan taiteilija ei tuota mitään (tai vain hyvin vähän) vaikkakin osaamiseltaan hän pystyisi siihen, ja että taiteilija kärsii tästä tuottamattomuudesta.

Luovan lukon syitä ovat itsekriittisyys, epäselvyys, ideoiden saamisen nopeatempoisuus niin, että niitä ei saa käsiteltyä tai tyhjyyden tunne niin, ettei ole mitään ilmaista. Käsitteenä luova lukko koskee juuri taiteellisia aloja, vaikka muillakin aloilla

tulee olla luova. Tämä siksi, koska taiteellisuus kumpuaa erilaisesta ajattelutavasta ja koska luovaa ongelmaa ei ole saatu määriteltyä. Mielestäni Flahertyn (2004) esimerkki kuvaa asiaa hienosti mainiten, että tilintarkastajalla tai lääkäriellä ei voida sanoa olevan luovaa lukkoa, koska heidän ongelmansa ovat selviä heidän toimialallansa ja niihin on olemassa ulkoa muistettavia ratkaisuja. (Flaherty, 2004, s. 82.)

Luovan lukon syyn analysointiin on myös erilaisia näkökantoja. Kuten Rose (1984, s. 18) määritelmässään on todennut, että luovan lukon syynä ei voi olla osaamisen puute, Flahertyn (2004) mukaan osaamisen puute saatetaan väärin sekoittaa luovaan lukkoon. Luovaan lukkoon saatetaan sekoittaa myös haluttomuus tehdä työtä, masentuneisuus tai väsyminen. Niin kuin luovan lukon määritelmään on monta erilaista mielipidettä, niin on myös lukon syntyyn. Flaherty (2004) on määritellyt lukon syntyyn useita erilaisia vaihtoehtoja todeten, ettei siihen ole vain yhtä oikeaa syytä. (Flaherty, 2004, s. 82.)

2.3 Perfektionismi

Perfektionismiin löytyy useita eri näkökulmia ja useimmiten perfektionismi mielletäänkin negatiivisena asiana. Burns (1980) määrittelee perfektionismin hyvinkin jyrkästi. Hänen mukaansa yleisesti ihmisillä on elämässään tavoitteita, joita kohti he pyrkivät. Kun taas perfektionismissa korostuu epärealistiset tavoitteet, joita ei voi ikinä saavuttaa ja perfektionistit määrittelevät arvonsa perustuen saavutuksiinsa ja tuotteliaisuuteensa. Näille ihmisille täydellisyyteen pyrkiminen on itseään vastaan kääntyvää. (Burns, 1980, s. 34.)

Perfektionismissa voi olla myös hyviä puolia. W. C. Roedell (1984) on todennut, että perfektionistit saavat motivaatiota perfektionismista myös vaikeisiin tilanteisiin eivätkä he anna periksi vastoinkäymisistä huolimatta. Suurten tavoitteiden asettaminen ei ole itsessään huono asia, mutta jos ei tyydy mihinkään ja mikään ei ole riittävän hyvä itselleen, voi se johtaa epäonnistumisenpelkoon. Epäonnistumisen pelkoon liittyy vahvasti työn aloittamisen viivyttely ja kaikki tai ei mitään -ajattelu. (Roedell, 1984, s. 128)

3 OMIA KOKEMUKSIA

3.1 Omia kokemuksia perfektionismista

Nuorena piirtäessäni välttelin pyyhekumin käyttöä ja olin sitä mieltä, että jos joutuu käyttämään pyyhekumia, työ on pilalla. Muistan elävästi kerran, kun olin piirtänyt arviolta 30 tuntia A4- kokoista paperia ja tein virheen. Kokeilin aluksi pyyhekumilla korjata, mutta virhe jäi näkyviin ja revin työn. Turhauduin niin pahasti, että en piirtänyt pitkään aikaan mitään. Jälkikäteen olen useasti miettinyt kyseistä työtä ja se olisi ollut helposti korjattavissa. Jossain vaiheessa siirryin piirtämään pelkällä mustekynällä, jos tuli virhe niin sitä oli jo lähes mahdoton korjata.

Aloitin yleensä piirtämisen suoraan satunnaisella yksityiskohdalla, jonka ympärille kuva rakentui. En hahmottanut kokonaisuutta lainkaan ja usein kuva ei mahtunut rajatulle alueelle. Tavoitteeni oli, että käsi vain tulostaa virheetöntä kuvaa ulos ja en malttanut tehdä minkäänlaista pohjatyötä tai luonnosta. Työskentelyni oli kaoottista ylityöstämistä ensimmäisistä piirroista alkaen, ehkä se oli osittain myös normaalia kokemattomuutta. Muistan myös useita kertoja puhkaisseeni paperin ylityöstämisen seurauksena. Turhautumisen jälkeen työt löytyivät pieninä palasina roskakorista, yleensä juuri ennen valmistumistaan ja osa jäi vaivaamaan mieltäni pitkäksi aikaa. Tästä syystä piirtämisen aloittamiseen kasvoi pikkuhiljaa hyvin korkea kynnyksen epäonnistumisen pelossa.

Olen pilannut lukemattomia töitä hallitsemattoman perfektionismin tai siitä johtuneen ylityöstämisen vuoksi. Nykypäivänäkin yllätän itseni joskus ylityöstämisen rajaseuduilta, mutta nyt osaan kuitenkin tunnistaa tilanteen ajoissa. Suurelta osin ylityöstäminen on johtunut tiedon ja järjestelmällisyyden puutteesta. Lähtiessäni tekemään uutta työtä, selvillä on ollut vain miltä valmiin työn suunnilleen pitäisi näyttää. Järkevä prosessi sen toteuttamiseksi on ollut täysin hukassa ja työ yleensä rakentui suoraan ensimmäisen luonnoksen päälle. Luonnosta työstin lähes poikkeuksetta liian pitkälle ja usein huonolaatuisilla materiaaleilla tai välineillä. Työn aloittaminen alusta epäonnistuneen luonnoksen jälkeen tuntui liian vaivalloiselta ja turhautavalta. Työn rakentaminen on ollut siis alusta asti virheiden korjaamista ja lopputulos sen myötä

useimmiten kaukana alkuperäisestä visiosta. Vaikka lopputulos olisi ollut siedettävä, tieto siitä, että pystyisin varmasti parempaan, vei lopulta kaiken ilon tekemisestä.

3.2 Perfektionismin hallinta

Pohtiessani tapaa saada itseäni tyydyttävä lopputulos aikaiseksi, ymmärsin että oli vihdoin opeteltava työskentelemään järjestelmällisesti ja rakentamaan pohjalle toimiva rutiini. Työn suunnitteluun täytyy varata reilusti aikaa, täytyy miettiä lopputuloksen kannalta järkevin toteutustapa, aikaa kestävät materiaalit, oikeat työvälineet ja mieleinen aikataulutus itse työntekoon. Työn loppuvaiheessa tulee aina vastaan hankala tilanne, jossa täytyy oppia tunnistamaan optimaalinen hetki päästää irti ja sanoa että työ on valmis. Tärkein oivallus oli siis oppia ajattelemaan ennen toimintaa ja käyttää suunnitteluun kunnolla aikaa. Jos pyrkimyksenä on saada aikaan kestävä ja ammattimaista jälkeä, on opeteltava myös toimimaan ammattimaisesti.

Olen aina pyrkinyt toteuttamaan mielikuvitusmaailmaani mahdollisimman realistisesti ja äärimmäinen sinnikkyys ja perfektionismi on kehittynyt siinä korvaamattomaksi työkaluksi. Niiden avulla olen jaksanut harjoitella ja hioa tekniikoitani hyvin pitkälle ja niiden hiominen tuskin koskaan loppuukaan. On mielestäni hyvä piirre, jos näkee aina työssään ja työskentelyssään jotain kehitettävää, pitää vain olla tarkkana, ettei ole liian kriittinen. Perfektionismi täytyy tiedostaa ja tunnistaa, oikein käytettynä siitä voi saada itselleen erinomaisen työkalun. Jos jotain asiaa itsessään tai tekemisessään ei pysty muuttamaan, niin sitä voi opetella hyödyntämään.

Itsekriittisyyden ja perfektionismin hallintaa olen oppinut kunnolla vasta vanhemmalla iällä kokemuksien kautta ja edelleen siinä riittää vielä paljon opittavaa. Ennen virheinä pitämäni asiat toimivat nykyään myös työtä edistävinä tehokeinoina. Jos esimerkiksi olen ajautunut tilanteeseen, jossa työ ei edisty tai työ alkaa näyttämään liian viimeistellyltä, saatan jatkaa työskentelyä heikommalla kädellä. Pääsen tilanteesta silloin eteenpäin, tekemällä tavallaan hallittuja virheitä.

Taidekoulussa opiskelusta on ollut minulle myös perfektionismin hallintaan äärimmäisen paljon apua, koska siellä työskennellessä on altistettava koko

työskentelyprosessinsa muiden jatkuvaan seurantaan. Mahdollisuus seurata myös muiden työprosessia, opetti minua viimein näkemään kauneutta myös keskeneräisyydessä ja ymmärsin, että virheet ovat keskeinen osa kehitystä.

3.3 Työuupumuksesta luovaan lukkoon

Olin päässyt taidekouluun suoraan rakennustyömaalta, rakennusmaalarin työstä. Taiteellinen tietämykseni oli lähes olematonta, olin vain intohimoinen piirtäjä ja vasta tehnyt ensimmäisiä maalauskokeiluja kankaalle. Tein muutaman viimeisen työskentelyvuoteni maalaushommia urakalla. Urakkatyöskentely antaa nopealle tekijälle mahdollisuuden joustavampiin työaikoihin hyvällä palkalla ja sitä kautta mahdollisuuden laadukkaammalle vapaa-ajalle. Itse näin mahdollisuuden tienata ja unohdin laaduka-
kaan vapaa-ajan sekä levon merkityksen hyvinvoinnille. Jossain vaiheessa aloin myö-
hästelemään töistä, en vain jaksanut enää herätä ja keho vaati lepoa. Olin totaalisen uupunut ja muutoksen tarpeessa. Irtisanouduin töistä, vaihdoin paikkakuntaa ja päätin antaa itselleni ja harrastuksilleni vihdoinkin aikaa. Aloitin opiskelemaan itsenäisesti ihmisen anatomiaa ja piirtämistä, kesät tein töitä rakennusmaalarina.

Palauduin pikkuhiljaa ylimääräisestä stressistä ja noin kahden vuoden jälkeen alkoi tuntumaan, että olen oikealla tiellä ja taideharrastus vei mukanaan. Olin tähän asti ajatellut, että taiteella ei voi elää tai ainakaan minä en pysty siihen, koska taidot eivät riitä. En tuntenut edes etäisesti ketään täysipäiväistä taitelijaa. Olin kuitenkin jo varma, että tämä on se mitä haluan tehdä ja mistä nautin. Päätin hakea taidekouluun ja suureksi yllätyksekseni pääsin valintakokeisiin. Vielä suurempana yllätyksenä sain myös opiskelupaikan taidekoulusta. Kaikki tapahtui vähän yllättäen ja jälkikäteen ajateltuna en ollut vielä täysin käsitellyt työuupumustani, olin vasta toipumassa. Pystyin kyllä elämään lähes normaalisti, mutta olin edelleen todella stressiherkkä ja paineen kertyessä sulkeuduin ja ahdistuin.

Näkisin, että oma luova lukkoni alkoi ensimmäisen kouluvuoteni jälkeen. Ensimmäinen vuosi oli minulle myös ensimmäinen kunnon tutustumismatka taiteen maailmaan. Koulussa käytiin läpi ensimmäisenä vuonna mm. piirtämisen, maalaamisen, kuvanveiston, esitystaiteen ja taidehistorian perusteita. Kaikki oli minulle uutta ja todella

mielenkiintoista, olin intoa täynnä. Luovat ongelmani alkoivat toisen opiskeluvuoden aikana, olin oppinut paljon uutta taiteesta sekä uusia mielenkiintoisia tekniikoita ja työkaluja oman vision työstämiseen. Ongelmaksi muodostui se, että en vain tiennyt mitä haluan taiteellani sanoa. En ollut koskaan aiemmin asiaa joutunut pohtimaan tai osannut pohtia. Paine pääni sisällä alkoi pikkuhiljaa kasvamaan.

Olin ennen koulua harjoitellut lähinnä muotokuvapiirtämistä ja tutustunut hieman ihmisen anatomiaan. Ihmisen piirtäminen on kiehtonut minua lapsesta asti ja päänsisäiset maailmat usein olivat ja ovat edelleen erilaisia skenaarioita ihmisistä tai ihmisenkaltaisista hahmoista erilaisissa ympäristöissä. Olin hämmentynyt kaikesta uudesta tiedosta, uusista taidoista ja eri tekniikoiden mahdollisuuksista. En enää luottanut omaan visiooni, enkä tiennyt mihin suuntaan pitäisi lähteä. Otin turhia paineita ympäristöstä enkä osannut käsitellä tunteitani, en vielä tuntenut itseäni kunnolla.

Tajusin olevani luovassa lukossa useiden kuukausien tuskailun jälkeen. Kaikki sen aikaiset työt tuntuivat vain selviytymiseltä koulun kurssien aikatauluista. En saanut mitään itseäni miellyttävää aikaiseksi pitkään aikaan ja selviydyin tekemällä vain erilaisia materiaali- ja tekniikkakokeiluja. Tuntui että kaikki työt jäivät kesken tai epäonnistuivat, tai en päässyt lähellekään alkuperäistä visiotani. Jälkikäteen ajateltuna ne ovat olleet hyviä kokeiluja, joista olen oppinut paljon. Liian raju itsekriittisyys, jatkuva riittämättömyyden tunne, paineet ympäristöstä ja oman tyylin löytämisestä ajoivat mielialan matalaksi. Ajauduin toistamiseen radikaalin ratkaisun tilanteeseen ja koulun lopettaminen tuntui ainoalta järkevältä vaihtoehdolta. Ajatus koulun jättämisestä kesken tuntui samalla musertavalta, tulevaisuudessa oli näkyvissä vain tyhjyyttä. Olin pakotettu pysähtymään ja analysoimaan tilannetta ja elämäni perinpohjaisesti. En tehnyt mitään, en pystynyt tekemään enää mitään muuta kuin ajattelemaan, olin totaalisisessa lukossa.

3.4 Lukkiutuneen elämää

Ollessani totaalisisessa lukossa, minulle ei jäänyt muita vaihtoehtoja kuin aloittaa avaamaan muodostuneita solmuja. Analysoin elämäni perinpohjaisesti ja aloin kartoittamaan pikkuhiljaa syitä, jotka ovat ajaneet minut lukkoon. Yksi ensimmäisiä ja

tärkeimpiä huomioita oli kehoni hyvinvointi. Olin elänyt todella epäterveellisesti todella pitkään, nukuin, liikuin ja söin huonosti. Keho ei voi toimia hyvin, jos sitä ei ravitse kunnolla eikä se saa levätä tarpeeksi. Olin aiemminkin yrittänyt tehdä muutoksia elämääni, mutta en ollut saanut aikaan pysyviä tuloksia. Tällä kertaa ajattelin, että tarvitsen jotain millä pystyn seuraamaan kehon toimintaa ympäri vuorokauden, jotta voin tehdä pysyvämpiä korjaavia liikkeitä.

Ensimmäinen konkreettinen teko hyvinvointini eteen oli älysormuksen hankkiminen, joka mittaa mm. kehon lämpötilaa, sykettä, unenlaatua ja palautumista. Elin vanhaan epäterveelliseen tyyliini vielä joitain kuukausia ja sormuksen mittaama data todella hurjan näköistä siltä ajalta. Muutos on tapahtunut kuin itsestään pienillä päivittäisillä valinnoilla, joiden vaikutusta kehoon on pystynyt sormuksen avulla seuraamaan ja ymmärtämään. Sormuksen hankkimisen jälkeen innostukseni omasta hyvinvoinnista ja sen optimoinnista on koko ajan kasvanut. Se oli ensimmäinen kunnon sijoitukseni omaan terveyteeni ja aloin hankinnan myötä vihdoinkin arvostamaan ja kiinnittämään huomiota hyvinvointiini.

Halusin tehdä pysyvän muutoksen elämääni ja rakentaa positiivisen rutiinin, joka kestää. Pysyvä muutos vaatii koko ajattelumaailman päivittämistä, vanhat negatiiviset ajattelumallit täytyy korvata positiivisilla ja itsensä täytyy tavallaan aivopestä uuteen tavoitteeseen. Se on hidas prosessi, joka tapahtuu positiivisen ajattelun kautta. Lauseet kuten ”en pysty” tai ”en osaa” ovat negatiivisia ja niitä hakiessa todennäköisesti myös epäonnistuu. Positiivisia puolia on löydettävä myös negatiivisista asioista ja sitä on tehtävä niin kauan, että siitä tulee luonnollinen reaktio. On mahdotonta sanoa kuinka kauan muutosprosessi kestää, sen huomaa vain tarkkailemalla omia reaktioita eri asioihin. Tapa muodostuu pikkuhiljaa henkilökohtaisella määrällä toistoja. Minulle prosessi oli tavallaan helppoa, koska ainoana vaihtoehtona oli luovuttaminen ja paluu oravanpyörään. Mielessä on äärettömän suuri voima ja sen toimintaan kannattaa todella perehtyä.

Oman kokemukseni mukaan, jos ei voi hyvin kokonaisvaltaisesti, myöskään ajatus ja luovuus ei voi olla täydessä terässä. Tällöin on mahdotonta saavuttaa täysin omaa potentiaalia. Tunteilla on myös suora yhteys ajatuksenkulkuun, rentoutuneena ja hyvinvoivana mieli saa vaeltaa vapaasti. Stressaantuneena mieli menee selviytymistilaan ja

luova ajattelu vaikeutuu. On siis erityisen tärkeää panostaa omaan ja ympäristönsä hyvinvointiin.

3.5 Lukon aukeaminen

Kun aloin kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiini, sain vihdoin tehtyä positiivisia ja pysyviä muutoksia elämäni muuttamalla ajattelutapaani. Pienten onnistumisten kautta aloin jo hieman ymmärtämään, kuinka suuri voima pään sisällä onkaan. Ensimmäisen opinnäytetyöprosessini alkuvaiheessa olin vielä melko pahassa lukossa. Olin kuitenkin päässyt hieman jo luomisen makuun ja nautin taas tekemisestä, mutta itseluottamuksen puute ja epävarmuus vielä vaivasivat. Keskustelin asiasta silloisen opinnäytetyön ohjaajani kanssa, ja hän kehotti kokeilemaan intuitiivista piirtämistä.

Ideana oli piirtää joka päivä jotain, paineettomasti ja välittämättä sisällöstä. Pääasia oli piirtää joka päivä ja antaa ajatuksen vain virrata paperille. Huomasin nopeasti, kuinka terapeutista on sotkea paperia välittämättä lopputuloksesta. Tajunnanvirta alkoi tuottaa yllättävän mielenkiintoista jälkeä ja aloin pikkuhiljaa etsimään tietoa ja kehittämään uusia tapoja intuitiiviseen piirtämiseen. Alitajunnasta ja intuitiosta sekä niiden yhteistyöstä tietoisuuden kanssa oli löytynyt itselleni loputtoman mielenkiintoinen aihe ja lukko alkoi vihdoin avautumaan.

Ensimmäisessä opinnäytetyöprosessissani tein suuren määrän virheitä ja osa töistä meni pilalle päivää ennen näyttelyn ripustusta ja osa kuljetuksessa, näyttelyn ripustuspäivänä. Luova lukko oli vasta alkanut hitaasti avautumaan ja prosessi oli liian alkuvaiheessa onnistuakseen. Tein todella pitkiä päiviä ja univajeen, työn aikataulutuksen ja suunnittelun puuttuessa täysin ajauduin säännöllisesti ylityöstämiseen. Työskentelin puhtaasti intuitiivisesti ja aivan liian pitkiä jaksoja ilman taukoa. Järkevällä tauottamisella olisin välttynyt todennäköisesti tekemästä virheitä, joiden korjaamiseen suurin osa ajasta lopulta kului. Olin todella innoissani, kun ajatus vihdoin virtasi ja halusin vain tehdä töitä. En malttanut pitää taukoja ja usein pahimmat virheet sattuivat iltaisin, kun olin jo liian väsynyt järkevään työskentelyyn. Tuona aikana sain paljon tärkeitä oivalluksia virheiden myötä ja ehkä tarvitsin lopulta juuri tuollaisen syvältä riipaisevan epäonnistumisen, ymmärtääkseni viimein pahimmat ongelmakohtani ja nähdäkseni

oman henkisen sietokykyni. Pidän tuota epäonnistumista ehkä yhtenä koko elämäni tärkeimmistä ja henkisesti kasvattavimmista kokemuksista.

Siihen mennessä olin oppinut ajattelemaan asioita positiivisen kautta, joten en jäänyt murehtimaan epäonnistumista. Ajattelin että nyt minulla on vuosi aikaa rauhassa availla lukkojani ja jatkoin työskentelyä hyvillä mielin. Raskaan pettymyksen nopea sivuuttaminen loi uskoa omaan tekemiseen ja siihen että lähestyn asioita nyt oikeasta kulmasta. Ymmärsin, että olin onnistunut muuttamaan ajatusmaailmaani vihdoon positiiviseen suuntaan ja näin suuren kehityksen henkisessä sietokyvyssäni. Lyhyen pettymyksen ja muutaman raskaan kyyneleen jälkeen tunsin suurta kiitollisuutta omista reaktioistani. Tuntui kuin olisin parantunut koko elämäni ajan kärsimystä aiheuttaneesta sairaudesta, vastaavaa keveyttä en ollut tuntenut koskaan aiemmin. Oli viimein tullut aika opetella lentämään ja asettaa avain aiemmin liian korkealla riippuneeseen lukkoon.

4 TOIMINTA LUOVAN LUKON AIKANA

4.1 Luovuuden aktivointi

Luovuus ei synny tyhjästä. Uusien ideoiden tuottamisen kannalta on tarpeellista pitää avoinna lukuisia eri lähestymistapoja ja näkökulmia samanaikaisesti. Prosessin avainasemassa on ideoiden ja vaihtoehtojen tutkiminen sekä tiedon etsintä.

(Edmonds & Candy, 2002, 91–93.)

Luovan lukon aikana on hyödyllistä keskittyä opettelemaan uusia tekniikoita. Uusi opittu tekniikka tuo usein mukanaan myös innon uusille kokeiluille ja onnistunut kokeilu ruokkii luovuutta ja tuo intoa tekemiseen. Jos tekeminen tuntuu vastenmieliseltä tai aloittaminen on hankalaa, niin esimerkiksi opetusvideoiden katselu tai mielenkiintoinen äänikirja/podcast saattaa innostaa uusiin kokeiluihin. Seuraamalla muiden tekemistä, kasvattaa myös vaivattomasti alitajuntaista tietopankkia. Intuitiivinen reaktio perustuu vahvasti kokemuksiin, joten kaikenlainen tiedonhaku itselle

mielenkiintoisista aiheista on aina järkevää ja hyödyllistä. Kun oman tekemisen aika viimein koittaa, voi olla kehittynyt huimasti vain seurattuaan muiden tekemistä.

Päivässä on yleensä paljon hetkiä, joita voisi käyttää järkevämmiin ja ajankäyttöään kannattaakin pohtia huolella. Oman lukkoni alkuvaiheessa esimerkiksi vaihdoin sarjojen ja elokuvien katselun mielenkiintoisiin opetusvideoihin. Näin paljon vaivaa löytääkseni laadukkaita ja viihdyttäviä sisällöntuottajia, joita jaksaisin mielenkiinnolla seurata. Näin sain turhat tunnit illoistani hyötykäyttöön ja videoiden inspiroimien harjoitusten kautta sain kaivattuja onnistumisen tunteita. Myöhemmin olen pyrkinyt tunnistamaan tiedolle vastaanottavaisimmat ajat päivästä ja käyttämään ne hyödyksi kuunnellen tekemisen lomassa äänikirjoja tai podcasteja. Vieraskieliset ohjelmat ja äänikirjat pitävät myös kielitaitoa yllä huomaamatta. Tunnit tuntuvat loppuvan päivästä aina kesken, joten olen pyrkinyt hyödyntämään niitä tehokkaasti.

Joka paikassa on jotain kaunista, kun katsoo positiivisin ja avoimin mielin. Valokuvaaminen on älypuhelimien myötä todella helppo tapa harjoittaa luovuutta ja se voi yllättää hauskuudellaan. Luonto on täynnä ihmeitä ja kuvatessa saattaa kävellä pitkiäkin matkoja huomaamattaan, kuvapankki ja kunto kasvaa lähes itsestään.

Jos pyrkii jatkuvasti keksimään itselleen uusia luovia ongelmia ratkottavaksi, tylsyys ei pääse koskaan yllättämään. Mielikuvaharjoittelu on äärimmäisen hyvä keino muun muassa keskittymiskyvyn parantamiseen ja ongelmanratkontaan. Mielikuvaharjoittelu on hyvä aloittaa yksinkertaisen toiminnon suorittamisella mielessä, tarkoituksena on suorittaa prosessi silmät kiinni ja alusta loppuun ajatuksen katkeamatta, esimerkkinä hedelmän kuoriminen. Alkuun muiden ajatusten sulkeminen pois ja koko prosessin onnistunut suorittaminen voi olla haastavaa, mutta tässä kehittyy pikkuhiljaa harjoittelemalla.

Mielikuvaharjoittelu on hyvä suunnata itselleen mielenkiintoiseen ja hyödylliseen aiheeseen. Aloitin hedelmän kuorimisella ja tämänhetkinen harjoitteeni menee usein seuraavan kaavan mukaan: Ennen harjoitetta päätän ottaa tavoitteeksi esimerkiksi vihreän värin ja mietin värejä, joiden sekoituksesta vihreää väriä syntyy. Laitan silmät kiinni ja kuvittelen tyhjän mustan tilan, kuvittelen tilaan tason, jolle puristan maalitubista sinistä ja keltaista väriä. Kuvittelen käteeni palettiveitsen ja sekoitan värejä

keskenään. Visualisoin mielessäni koko tapahtuman, kuinka työstettävä väri muuntuu lisäämällä keltaista ja miten se reagoi siniseen väriin. Mietin miltä palettiveitsi värejä sekoittaessa näyttää, miten se käyttäytyy ja miltä se tuntuu kädessä. Prosessi jatkuu, kunnes miellyttävä vihreän sävy löytyy. Pyrin suoriutumaan koko tapahtumasta täysin ajatuksen katkeamatta, mutta annan itselleni luvan jäädä leikittelemään erilaisilla ide-
oilla harjoitteen aikana. Tavoitteena on siis katkeamaton, mahdollisimman pitkään jat-
kuva ja sulava visualisointi. Helpon harjoitteen onnistumisen jälkeen voi mielikuvaan
pikkuhiljaa lisätä yksityiskohtia ja toimintoja. Tärkeintä on aloittaa riittävän yksinker-
taisesta toiminnosta, jonka pystyy kokonaisuudessaan suorittamaan onnistuneesti aja-
tuksen katkeamatta. Kun mielikuvaharjoittelua harjoittelee säännöllisesti ja siinä ke-
hittyy, harjoitetta voi käyttää esimerkiksi uusien tilanteiden harjoitteluun etukäteen
mielessään tai ongelmien ratkaisuun, vain oma mielikuvitus on rajana. Käytän samaa
metodia myös mielen rauhoittamiseen ennen nukahtamista ja pyrin ohjaamaan kehon
ja ajatukset mahdollisimman rentoutuneeseen tilaan.

4.2 Alitajunta luovuuden lähteenä

Alitajunta on suuri varastoreservi jo opitulle tiedolle, koetuille muistoille myös mo-
nille prosesseille, jotka ovat tietoisuuden ulottumattomissa, kuten kehotoiminnot ja
aistit. Ihmisen toimivan ja tehokkaan ajattelun pohja muodostuu aivojen tietoisien ja
ei-tietoisien osien yhteistyöstä. Merkittävä osa ihmisen ajattelua tapahtuu ei-tietoisissa
osissa, mukaan lukien intuitio. Kun tietoinen mieli kuvittelee, haaveilee tulevaisuu-
desta tai muistelee mennyttä, ei-tietoiset mielen osat tekevät töitä: Tarkkailevat ympä-
ristöä ja hallitsevat tilanteen vaatimia toimia ja reaktioita, riippumattomana tietoisien
mielen avusta. Tietoisesti päätellessä, henkilö tietoisesti tietää ajattelevansa ajatusta,
intuition pohjalta päätellessä henkilö tietää, tietämättä kuinka tietää. (Raami, 2015, s.
36–39.)

Intuiitiivisen työskentelyn löytäminen oli itselleni suuri askel kohti lukon aukeamista.
Visualisoin vahvasti mielessäni kaikkea, esimerkiksi musiikkia tai äänikirjoja kuun-
nellessa ja jopa keskustellessa. Pyrkimyksenäni on nykyään siis visualisoida mieliku-
vitustani taiteeksi, eri tunnetilat tuottavat erilaisia mielikuvia ja tunnetiloja saan oh-
jailtua eri ärsykeillä. Mielen kuvapankki koostuu kuvista, jotka ovat tallentuneet

silmieni kautta muistiini. Pidän ajatuksesta, että kaikki elämäni kokemukset ovat käytettävissä jossain muistin syövereissä pääni sisällä. Täytyy vain etsiä ja löytää erilaisia keinoja muistin virkistämiseksi.

Intuitiivinen työskentelyni on tavallaan kuin työskentelyä automaatiolla, yrittäen samalla estää ajatusta ohjaamasta tekemistäni erilaisin keinoin ja jossa kaikki tulevat ratkaisuni ovat oikeita. Virheitä ei ole olemassakaan ja kaikki on sallittua, perfektionistin ratkaisu perfektionismiin. Intuitiivisen työvaiheen tuloksena syntyy yleensä ensisilmäyksellä sotkua, mutta työtä pyöritellen, silmiä siristäen tai muilla apukeinoilla, epämääräisyydestä voi alkaa erottamaan elementtejä omasta mielen maailmastaan. Intuitiivinen osuus vähenee työn edetessä ja vision vahvistuessa, ongelmatilanteissa intuitio toimii yleensä ratkaisijana.

4.3 Itsetuntemus

Intuitionharjoitteet voivat edistää sisäiseen minäänsä tutustumista ja toisinpäin, itsetuntemus on askel kohti toimivampaa intuitiota (Raami, 2015, s. 104).

Itsetuntemus on omien tunteiden, ajatuksien ja käyttäytymismallien ymmärtämistä. Omien luonteenpiirteiden, vahvuuksien ja heikkouksien tiedostamisen kautta rakennettu syvä itsetuntemus on hyvinvoinnin perusta. Hyvän itsetuntemuksen omaava henkilö osaa vältellä itselleen epämieluisia tilanteita, tehdä itsensä ja ympäristönsä kannalta järkeviä päätöksiä sekä panostaa molempien hyvinvointiin.

Huono itsetuntemus johtaa todennäköisesti jossain vaiheessa elämää tilanteeseen, jossa ymmärtämättömyyttään tekee vahinkoa itselleen ja/tai ympäristölleen. Jos tilanteen todellisia syitä ei pysähdy koskaan perusteellisesti selvittämään, syntyy hiljalleen kasvava oravanpyörä, jossa vahingot tapahtuman jatkuvasti toistuessa kasvavat. Jossain vaiheessa ajan kuluessa vahinko voi kasvaa niin suureksi, että se pakottaa oravanpyörän pysähtymään.

Jokaisella ihmisellä on kokemuksia epäonnistumisista tai traumoja, joita kantaa mukanaan joko tietoisesti tai tiedostamatta. Kaikelle toiminnalle on olemassa syitä, joiden

seurauksena eri toiminnot muodostuvat. Negaatiot, käsittelemättömät asiat sekä tiedostamattomuus imevät energiaa ja ajavat paikkaamaan vajaata hyvinolontunnetta keinotekoisesti. Hetkellinen hyvä olo voidaan saavuttaa keinotekoisesti esimerkiksi erilaisilla päihteillä, roskaruoalla tai herkuilla. Keinotekoisesti hankittu hyvä olo on vain hetkellistä, joten itse ongelma ei poistu, vaan sitä siirretään sallimalla itsellensä nopean helpotuksen tuova epäterveellinen tapa. Kokemukset ja itsetuntemuksen tasot ovat uniikkeja, kuten myös tarpeet niiden aiheuttamien puutteiden korvaamiseksi. Joku selviää yltäkyläisestä elämästään iloisesti suklaan avulla, toisen elämä päättyy ennen aikaansa omaan oksennukseensa. Tulevaisuuttaan ei voi ennustaa, mutta hyvällä itsetuntemuksella tehdyt tulevaisuuden ratkaisut todennäköisesti parantavat elämänlaatua huomattavasti.

4.4 Itseanalyysi

Luovan lukon syntymiseen on paljon erilaisia syitä, ja tietynlainen käytös on yleensä useiden eri vaikuttajien summa. Monta pientä asiaa yhdessä voi naamioitua yhdeksi suureksi harhaanjohtavaksi kokonaisuudeksi, jolloin todellisten pohjasyiden löytäminen tiettyyn käytösmalliin voi olla hyvin työlästä. Ihmisillä on erilaisia taipumuksia ja joku voi olla äärimmäisen herkkä jollekin, jota viereinen ihminen ei edes tiedosta. On mahdollista olla myös äärimmäisen herkkä jollekin, tiedostamatta sitä itsekään. Jos itsestään löytää jotain mitä ei ole aikaisemmin tiedostanut, se voi olla myös avaava tekijä jo tiedossa olevalle ongelmalle.

Itseään analysoitaessa täytyy olla avoin ja hyväksyä erilaisia mahdollisuuksia. Vaikka jokin ajatus voi tuntua täysin hullulta, sitä ei pidä sulkea pois, vaan perustella sen olemassaolo itselleen rehellisesti. Ei pidä myöskään tyytyä ensimmäiseen hyvältä kuulostavaan ratkaisuun, koska havaintojen kyseenalaistaminen pakottaa ongelman tarkentamista ja helpottaa parhaimman ratkaisun löytämistä.

Vinkkejä ja ymmärrystä omaan käyttäytymiseen voi löytää myös esimerkiksi pienellä sukututkimuksella. On hyödyllistä pohtia, millaisia persoonia omat sisarukset, vanhemmat, heidän sisaruksensa tai vanhemmat ovat olleet ja heidän käyttäytymistapojaan eri tilanteissa. Onko jotain piirteitä tai tapoja, jotka voisivat selittää myös omaa

käyttäytymistä? Monet käyttäytymismallit ovat opittuja tapoja sukupolvelta toiselle, joten kehittäessään itseään, on hyödyllistä tiedostaa ja pohtia myös hieman genetiikkaa. Tällainen tieto saattaa auttaa havaitsemaan uusia asioita itsestään, sellaisia, joita ei ehkä olisi muuten tullut ajatelleeksi. Luovan lukon avaamisessa hyvä itsetuntemus on avainasemassa, täytyy ymmärtää oma toiminta ja siihen vaikuttavat tekijät.

4.5 Uuden rutiinin rakentaminen

Hyvä ja kestävä uusi rutiini rakentuu ajan kanssa, kokeilujen kautta. Rutiinia rakentaessa uusien tapojen toimivuutta on hyvä säännöllisesti myös kyseenalaistaa, jotta voi löytää toimivimman ratkaisun. Prosessi on tärkeää pitää mahdollisimman miellyttävänä, mutta epämukavuusalueilla on myös opeteltava viihtymään. Jos jokin asia on vaikea tai epämiellyttävä, helpotus löytyy yleensä vain perehtymällä siihen. Kun käyttää aikaa vaikean asian selvittämiseen, se yleensä helpottuu tai sille voi keksiä toimivamman tai miellyttävämmän vaihtoehdon. Perehtyminen ongelmaan kasvattaa tietoisuutta ja nopeuttaa asian ratkaisua.

Luovaa rutiinia rakentaessa, ensimmäisenä on hyvä paikantaa itseanalyysin tavoin oman luovan toiminnan vahvuudet, heikkoudet ja luontaisimmat ilmaisutavat. Omien heikkouksien analysointi ja kehittäminen avaa hiljalleen uusia vahvuusalueita ja voi paljastaa uusia heikkouksia. Luontaisimmat ilmaisutavat löytyvät useimmiten vahvuusalueilta tai kokeilujen kautta. Esimerkiksi taidekoulun pääsykokeissa oli ensimmäinen kunnollinen kokeiluni savella ja se paljasti luontaisesti vahvan kolmiulotteisen hahmotuskyvyn, jota en ollut aikaisemmin tiedostanut. Tulin kouluun maalarina ja nykyään kuvanveisto on minulle tasavertainen intohimon kohde. Kun paikantaa ja toimii vahvuusalueillaan, itse tekoprosessiin ei tarvitse käyttää ylimääräisiä resursseja, jolloin ajatus saa virrata vapaammin ja luova ilmaisu helpottuu.

4.6 Aikatauluttaminen

Elävän mallin kanssa työskennellessä opin ajattelemaan työn aikatauluttamisen etuja. Päivät aloitetaan yleensä croquispiirroksilla, joissa malli on paikallaan esimerkiksi 15 sekunnista viiteen minuuttiin. Tätä varten täytyy opetella lukemaan ja piirtämään

asento nopeasti paperille muutamilla harkituilla viivoilla. Esimerkiksi ihmisen voi piirtää ymmärrettävästi mihin tahansa asentoon jo seitsemällä harkitusti sijoitetulla viivalla. Pitkää asentoa tehdessä malli on yleensä asennossa noin 20 minuuttia kerrallaan, jonka jälkeen pidetään noin 10 minuutin tauko ennen seuraavaa 20 minuutin sessiota. Mallin kanssa työskentely on loistava tapa oppia tauottamaan työskentelyä tehokkaasti ja tarkastelemaan työtä säännöllisesti kauempaa. Työskentely on myös paljon harkitumpaa aikarajoituksilla. Tällaista lähestymistapaa olen yrittänyt saada tuotua kaikkeen luovaan tekemiseeni mukaan ja olen huomannut sen olevan todella hyödyllistä.

Ylityöstäminen on hankalaa, jos työskentelyn tauottaminen on kunnossa. Pienen tauon pitäminen noin tunnin välein ja muutaman minuutin jaloittelu selkeyttää ajatusta jo huomattavasti, antaen aivoille tilaa prosessoida. Mahdollisuuksien mukaan myös seisaaltaan työskentely pitää veren liikkeellä kehossa ja aivot hereillä. Seisaaltaan työskennellessä myös automaattisesti ottaa hieman etäisyyttä työhön ja tarkastelee sitä rauhassa kauempaakin.

Aikamääreet helpottavat työn edistymistä ja omaa jaksamista. Usein liian myöhään aloittaminen ja epäterveelliset työtunnit johtuvat rutiinin puutteesta. Rutiinin puute yleensä verottaa suoraan yöunista, joka on tärkeimpiä asioita henkisen ja fyysisen jaksamisen sekä oppimisen kannalta. Keho on alasta riippumatta ihmisen tärkein työkalu, josta kannattaa pitää erityisen hyvää huolta. Terveelliset elämäntavat ja hyvinvoinnin priorisointi mahdollistavat oman kehon täyden potentiaalin käyttämisen.

4.7 Muutoksen saavuttaminen

Itselläni rutiininomainen terveellinen elämäntapa on vielä alkumatkallaan, mutta terveellistä ajatusmallia olen syöttänyt päähäni jo useamman vuoden ajan. Muutos tapahtuu pikkuhiljaa, ensin pohditaan tavoite ja sen jälkeen perustellaan sen tarpeellisuutta ja tärkeyttä. Kun priorisoi uuden ajatuksen ja jatkuvasti pohtii päivittäisten valintojen vaikutusta tavoitteeseen ja muokkaa epäterveellisiä tapoja ajan kanssa pois, huomaa jossain vaiheessa edenneensä jo yllättävän pitkälle tavoitettaan kohti. Tavoite on hyvä asettaa korkealle, mutta suuri muutos tapahtuu hitaasti ja pienin askelin. Lipsuminen

uusista tavoista on luonnollista ja kuuluu prosessiin, tärkeintä on antaa itselleen tarpeeksi aikaa, luottaa omaan visioonsa ja kuunnella omaa kehoaan. Muutos ja tapa tehdä se on henkilökohtainen, sitä ei kukaan voi toisen puolesta tehdä tai tietää oikeaa tapaa tehdä.

5 PÄÄTELMÄT

Opinnäytetyökseni minun oli tarkoitus maalata taulu ja tehdä veistossarja. Molemmat edistyivät alkuun hyvin ja aikataulussa, mutta maalaaminen alkoi takerrella näyttelyn lähestyessä ja tunsin jo pientä painetta sisälläni. Tein päätöksen jättää maalauksen ajoissa pois ja keskittyä vain veistoskokonaisuuden tekemiseen. Maalaamisen osalta koen, että en ole ratkaissut vielä kaikkia luovia ongelmiani ja haluan ratkoa niitä kaikessa rauhassa ilman aikarajoitteita. Tällä ratkaisulla varmistin myös, että saan näyttelykokonaisuuden tällä kertaa hyvissä ajoin valmiiksi. Halusin antaa itselleni aikaa miettiä työvaiheita rauhassa ja nauttia prosessista ilman liiallista stressiä.

Vielä vuosi sitten kirjoittaminen oli minulle todella haasteellista ja olin läpäissyt opiskelujeni aikaiset kirjalliset työt rimaa hipoen. Olin jo ratkaissut useita luovia ongelmiani ja päätin ratkaista myös kirjoittamisongelmani. Aloitin kirjoittamalla päiväkirjaa ja tein siitä itselleni rutiinin. Aloitin päiväni kirjoittamalla päivän tavoitteita ylös aamukahvin aikana. Jonkin ajan kuluttua yllätin itseni analysoimasta omaa työskentelyäni kirjoittamalla, olin yllättäen saanut itselleni kirjoittamisesta loistavan työkalun. Kirjoittaminen on luovaa toimintaa ja se, että olen saanut kirjoitettua opinnäytetyöni, on itselleni yksi konkreettinen merkkipaalu lisää luovan lukon aukeamisesta.

Tällä hetkellä ajattelen luovan lukon olevan uusiutuva ongelma, johon pitää jatkuvasti etsiä uusia avaimia ja sitä täytyy pyrkiä ennaltaehkäisemään. Uskon että tämä ajattelutapa minimoi tulevien lukkojen vaikutuksia ja lukittuminen on nopeasti ohi. Parhaassa tapauksessa lukko on jo auki ilmestyessään.

LÄHTEET

Burns, D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today* 14(6), 34–52.

Carabine, J. (2013). Creativity, Art and Learning: A Psycho-Social Exploration of Uncertainty. *International Journal of Art & Design Education* 35(1), 33–43.

Edmonds, E. & Candy, L. (2002). Creativity, art practice, and knowledge. *Communications of the ACM* 45(10), 91–95.

Flaherty, A. (2004). *The midnight disease: The drive to write, writer's block, and the creative brain*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Jarvis, M. (2007). Articulating the tacit dimension in artmaking. *Journal of Visual Art Practice* 6(3), 201–213.

Raami, A. (2015). *Intuition Unleashed – On the application and development of intuition in the creative process* [väitöskirja, Aalto yliopisto]. Aalto-yliopiston oppimiskeskus.

Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review* 6(3), 127–130.

Rose, M. (1984). *Writer's Block: The Cognitive Dimension*. Studies in Writing & Rhetoric. Southern Illinois University Press.