

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

HANNA HAVIA

Itsetuntemuksen lisääntyminen kuvataideterapeuttisten menetelmien avulla

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Havia, Hanna: Itsetuntemuksen lisääntyminen kuvataideterapeuttisten menetelmien avulla

Opinnäytetyö, AMK

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto. Sosionomi

Joulukuu 2024

Sivumäärä:52

Opinnäytetyössä tarkasteltiin, miten kuvataideterapeuttisten menetelmien avulla voitiin lisätä asiakkaan itsetuntemusta ja hyvinvointia. Työn tavoitteena oli lisätä tietoa menetelmien hyödyistä alan ammattilaisille ja opiskelijoille sekä syventää omaa osaamista menetelmien parissa. Työ toteutettiin tutkimusperustaisena kehittämistoimintana, jossa toiminnallinen osuus koostui 20 kerran yksilötapaamisesta asiakkaan kanssa ja niiden havainnoinnista. Toiminnallisessa prosessissa keskityttiin luottamuksen ja turvallisuuden tunteen lisäämiseen sekä läsnäoloon. Itsetutkiskelussa käytiin läpi asiakkaan tunteita, tarpeita, voimavaroja, vahvuuksia, arvoja, asenteita, unelmia, toiveita ja tulevaisuutta.

Opinnäytetyön aineistona käytettiin havaintopäiväkirjamerkintöjä, asiakkaan havaintoja ja teoksien kuvia. Raporttiin sisällytettiin asiakkaan prosessin aikana syntyneitä kuvia, joiden käyttöön asiakkaalta saatiin suostumus. Työssä asiakkaan yksityisyyttä ja tietosuojaa kunnioitettiin ja asiakasta informoitiin työn vaiheista. Prosessin aikana syntyneitä havaintoja analysoitiin aiempiin tutkimuksiin ja lähdeaineistoon pohjautuen.

Aineiston perusteella havaittiin, kuinka kuvataideterapeuttisten menetelmien avulla autettiin asiakasta rauhoittumaan ja kääntämään katse sisään päin sekä lisäämään arvostusta ja myötätuntoa itseään kohtaan. Prosessin aikana aktivoitiin luovuus uudeksi käyttövoimaksi ongelmien ratkaisemisessa ja vanhoista asioista irti päästämässä. Prosessin aikana tapahtuneet muutokset nähtiin sekä kuvissa että kehonkielessä.

Avainsanat: Taide, kuvataide, kuvataideterapia, itsetuntemus, sosiaaliala

ABSTRACT

Havia, Hanna: Increasing self-awareness using art therapy methods

Bachelor's thesis

Bachelor's degree of social and health care

December 2024

Number of pages:52

It was investigated in this thesis how visual arts therapy methods could be used to increase the client's self-esteem and well-being. The aim of the thesis was to increase knowledge about the benefits of the methods for professionals and students in the field and to deepen my own knowledge of the methods. The work was carried out as a research-based development activity in which the operational part consisted of 20 individual sessions with the client and their observations. The functional process was focused on increasing a sense of trust, security and presence. Feelings, needs, resources, strengths, values, attitudes, dreams, hopes, and future of the client were dealt with in self-reflection.

The materials that were used in the thesis included observation diary entries, client's observations and images of the works. Some images created during the process were also included in the report the client's consent. The client's privacy and data protection were respected, and the client was informed about the stages of the thesis. Observations made during the process were analyzed based on previous studies and source material.

Based on the data, it was found how visual arts therapy methods helped to calm down and turn the view towards yourself, and to increase valuation and sympathy for oneself. During the process, creativity was activated as a new motive power for solving problems and letting go of old things. The changes that happened during the process were seen both in the images and in the body language.

Keywords: Art, visual art, visual art therapy, self-awareness, social field

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1 Taide ja taideterapia	6
2.2 Kuvataideterapia	7
2.3 Itsetuntemus	8
3 TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA MENETELMÄT	9
3.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet.....	9
3.2 Menetelmälliset ratkaisut	10
3.3 Aiempia tutkimuksia.....	11
4 TOIMINNALLISEN TYÖN PROSESSI	13
4.1 Työn suunnittelu ja toteutus.....	13
4.2 Tapaamiskerran rakenne.....	14
4.3 Toimintaympäristön kuvaus.....	16
4.4 Aineiston avaaminen ja tulosten tarkastelu	16
4.4.1 Ryhmän aloitusvaihe (tapaamiskerrat 1–5)	16
4.4.2 Toiminnallinen vaihe (tapaamiskerrat 6–10).....	22
4.4.3 Oivallusten ja tunteiden vaihe (tapaamiskerrat 11–15).....	28
4.4.4 Lopetusvaihe (tapaamiskerrat 16–20)	35
4.5 Aineiston yhteenvetoa ja analyysia	41
5 POHDINTA	44
5.1 Työn eettisyys	44
5.2 Menetelmän toimivuus ja arviointi	45
5.3 Oman ammatillisuuden pohdinta	46
5.4 Kehittämisideoita	47
LÄHTEET.....	49

1 JOHDANTO

Miten voin auttaa asiakasta lisäämään itsetuntemustaan kuvataideterapeuttisten menetelmien avulla? Näitä asioita pohdin sosionomi (AMK) opinnoissani aloittaessani kuvataideterapeuttista harjoittelua yksilöasiakkaalleni. Opinnoissamme suuntauduimme kuvataideterapeuttisiin menetelmiin, joihin kuului harjoitteluita ryhmille- ja yksilöasiakkaille. Olin todella motivoitunut tekemään työtä yksilöasiakkaani kanssa kuvataideterapeuttisten menetelmien parissa ja halusin selvittää, koheneeko asiakkaan itsetuntemus ja hyvinvointi työskentelemme aikana. Opinnäytetyö sopi tähän tarkoitukseen hyvin, joten tein toiminnallisen kehittämistutkimuksen asiakkaan hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen lisäämisestä kuvataideterapeuttisten menetelmien avulla. Opinnäytetyöni koostuu toiminnallisesta osuudesta, 20 kerran tapaamisestamme asiakkaani kanssa sekä sen havainnoinnista ja prosessin raportoinnista. Kehittämistyönä tekemä tuotos on tässä asiakkaan prosessi, josta keräsin aineistoa havainnoimalla ja tekemällä muistiinpanoja havaintopäiväkirjaani. Asiakkaani tuottamien teoksien kuvia käytin myös havaintomateriaalina opinnäytetyössäni. Perustelut ratkaisuihin kokosin ammatillisesta lähdekirjallisuudesta ja aiemmista tutkimuksista. Vahva arvo on aineiston perusteluissa, joka on koottu tuotoksen kehittämiseen havainnoinnilla. (Kostamo ym., 2022, luku 1.1.)

Työn tulokset antavat lisää tietoa itsetuntemuksen lisääntymisestä kuvataideterapeuttisten menetelmien avulla. Opinnäytetyön tekeminen syventää omaa osaamistani taideterapeuttisten menetelmien käyttäjänä sekä antaa lisätietoa ja vinkkejä kuvataideterapeuttisten menetelmien käytöstä myös alan opiskelijoille ja ammattilaisille. Työssäni pyrin asiakas- ja tutkimustyön eettisiä periaatteita noudattaen kunnioittamaan ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta sekä kiinnitän huomiota asiakkaan yksityisyyteen- ja tietosuojaan liittyviin periaatteisiin. (Kuula, 2006.)

2 TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöhön liittyviä keskeisimpiä käsitteitä, kuten taidetta, taideterapiaa ja erityisesti kuvataideterapiaa. Keskityn työssäni kuvataideterapeuttisten menetelmien käyttöön itsetuntemuksen lisäämisessä. Itsetuntemus lisää hyvinvointia ja on perusta hyvälle itsetunnolle. On helpompi olla onnellinen, kun tietää kuka on ja mitä tarvitsee. (Nyyti ry, 2024.) Suurimpia anteja onkin löytää sisimmästään kohta tai olemus, joka voi melko hyvin huolimatta siitä, mitä ulkoisesti tapahtuu (Dunderfelt, 2006, s. 14). Käsitteitä kuvaan lähinnä kuvataideterapeuttisten lähdekirjallisuuden avulla ja tarkastelen hiukan aiheen aikaisempia suomalaisia tutkimuksia läpi.

2.1 Taide ja taideterapia

Kaikella taiteella on ollut kautta aikojen ihmisiä rauhoittava, lohduttava, innoittava sekä yhteisöllisyyttä ja ymmärrystä lisäävä vaikutus (Mantere, 2007, s.11). Taiteella ilmaistaankin tunteita ja mielikuvia. Se on erityisesti vuorovaikutuksen, ilmaisun ja visuaalisuuden aluetta. Vuorovaikutukseen ihmisten välille taide tuo syvyyttä ja luovalle toiminnalle tyypillistä energiaa. (Rankanen, ym., 2007, s. 9.) Leijala-Marttila kirjoittaa, kirjassa taidepsykoterapia (2011), miten John Deweyn mukaan taidetta ei olisi, mikäli kaikki merkitykset voitaisiin ilmaista sanoin. Wassily Kandisky ilmaisee samassa artikkelissa, kuinka taide vaikuttaa tunteeseen ja tunteiden avulla taide voi vaikuttaa ihmiseen.

Taide tuo terapiaan kehollisuutta, toimintaa ja aistimuksellisuutta, jota ilmentään taiteen kielen keinoin (Hentinen, 2007, s.23). Taideterapiassa taidetta käytetään hoidollisena, kuntouttavana ja ennaltaehkäisevänä menetelmänä. Se voi tukea henkilökohtaista kehitystä ja voimaantumista sekä toimia apuna ongelmanratkaisuisissa. Se on oma hoidon ja kuntoutuksen ala, mutta se toimii paljolti sosiaali- ja terveysalan ihmistyön periaatteiden mukaisesti. (Rankanen, ym., 2007, s.9.) Taideterapia mahdollisena kuntouttavana menetelmänä sai

alkunsa vasta toisen maailmansodan jälkeen. Sitä toteutettiin mielisairaalaympäristöissä, mutta alan kehittyessä se on saanut uusia sovelluksia myös sosi-
aali- ja terveysalalla, kasvatuksessa, seurakuntatyössä ja luovuuskoulutuk-
sissa. Taideterapiaa voidaan kuvata taideprosessikeskeisesti, jossa taiteelli-
nen toiminta tietyin edellytyksin ymmärretään taideterapiana. (Mantere, 2007,
s. 11.)

2.2 Kuvataideterapia

Kuvataideterapia on usein asiakkaan kokonaishoitoa ja kuntoutusta. Kuvatai-
deterapeuttisia menetelmiä voidaan käyttää mielenterveyden ja sosiaalisten
ongelmien ennaltaehkäisyyn. Niillä voidaan tukea myös lasten- ja nuorten ke-
hitystä sekä aikuisten toiminta- ja työkykyä. Menetelmät soveltuvat käytettä-
väksi myös työnohjaukseen ja työyhteisöjen kehittämiseen, pari- ja perhetera-
piaan niin yksilö- ja ryhmäterapiana. (Leijala-Marttila & Huttula 2011 s.47–49.)

Kuvataideterapeuttista toimintaa voi työssään käyttää henkilö, jolla on siihen
ammattitaito ja kuvataideterapeuttisten menetelmien vankka koulutus. Toi-
minta edellyttää terapeuttisten rajojen luomista, joita ovat kuvataideterapeut-
tisten istuntojen ulkoiset sekä sisäiset rajat. Toimintaan tarkoitettu tila, paikka,
aika ja kesto muodostavat ulkoiset rajat. Siihen kuuluvat myös taidemateriaalit,
terapiasopimukset sekä taloudelliset edellytykset. Sisäiset rajat muodostuvat
asiakkaan, terapeutin ja kuvan muodostamasta kolmiosuhteesta. Merkittä-
vässä osassa ovat kuva ja sen prosessointi. Terapeuttiset rajat mahdollistavat
tämän kolmiosuhteen vuorovaikutuksen. Kuva on ikään kuin väline, jonka
kautta asiakkaan on helpompi puhua itsestä ja omista tunteistaan. Tällöin pal-
jastuvat ne toiveet ja tarpeet, jotka ovat tunteiden takana ja niiden aiheuttajia.
Tarpeiden tunnistaminen ohjaa mielikuviin ja toimintaan. (Hautala, 2012, s.
12–14.)

Ongelmanratkaisutaito kehittyy oivalluksien kautta ja asiakas voikin huomata,
kuinka pystyy muuttamaan elämänsä suuntaa. Hän ei olekaan enää elämänsä

passiivinen sivustaseuraaja. Toiminnan tavoitteena onkin lisätä asiakkaan tietoisuutta omasta itsestään ja tukea kaikenlaisten tunteiden ilmaisemista ja käsittelyä luovan ilmaisun avulla. Erilaisten tunteiden purkamisten kautta itsetuntemus kehittyy. (Hautala, 2012, s.15.)

Taideprosessi on kuin mahdollisuus ja taito pysähtyä oman elämänsä ja itsensä äärelle katsomaan ja kokemaan itseään symbolisen etäisyyden päästä. Kuva on lähellä tunteita ja tarpeita ja sillä on voimakas muokkaava vaikutus ihmiseen. (Hautala, 2008, s.58.) Asiakas kykenee tutkimaan ja ymmärtämään omia kuviaan ja prosessejaan ja terapeutti toimii asiakkaan rinnalla kulkijana vuorovaikutussuhteessa kunnioittaen asiakasta ja hänen työtään (Rankanen, 2007, s.35). Kuvia ei tarvitse selittää välttämättä sanoin, vaan ne vaikuttavat meihin omalla kielellään. Joskus kuvia katsoessa tai työskentelyn aikana nousee mieliin muistoja ja mielikuvia ja niille on mahdollista löytää sanallisia muotoja. Taidetyöskentely mahdollistaa aina merkitysten ja yhteyksien löytämisen sekä oivaltamisen muullakin kuin kognition tasolla. Asiakas siirtää taidetyöskentelyyn tai teokseen omaa sisäistä maailmaansa, jolloin se antaa mahdollisuuden sisäisten kokemusten tutkimiseen. Aiemmin ilmaisemattomat asiat ja kokemukset saavat näin näkyvän muodon ja säilytyspaikan. (Rankanen, 2007, s. 42)

2.3 Itsetuntemus

Itsetuntemus on oman psyyken toiminnan ymmärtämistä, mutta myös oman elämän merkityksellisyyden, ydinolemuksen, sisäisen minän ja elämän tarkoituksellisuuden selvittämistä. Itsetuntemusta tavoitellessa aletaan omia psyykkisiä toimintoja pikkuhiljaa havainnoimaan, ymmärtämään ja tietoisesti ohjaamaan. (Dunderfelt, 2006, s.18–19.) Itsetuntemus on kykyä havainnoida omia arvoja, asenteita, tunteita, toiveita ja tarpeita. Se on myös omien vuorovaikutus- ja toimintatapojen ymmärtämistä. Itsetuntemus kehittyy lapsesta aikuisuuteen asti, mutta sitä voi kehittää ja vahvistaa eri ikäkausina pohtimalla omia

vahvuuksia, haasteita, tavoitteita ja kehittämistarpeita. Tavoitteena on tulla paremmin toimeen oman itsensä kanssa sekä parantaa omaa elämänlaatuaan. Itsetuntemuksen perustaito onkin olla läsnä tässä ja nyt hyväksymällä itsensä juuri sellaisena kuin on tässä hetkessä (Mieli ry, 2024.) Siihen pääsemiseksi on hyvä tutkia omien ajatusten ja tunteidensa toimintaa.

Olemme itse koko ajan yhtenä osatekijänä vaikuttamassa siihen, mitä aistimme ja koemme. Minuutemme ei ole erillään maailmasta vaan olemme osa sitä. Olemme oman elämämme aktiivisia ja luovia toimijoita. (Dunderfelt, 2006, s.24–25.) Keltikangas-Järvisen mukaan ihmisen pitää tietää, mitä elämältään toivoo ja tavoittelee, jotta voi hallita elämäänsä. Elämänhallinta lähtee itsensä tuntemisesta. Ihmisen on ymmärrettävä, miksi hän arvostaa tiettyjä asioita ja miksi on sellainen kuin on. On tunnettava omat juurensa, koska ihminen kasvaa omaksi itsekseen tietyn yhteisön tai kulttuurin jäsenenä. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 15–16.)

3 TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA MENETELMÄT

3.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on tuoda lisää tietoa kuvataideterapeuttisten menetelmien käytöstä itsetuntemuksen lisääntymisessä. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia ja analysoida 20 kerran työskentelyprosessia, miten se vaikutti asiakkaan itsetuntemukseen ja hyvinvointiin. Prosessin tarkoituksena oli myös syventää omaa ammatillista osaamistani asiakastyössä menetelmien ohjaajana sekä laajentaa tietämystäni käytännön havaintojen käsittelystä teoriatietoa vasten. Prosessikuvaukseni tavoitteena on antaa tietoa myös muille alan opiskelijoille ja ammattilaisille ja se on myös jatkossa heidän hyödynnettävissään.

Toiminnallisen kehittämistyön tavoite on palvella kohderyhmää, kuten asiakkaita, työntekijöitä tai toimintaympäristön arjen käytäntöjä. Sen tavoitteena on myös osoittaa, miten hallitaan kehittämisessä käytetyt menetelmät, tutkimuksellisen kehittämisprosessin ja tutkimus- ja ammattietiikan. Sillä myös havainnollistetaan, miten aineistosta muodostetaan tulkintoja ja tuloksia ratkaisujen tueksi. (Vilkka, Airaksinen, 2003, luku 1.1.)

3.2 Menetelmälliset ratkaisut

Toiminnallinen opinnäytetyöni on tutkimusperustaista kehittämistoimintaa, jonka laadullisessa tutkimusosassa käytän hermeneuttista tutkimusotetta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammattilista osaamista näytetään toiminnallisella käytännön prosessilla, ja sitä käsittelevällä raportilla. Kaikki käytännön ratkaisut argumentoidaan lähdeaineiston, aiempien tutkimusten ja mahdollisesti omien tutkimusaineistojen avulla. (Kostamo yms., luku 1.1.) Varton ja Alasaaren mukaan laadullisen tutkimusmenetelmän erityispiirteenä ei ole jonkin totuuden löytäminen tutkittavasta, vaan siinä tutkimuksellisen osuuden aikana muodostuneiden tulkintojen avulla tuodaan toiminnasta ja sen tuotoksista esiin jotakin, mikä ei ole suoraan havaittavissa. Asiakkaani kanssa yhdessä katsoimme hänen tuotoksiaan toiminnan jälkeen ja keskustelemme hänen tulkintoistaan ja tuntemuksistaan. Kaikkea ei voi ulkopuolinen tietää ja nähdä, mitä tuotokset pitävät sisällään. Hermeneuttisessa tutkimusotetta käytettäessä kirjoitetaan tutkimusaineistoa, muistiinpanoja ja oman ymmärryksen muuttamista koko ajan auki. Tässä metodissa yhdistyvät samanaikaisesti lukeminen, ajattelu, keskustelu ja kirjoittaminen. Tutkijan on tunnistettava omat ymmärtämisen rajansa ja oltava koko ajan tutkittavasta kohteesta erillinen. Hän välillä tarkastelee muiden lähteiden, ilmiöiden ja asioiden avulla tutkimuskohdettaan. Uuden tiedon kanssa hän mahdollisesti taas ymmärtää tutkimuskohdettaan paremmin. Toiminta on ikään kuin kulkemista tutkimuskohteen ympäri laajenevaa kehää pitkin. (Vilkka, 2021, luku 5–6.)

Työni muodostui asiakastyön prosessin suunnittelusta, toteutuksesta, sen havainnoinnista, analysoinnista ja raportoinnista. Tutkimusaineistoa keräsin

asiakasta havainnoimalla prosessin aikana havaintopäiväkirjaa kirjoittamalla sekä kuvaamalla asiakkaani töitä. Havainnointiin kohteeksi sopivatkin hyvin Vilkan mukaan ihmisten tuottamat kuvat ja tekstituotteet (Vilkka, 2021, luku.5).

Havaintoja voi tehdä näkemällä, kuulemalla, maistamalla, haistamalla ja tuntemalla. Havainnointiin vaikuttavat tutkimuskohde, tutkimusstrategia, lähestymistapa ja tutkimusongelma. Käytännössä tutkija käyttää monia havainnointitapoja ja -menetelmiä, jotka voidaan jakaa tutkijan osallistumisen mukaan. Tutkijan osallistumista vaativaa havainnointia tarvitaan silloin, kun havainnoidaan vuorovaikutuksessa tuotettuja merkityksiä. (Vilkka, 2018.) Prosessimme aikana osallistuin toimintaan ja keskinäinen vuorovaikutus oli tärkeässä roolissa kuvataideterapeuttisen toiminnan lisäksi. Uuden tiedon muodostamiseksi havaintoja voidaan yhdistellä ja ryhmitellä monella tavalla. Havaintojen yhdistäminen on etsimistä, löytämistä, ratkaisemista ja tutkimista. Se ei ole vain asioiden yhteen liittämistä. Havainnot tulee eritellä ja asettaa suhteeseen teorioiden, käsitteiden ja aikaisempien tietojen kanssa. (Vilkka, 2018, osa 1.) Havaintojani vertailin usein aikaisempiin havaintoihini sekä peilasin niitä asiakkaan omiin havaintoihin, kokemuksiin, tuntemuksiin sekä lähdekirjallisuuteen.

3.3 Aiempia tutkimuksia

Kuvallista työskentelyä, siinä syntyvien kuvien ominaisuuksia ja taidemateriaalien jäsentelevää ja jaottelevaa kirjallisuutta on melko vähän saatavilla. Tietotaitoa on paljon, mutta suomenkielistä kirjallisuutta on melko niukasti. Esittelen lyhyesti joitakin tutkimuksia, joita olen käyttänyt omien pohdintojen ja havaintojeni tukemiseen. Suomalaisessa väitöskirjassaan Päivi-Maria Hautala on yhdistänyt terapian koulunkäyntiin. Lupa tulla näkyväksi – väitöskirjassa taiteen terapeuttinen tekeminen koulussa nähdään hoitavana ja itsetuntoa vahvistavana menetelmänä. Koulukulttuurissa on kuin tilaus tällaiselle kuvalliselle näkyväksi tulemiselle. (Hautala, 2008.)

Mimmu Rankasen väitöskirjassa on tutkittu taideterapiaan osallistuneiden asiakkaiden terapiaprosessia edesauttavia ja estäviä kokemuksia. Siinä analysoidaan ja määritellään, mitkä tekijät vaikuttivat asiakkaidensa kokemusten laatuun. Rankasen mukaan ihmiset kokivat ryhmässä työskentelyn hyvin eri tavalla. Tärkeintä heille oli ryhmän luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri. (Rankanen, 2016.)

Johanna Vilja-Mantereen ja Lea Kantosen väitöskirjat sivuavat myös näitä aiheita. Vilja-Mantere tuo väitöskirjassaan esiin, kuinka taidetoiminta voi antaa nuorille uudenlaista kosketusta omaan hengellisyyteensä. Taidetoiminnalla on myös oma merkityksensä auttamis- ja kohtaamistyössä sielunhoidollisesta näkökulmasta. (Taura-Jokinen, 2018.)

Lea Kantonen on tutkinut väitöskirjassaan yhteisötaidetta. Teltta, kohtaamisia nuorten työpajoissa, on hänen oma teoksensa, jonka perusaineistona toimi hänen oma taiteellinen työnsä eri alkuperäiskansojen nuorten kanssa. Hän on yhdessä kuvataiteilija Pekka Kantosen kanssa kehittänyt yhteisötaiteen menetelmiä, joissa keskustellen taiteen avulla rakennetaan nuorten identiteetin esityksiä. (Kantonen, 2005.)

Paljon empiirisiä tutkimuksia on tehty ammattikorkeakouluissa. Viime aikoina on kuitenkin alettu kiinnostumaan enemmän teoreettisen, menetelmällisen jäsentelyn ja mallien rakentamisesta kuvataiteelle ja taidemateriaalien taideterapeuttisista piirteistä. Kuvataideterapiassa psykofyysisen prosessin huomiointi on yhtä tärkeää kuin kuvallisen tuotoksen tarkastelu. (Rankanen, 2007, s.65.)

4 TOIMINNALLISEN TYÖN PROSESSI

4.1 Työn suunnittelu ja toteutus

Sosionomi (AMK) opinnoissani Satakunnan ammattikorkeakoulussa suoritin sosionomiharjoittelua kriisityön piirissä. Siellä tarjosin yhdelle asiakkaalleni mahdollisuutta jatkaa kanssani yksilötapaamisia kuvataideterapeuttiseen harjoitteluuni liittyen. Asiakkaalle taide oli melko vieras elementti, mutta hän koki tarvetta tuelle ja keskustelulle, joten sovimme yhteistyön jatkumisesta. Kuvataideterapeuttiset yksilötapaamiset olivat erillään kriisitoiminnan sosionomiharjoittelusta ja keskitimme tapaamisemme kirjastosta varattuun toimitilaan.

Teimme sopimuksen 20 kerran yksilötapaamisista, joiden tavoite oli itsetuntemuksen lisääntyminen kuvataideterapeuttisten menetelmien avulla. Asiakkaani kanssa sovimme yksityisyyteen ja tietosuojaan liittyvistä asioista. Yksilötapaamiset aloitimme marraskuun loppupuolella 2023. Samaan aikoihin käynnistelin opinnäytetyötä, jonka aineena oli teema/tehtäväkansio kuvataideterapeuttisen työskentelyn aloitteleville. Opinnäytetyön aiheen laajuus ja rajaaminen kävivät tuskallisen vaikeaksi ja sovimme ohjaavan opettajani kanssa aiheen vaihdosta. Kuvataideterapeuttinen harjoitteluni yksilöasiakkaani kanssa vaikutti niin mielenkiintoiselta ja tärkeältä aiheelta, joten jatkoin prosessiamme opinnäytetyönä. Sovimme asiasta asiakkaani kanssa, informoin häntä opinnäytetyöstä ja sain luvan käyttää havaintoja ja kuvia hyväksi opinnäytetyön tekemiseen. Kuvamateriaalia ja havaintojani käytin ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyden suojaa kunnioittaen. Työssäni pyrin noudattamaan koko työn ajan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita niin suunnittelussa, aineiston keruussa, säilyttämisessä kuin dokumentoinnissakin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

Tapaamiset asiakkaan kanssa suunnittelin tapahtuvaksi kerran viikossa 1,5 tunnin ajan yhteensä 20 kertaa. Tapaamistemme toimintaa ja teemoja en ollut tarkkaan rajannut, vaan suunnitelma oli joustava. Prosessi eteni asiakkaan tarpeet huomioiden. Tapaamiskerralla tein havaintoja, joiden pohjalta arvioin

myös seuraavan tapaamiskerran teemaa ja toimintaa. Jokaisen tapaamiskerran kokemukset ja havainnot voivat vaikuttaa seuraavan kerran tarpeisiin. Havaintojen ja kokemusten arviointi voi tuottaa jo kehittämisprosessin aikana uusia ideoita tai näkökulmia, joita hyödyntäen voidaan määritellä asioita uusilla tavoilla (Toikko, & Rantanen, 2009, s.114.).

Alkuun keskityttiin asiakkaan luottamuksen ja turvallisuuden tunteen herättämiseen tapaamisiamme ja menetelmiä kohtaan. Itsetuntemuksen lisäämisessä pyrimme keskittymään tähän hetkeen ja läsnäoloon, omiin tunteisiin, tarpeisiin, voimavaroihin ja vahvuuksiin. Hiukan käytiin myös menneisyydessä, mistä on tultu, mikä on oma elämäntarina. Oman itsen tutkiskelu jatkui omien arvojen, asenteiden, unelmien ja toiveiden kautta tulevaisuuteen. Prosessin aikana oli tarkoitus keskittyä säilyttämään toivon ja luottamuksen näköala. Jokaisesta tapaamisesta kirjoitin muistiinpanoja omaan havainnointipäiväkirjaan tapaamisemme jälkeen. Pyrin olemaan tapaamisemme aikana mahdollisimman hyvin läsnä asiakkaan kokemuksessa ja hänen rinnallaan tekemättä samanaikaisesti muistiinpanoja, sillä terapeutin (tässä prosessissa ohjaajan) tärkein tehtävä onkin läsnäolo ja terapeutin tilan ylläpitäminen. Useimmiten terapeutti toimii myös taidemateriaalien avustustehtävissä. (Hentinen, 2007, s.111.)

4.2 Tapaamiskerran rakenne

Monille voi olla vaikeaa taiteentekemisen aloittaminen, jolloin teema voi toimia lähtökohtana taiteen aloittamisessa. Ensimmäisillä kerroilla keskityinkin asiakkaan rohkaisemiseen ja kannustamiseen kuvan tekemisessä. Usein luovan toiminnan esteenä on suuri itsekriittisyys ja onnistumiskokemusten puute pitääkin ilmaisulliset ovet suljettuina. (Mantere, 2007, s.191.) Kuvantekemisen prosessi on tärkeässä osassa ja siinä tuotettu teos toimii keskustelun välineenä. Kuvan kauneus ei ole ydinasioita. Tunteita voi ilmaista, vaikka erilaisin viivoin, värein ja muodoin. Malchiodin (2022) mukaan alussa teemat auttavat asiakkaita oppimaan, mistä taideterapiassa on kysymys, ellei taideterapia ole

heille ennestään tuttua. Teemojen valinta vaatii kokemusta ja herkkyyttä. Ne hahmottuvat yleensä reaktiona aiemmin käsiteltyihin tavoitteisiin ja päämääriin sekä riippuvat asiakasryhmistä ja istuntojen määrästä. Teeman valinnassa on tärkeää, että sillä on kuitenkin riittävästi syvyyttä, jolloin asiakkaat voivat paljastaa itsestään sen verran kuin haluavat ja käyttää erilaisia piirustus- ja maa-laustyylejä. Aina voi ehdottaa myös oman jutun tekemistä. Teema voidaan päättää sen mukaan, millaisia tunteita tai kysymyksiä on noussut esiin edellisellä kerralla tai jos jokin huolenaihe tai ongelma on asiakkaille erityisen ajan-kohtainen (Liebmann, 2022, s. 384–387.)

Yleensä tapaamiskertojen aluksi keskustelimme kuulumisista ja keskustelut menivät usein tunteisiin, oman mielen ja kehon hyvinvointiin. Siitä jatkoimme tuntemusten työstämistä taiteen avulla. Alkulämmittelynä ja virittäytymisenä taidetyöskentelyyn teimme joitakin kertoja myös rentoutus- ja läsnäoloharjoituksia kehoa kuulostellen. Taidetyöskentelyn aikana pyrin olemaan asiakkaan lähellä ja läsnä rinnalla kulkien ja tukea antaen. Pyrin luomaan turvallisen ja rauhallisen ilmapiirin huolehtien aikatauluista, taidemateriaaleista ja muista rajoista.

Tapaamisissa oli tärkeää kuvan tai teoksen katsominen ja tutkailu yhdessä asiakkaan kanssa. Kuvia voidaan katsoa läheltä ja kaukaa, mutta myös eri suunnalta, jolloin niihin saadaan erilaisia näkökulmia muuttaen erilaisia assosiaatioita ja merkityksiä. Vastaanottaminen ja vastaanotetuksi tuleminen ovat hyvin hoitavia tekijöitä. Ne liittyvät näkemisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemukseen. Asiakas voi tulla nähdyksi terapeutin silmin, mutta myös oma kuvansa ulkopuolisena katsojana. Tämä voi antaa hyväksyntää ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksen omaa kuvaa, mutta myös itseä kohtaan. Kuvia voidaan katsoa ja tutkia, eikä niitä tarvitse analysoida tai ymmärtää aina tietoisesti. Kuvista heränneitä ajatuksia, tuntemuksia, muistoja ja kokemuksia voidaan jakaa ja käsitellä turvallisesti ikään kuin itsensä ulkopuolella materiaalisella tasolla. (Rankanen, 2007, s.42–48.)

4.3 Toimintaympäristön kuvaus

Toimintaympäristömme sijoittui kirjaston projektihuoneeseen (kuva 1). Tila oli suhteellisen toimiva ja rauhallinen, joskin puutteena oli ikkunallinen ovi toiseen huoneeseen. Ikkunan peitin kankaalla joka tapaamiskerralle. Huoneen sai vuokrata vain yksi tapaamisaika kerrallaan eikä taidemateriaaleja ja välineitä voinut varastoida tilaan, vaan kuljetin ne joka kerta tapaamisiin matkalaukussani. Tilassa ei myöskään ollut mahdollisuutta säilyttää asiakkaani töitä, joten kuljetin niitä myös mukani jokaiselle kerralle. Huone oli riittävän tilava kahdelle hengelle. Huoneessa oli iso työpöytä ja tilaa työskentelyyn riittävästi. Luonnonvaloa pääsi sisään kahdesta pikku ikkunasta.



Kuva 1. Työskentelytila ja materiaaleja

4.4 Aineiston avaaminen ja tulosten tarkastelu

4.4.1 Ryhmän aloitusvaihe (tapaamiskerrat 1–5)

Jo ensimmäisellä tapaamiskerralla keskustelut menivät levottomiin ja turvattomiin lapsuuden kokemuksiin. Olimme tavanneet asiakkaan kanssa aiemmin viisi kertaa, joten kuvataideterapeuttiset menetelmät tulivat sopivasti keskusteluidemme tueksi. Turvattomista ajatuksista ja kokemuksista ikään kuin siltana, pyysin asiakasta tekemään itselleen kuvan turvapaikasta, jossa on ihaana ja turvallista olla. Taide on kommunikaatiota ja siten se voi toimia siltana sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. (Seeskari, 2011, s.424).

Akryyliväreillä asiakas muodosti ensimmäiseen työhönsä punaisen sydämen ääriviivat (kuva 2). Sydämen molemmin puolin hän muodosti turvalliset ener-

gian värit suojaamaan sydäntä. Sydämen täyttäminen tuntui hänestä hankalalta ja sinne muodostui violettia väriä, jonka hän kuvasi olevan osa häntä, turvaton sisäinen lapsensa. Teos ei tuntunut hänestä turvalliselta ja kysyinkin, haluaisiko yrittää muuttaa sitä jollain lailla turvallisemmaksi. Asiakas voi harjoitella terapeutin kanssa etsimään työstään kohdan, josta ei pidä ja muuttaa sitä. Luopumista ja muutoksen pelkoa voi lieventää muuttamalla työstään vain pienen osan. (Rankanen, 2007, s.126.) Hän teki sydämeen muutoksia ja peitti ”sisäisen lapsensa”. Tämä ei kuitenkaan lisännyt hänelle turvallisuutta ja hän kuvasi, kuinka työ näyttää häneltä itseltään, joka on täynnä tuulta ja myrskyä. Hän ihmetteli, miksi oli valinnut alkuun tumman punaisen värin, joka ärsytti ja herätti hänessä voimakkaita tunteita. Kysyin asiakkaalta, miltä mahtaisi tuntua, jos sydän olisi toisella värillä?

Toinen työ muodostui vaaleamman punaisella, pinkillä akryylivärillä. Hän tunsi, kuinka väri luisti paljon paremmin. Kummassakaan työssä sydämen täyttäminen ei tuntunut hänestä mukavalta, mutta silti hän ei halunnut jättää sitä tyhjäksi. Hän jatkoi työtään ja pyrin olemaan hänen turvanaan muutoksia miettiessään. Hänen mukaansa sydän tarvitsi ympärilleen kehykset tuomaan turvaa. Sydämen ääriviivoja hän työsti hiljaa ja keskittyneesti. Hän pehmensi niitä valkoisella akryyliväreillä saaden pinnasta rosoisen. Pinnan rosoisuus ja pehmeys kuvastivat hänen mukaansa paremmin häntä itseään. Terävät ja kovat reunat muistuttivat häntä äitistään ja sitä hän ei halunnut olla. Toista työtä tehdessään hän työskenteli keskittyneemmin eikä miettinyt asioita ääneen. Asiakas oli todella vaikuttunut ja hämmästynyt tekemästään, miten hän oli jo ensimmäisellä kerralla oivaltanut niin monia asioita itsestään. Hänen olemuksensa oli vapautuneempi ja iloisempi kuin tapaamisemme alussa.



Kuva 2. Asiakkaan ensimmäisen kerran teokset

Toisella tapaamiskerralla asiakas kertoi, kuinka oli ollut hyvä ja keveä olo muutaman päivän tapaamisemme jälkeen. Sen jälkeen mieltä alkoivat painamaan huonot ystävyys- ja vuorovaikutussuhteet. Hän oli vihainen siitä, miten ystävyyssuhteet päättyvät usein samalla tavalla. Hän yrittää toimia oikein ja rehellisesti ja silti hänet ”hyljätään”. Hän ei kykene puolustamaan itseään, vaan menee usein lukkoon. Pohdimme asioita ja pyysin häntä kuvaamaan paperille näitä hänen hyljätynsi tulemisen tuntemuksiaan.

Kuvaan muodostui sahalaitaa ja pyöreää muotoa mustalla ja punaisella öljypastelliliidulla. Hän ei pitänyt lainkaan näkemästään ja kysyin, mitä haluaisi työlleen tehdä. Asiakas otti ja repi työn pieniksi palasiksi hyvin hiljaa ja määrätietoisesti laittaen palaset lopuksi roskikseen. Repiessään hän toisti mielessään: ”En ikinä enää halua kohdata tällaista. Tällaiset ihmissuhteet saavat loppua!” Hän oli repimisen jälkeen hyvin mieteliäs eikä halunnut tehdä uutta kuvaa. Hän halusi jäädä näihin mietteisiin. Tuhoaminen ei ole arkikielessä hyväksyttävää vaan yleensä vahingoittavaa ja vaarallista kohdistuessaan ihmisiin tai omaisuuteen. Taidetyöskentelyssä tuhoaminen voi antaa mahdollisuuden muutokseen ja uuden syntymiseen materiaalisin keinoin. Tämä ei tarkoita sitä, että epämiellyttävät asiat lakkaisivat olemasta vaan enneminkin niiden nähdynsi ja hyväksytyksi tulemisesta ja ennen kaikkea suostumisesta yrittää rakentaa vanhasta uusia muotoja ja merkityksiä. (Rankanen, 2007, s.125–126.)

Kolmannella tapaamiskerralla kuulumiset pyörivät ahdistavissa asioissa, jonka jälkeen ehdotin taas tuntemusten maalaamista silmät kiinni quassi-vä-

reillä maalaten. Ajattelin, että tämä tehtävä voisi auttaa tunteiden purkamisessa ja kontrollista vapautumisessa. Asiakas kertoi, kuinka hän on arjessa hyvin tarkka ja täsmällinen. Mieltä kuormittavat menneet ja nykyiset ihmissuhteet, eikä niistä meinaa päästä irti. Paperin tunnustelu silmät kiinni ja käsin maalaamalla voidaan aloittaa vain sisäistä liikettä seuraten. Tällainen liike jos sellaisenaan voi auttaa estoista, kontrolloinnin tarpeesta, kaavamaisuudesta, jäykkyydestä ja loogiskognitiivisesta ajattelusta irti päästämässä. Tämä voi myös vapauttaa energiaa. (Hentinen, 2007, s.108.)

Hän maalasi taas mustalla ja punaisella värillä ympyrän mallista muotoa, jotka olivat kiinni toisissaan. Ojensin hänelle tarvittaessa värejä, mutta muuten hän keskittyi työhönsä hiljaa tehden ympyrän muotoista liikettä useaan kertaan. Paperi oli tällä kertaa isompi, A3-kokoinen. Työn valmistuttua hän avasi silmänsä kuvaa tutkaillen. Musta möykky kuvasi hänelle ahdistavia asioita ja ristiriitaisia ystävyysuhteita. Pyysin häntä jatkamaan työtä silmät auki. Paperin oikeaan laitaan hän jatkoi pensselillä maalaten keltaisen elämänvirran tai polun ja pinkit portaat, joiden yläpäässä oli pinkin sydämen ääriviivat. Pinkit portaat kuvasivat hänelle askelmia elämänvirrassa eteenpäin menemiseksi. Paperin oikean ja vasemman puolen hän halusi erottaa vahvalla mustalla muurilla. Tämä muuri estäisi ahdistavien ja ristiriitaisten asioiden tunkeutumista hänen elämäänsä estäen eteenpäin menemistä.

Asiakas piti kovasti työstään ja tutki sitä pitkään ja rauhallisesti. Katsoimme työtä myös yhdessä ensimmäisen kerran työn kanssa. Vaihdoin etäisyyksiä ja katsoimme niitä pitkään ja myös aivan hiljaa. Töitä voi katsella läheltä ja kaukaa, kääntäen niitä eri asentoon näkökulmia vaihtaen. Samalla muuttuu kuvan herättämät merkitykset ja assosiaatiot. (Rankanen, 2007, s.48.) Asiakas oli todella kiinnostunut työstään ja jopa huvittunut, miten ensimmäisen kerran punainen turvapaikka -kuva tuntuikin nyt hyvälle ja hienolle, vaikka se oli aikaisemmin tuntunut ahdistavalta. Nämä työt sopivat yhteen ja niiden värimaailmassa oli paljon samaa. Hän halusi katsoa kuvia pitkään ja hänen oma elämänpolkunsä muuttui hänen silmissään ajan kanssa, se jopa välillä kimalteli. Keltaisessa elämänvirrassa oli pari tummanpunaista juovaa, jotka näyttivät aivan pinkiltä keltaisen virran keskellä.

Hän oivalsi töitä katsoessaan, miten ahdistusta ja epämukavuutta on opittava myös sietämään eteenpäin menemiseksi pakenemisen sijaan. Hän tahtoi kestää tuskan, jota asioiden läpikäyminen vaatii. Työt herättivät hänelle uteliaisuutta ja mielenkiintoa. Elämänvirrasta jäi hänelle ”jännä olo”, kuten hän asian ilmaisi. Hän sanoi haluavansa nyt rauhaa miettimiseen ja itsensä tutkailuun. Hän lähti viettämään joululomaa uteliaalla ja hyvällä mielellä. Kun kuvia katsotaan hiljaa selittämättä, niiden annetaan tulla vastaanotetuksi sellaiseenaan. Niiden kanssa voidaan keskustella ja niiltä voidaan kysyä asioita. Kun kuvia selitetään, sillä usein pyritään hallitsemaan niitä. (Rankanen, 2007, s.48.)

Neljännellä tapaamiskerralla pinnalla olivat kovasti fyysiset kivut, lapsuusperheen asiat ja ihmissuhteet. Johdattelin keskustelua toiveisiin, mitä hän haluaisi ja toivoisi tällä hetkellä elämässään. Samantyyppinen teema jatkui edellisestä kerrasta, jolloin hän muodosti vahvan muurin itsensä ja vaikeiden asioiden ja ihmissuhteiden välille (kuva 3). Nyt muuri tuntui liian vahvalta ja pakulta ja hän halusi pehmentää sitä. Tässäkin terävyys ja vahvuus muistuttivat häntä äitistään. Hän ei halua olla yhtä kova, terävä ja ilkeä kuin äitinsä.

Tämän kerran kuva muodostui öljypastelliliiduilla, jossa kevyemmin väritetty violetti muuri oli lapsuusperheen ja hänen itsensä välissä. Hän piirsi itsensä monivärisiksi viivojen pinoksi, joka oli kiinnittynyt ketjulla vankilan kaltereihin. Kauempaa katsottuna vankila näytti hänelle avautuvalle ovelle, jota ketju piti kiinni. Kovin mietteliäänä hän katsoi työtänsä ja pohti keinoja kaltereiden katkaisuun.

Tapaamiskertoja miettiessäni koin epävarmuutta ja jännitystäkin seuraavien kertojen johdonmukaisuudesta. Mikä auttaisi parhaiten vaikeista asioista irti päästämisessä, jotta tilaa olisi iloisille, uusille asioille ja voimavaroille? Keskustelin asiakkaan kanssa hänen toiveistaan antamiani teemoja kohtaan. Hän halusi jokaiselle kerralle teeman, ellei hänellä itsellään ollut mitään erityistä mielessään. Se tuotti hänelle turvallisuutta, sillä hänellä oli kuitenkin aina mahdollisuus tehdä kuva omasta aiheestaan.



Kuva 3. Asiakkaan kolmannen ja neljännen kerran teokset

Viidennellä tapaamiskerralla asiakkaan mieli oli täynnä painavia asioita ihmissuhteista, hyljätyn ja ohitetun tulemisesta ja huonoista kohteluista. Hän mietti, miten hänen pitäisi muuttua. Hänen miehensä oli ainoa, kenelle hän pystyi puhumaan näistä vaikeista asioista minun lisäksi. Asiat olivat hänelle raskaita ja mietin omaa toimintaani, etten tuottaisi asiakkaalle taas ohitetun tulemisen tunnetta vaan lisäisin myötätuntoa ja lempeyttä. Edellisillä kerroilla on käsitelty raskaita asioita, joten ajattelin lepokuvan olevan tarpeen tuomaan iloa ja positiivisuutta tähän hetkeen. Raskaiden tunteiden ja vaiheiden jälkeen lepokuvat voivat tuoda taideterapiaprosessiin lepoa, rauhaa ja mahdollisuutta reflektoida etäisyyteen. On hedelmällistä käyttää erilaisia menetelmiä, näkökulman vaihtamista, kuvan rajaamista, materiaalikokeiluja tai leikkilistä työtappaa. (Rankanen, 2007, s.117.)

Teimme alkuun lyhyen meditaation irti päästämisestä, jonka jälkeen pyysin asiakasta keskittymään hänen vahvuuksiinsa ja positiivisiin luonteenpiirteisiinsä. Hän maalasi akryyliväreillä sinisiä pilviä paperin ylälaitaan kuvastamaan hänen unelmoivaa luonnettaan. Pilvien päälle kuin sateeksi muodostui keltaisia viivoja kertomaan hänen spontaanista innostuneisuudestaan. A3-kokoisen paperin oikeassa laidassa viininpunaisen kukan terälehdet kuvasivat hänen luonteenvahvuuksiaan, kuten auttavaisuuttaan, hyväsydämyyttään, rohkeuttaan, spontaanisuuttaan ja uuden oppimisen kykyään. Vihreä nurmikko muistutti hänen iloisuudestaan.

Asiakkaan olemukseen tuli rentoutta, iloisuutta ja hänen kasvonsa hymyilivät tätä teosta tehdessä. Pikkuhiljaa keskittyminen kuvan tekemiseen on parantunut, eikä asiakas juttele enää samanaikaisesti kuvaa tehdessä. Hän toi lopuksi esille toiveen, kuinka hän seuraavalla kerralla haluaisi tarkastella ja tutkia etenkin punaisen värin vaikutuksia ja voimaa itsessään. Materiaalin tutkiminen ja taiteellinen työskentely voivatkin johtaa uusiin näkemyksiin ja suhtautumistapoihin ilmaistusta asioista. (Rankanen, 2007, s. 43).

Viidellä ensimmäisellä tapaamisella on koettu jo paljon. Ohjaajana olen pyrkinyt luomaan turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin taidetyöskentelyyn rohkaisten. Alkuun käsiteltiin turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta, heräteltiin luovuutta ja pyrittiin vapautumaan kontrollista. Ahdistavia tunteita ulkoistettiin paperille ja opeteltiin myös sietämään niitä. Muodostettiin rajoja, tutkiskeltiin itseä, omia toiveita ja vahvuuksia sekä positiivisia luonteenpiirteitä.

4.4.2 Toiminnallinen vaihe (tapaamiskerrat 6–10)

Kuudennella tapaamiskerralla asiakas ei vaikuttanut niin ahdistuneelta ja olemuskin oli hiukan rauhallisempi kuin aikaisemmillä kerroilla. Hän kertoi arjestaan positiivisia havaintojaan ja keskustelimme rajojen vetämisestä, itsensä suojelemisesta ja oman hyvinvoinnin huolehtimisesta. Hän kertoikin rohkaistuneensa vetämään rajoja hänelle haitallisissa ihmissuhteissaan.

Johdattelin hänet viimekertaiseen toiveeseensa värien tutkimiseen. Hän maalasi A3-kokoiselle paperille punaisen akryylivärien eri sävyjä. Osa punaisista tuntui hänestä hyvälle ja ne myös liukuivat hyvin. Tummempi punainen tuntui tahmealta ja aiheutti epämiellyttävää tunnetta. Kirkkaanpunainen liukui hyvin veden kanssa, mutta toi samalla oudon verenomaisen tunteen. Punaista väriä onkin kuvattu kiihottavaksi, koska se saattaa assosioitua virtaavaan vereen. Punainen voi aiheuttaa myös liekin kaltaisen värähdyksen sielussa. (Leijala-Marttila, 2011, s.19.) Punaisia sävyjä vertailimme myös edellisten kertojen töihin.

Turvapaikka-maalaukseen oli hänelle edelleen todella vaikuttava työ, joka aiheutti eri kerroilla erilaisia tunteita. Hän testaili myös violetta, pinkkiä ja keltaista väriä, jotka olivat hänelle energisoivia värejä. Hän järjesteli ja leikkasi värejä pois, jotta punaisen sävyt saivat olla kokonaisuutena yhdellä paperilla. Hän syventyi tarkastelemaan tunteitaan punaisten värien ja sydänmaalauksen kanssa. Hän totesi, miten hän kuvien kautta varmaan järjestee jotain sisältönsä. Eri materiaalit vaikuttavat eri ihmisiin eri tavalla ja onkin mielenkiintoista, mikä materiaali herättää eri ihmisessä suurimman luomisvoimansa. Eri materiaalien käyttäytymisen tutkiminen, värien sekoittaminen ja niiden yhdistelmien tutkiminen on tapahtuma, jossa voi ottaa pieniä ja turvallisia riskejä eteenpäin menemiseksi. (Hentinen, 2007, s.110.)

Seitsemännellä tapaamiskerralla asiakkaan olemus oli paljon rauhallisempi kuulumisia kysellessäni kuin aikaisemmin. Aikaisemmin hänellä oli tarve kertoa tunteista tarkasti, vaikka nytkin olo oli tyytymätön ja raskas. Hänellä pyöri mielessä samoja raskaita asioita kuin aikaisemminkin kerroilla. Hän kertoi myös näystään, jonka oli nähnyt kävelylenkillä. Kirkas valo, kuin auringonsäde oli tuntunut paistavan hänen yläpuoleltaan, mutta kun hän tarkasteli taivasta, se oli kauttaaltaan harmaa. Tapahtuma oli toistunut uudelleen ja hän oli niin hämmästynyt kokemuksestaan, että halusi maalata tämän näyn.

Hänelle oli tullut mieleen edellisen kerran maalaus, jossa oli keltaisia spontaanisuuttaan kuvaavia säteitä unelmien pilvien päällä. Maalaaminen tapahtui ensimmäistä kertaa ikään kuin flow-tilassa ja hän kertoi keskittyneensä työhönsä intensiivisesti. Flow-kokemukselle on tyypillistä uppoutuminen täysin siihen, mitä tekee. Toiminta on spontaania ja lähes automaattista, jolloin toiminta kuljettaa toimijaa. (Hentinen, 2007, s.196.) Akryyliväreillä maalatessaan pensselin liike oli aikaisempia kertoja nopeampaa eikä hän puhunut tekemisen aikana.

Lopuksi vertailimme teosta hänen aiempaan teokseensa (kuva 4), ja ne tuntuivat antaneen hänelle iloa ja voimaa. Hän oli vaikuttunut teoksistaan, eikä

häntä häirinnyt, vaikka tämän kerran teos ei vastannutkaan täysin hänen kokemustaan. Tämä muistutti kuitenkin häntä siitä tunnelmasta ja tilanteesta.



Kuva 4. Asiakkaan kuvat viidenneltä ja seitsemänneltä kerralta

Kahdeksannella tapaamiskerralla asiakas oli ensimmäisiä kertoja selkeästi iloinen kertoessaan kuulumisista. Edellisen tapaamisemme jälkeen hän oli kokenut valtavaa voimaa, iloa ja vapautta sekä saanut positiivisia kohtaamisia ja kehuja arjessa. Negatiivisten ja raskaiden ihmissuhdeasioiden kohtaaminen vie mielen alas ja sieltä hänen on vaikea nousta takaisin, on vaikea päästää irti.

Tällä kertaa hän halusi uusia ensimmäisen kerran turvapaikka- maalauksen omilla lempiväreillään. Turvapaikka- maalaus kuvasti häntä itseään, kuten hän asian ilmaisi. Nyt hän valitsi väreiksi hempeitä pastellinsävyisiä ja metallinhoh- toisia akryylivärejä. Ensimmäinen turvapaikka- maalaus oli A4-kokoiselle pa- perille, mutta nyt kuva muodostui isommalle A3-paperille. Hän halusi malliku- van viereensä ja alkoi toistamaan kuvaa tarkasti samannäköiseksi kuin aikai- sempaa maalausta, mutta vain eri väreillä. Hän vaikutti hiukan epävarmalta miettien ääneen tuntemuksiaan, varmistellen ja kysyen alkuperäisen maalauk- sen pienistä yksityiskohdista. Olin itse vierellä pyrkien tuomaan turvallista läs- näoloa ja myötätuntoa. Sydämen täyttäminen väreillä ei tälläkään kerralla tun- tunut hänestä hyvälle. Hänen mukaansa siitä tuli ”jännä olo”. Energiaviivoja tehdessä työskentely näytti todella tarkalta ja yksityiskohtaiselta kopioimiselta.

Kysyin varovasti, haluaisiko hän tehdä työstä ihan samanlaisen vai voisiko an- taa pensselin vain mennä tunteen mukaan. Kysymys ilmeisesti auttoi, sillä hän

pääsi keskittyneeseen flow-tilaan vapautuen tekemään maalauksesta erilaisen. Hänelle tuli tarve vetää sydäntä suojelevia viivoja pidemmälle sydämen yläpuolelle. Hän maalasi siveltimellä useita kertoja näitä kaarevia viivoja ja tunsu sen tekevän hänelle hyvää. Väri liukui hyvin. Sydämen vasemmanpuoleiset viivat hän koki antavan hänelle voimaa, energiaa ja iloa ja oikeanpuoleiset viivat suojelevat häntä. Sydäimestä hohti keltaisia lyhyitä säteitä, jotka vasemmalla puolella tulivat sydämeen päin ja lähtivät oikealla puolella sydäimestä pois päin. Tätä maalausteknistä asiaa hän ei itse huomannut. Työ oli jälleen hänelle hämmentävä ja hän tuli siitä onnelliseksi ja iloiseksi. Hän ei voinut uskoa omaa aikaansaannostaan. Valmis työ voi näyttää tekijälleen mielen tuntemattomia rikkauksia, omaa arvokkuutta ja ainutkertaisuutta, johon ei aikaisemmin ole ollut yhteyttä. (Girard & Laine, 2009, s.82).

Yhdeksännellä tapaamiskerralla asiakas taas kertoi, kuinka olo ja mieli olivat olleet muutaman päivän hyviä tapaamisemme jälkeen. Häntä oli kuitenkin kovin alkanut mietityttää tulevaisuus, mitä tukea ja apua hän jatkossa tarvitsee. Hän oli aikaisemmin sitä mieltä, että tarvitsee traumaterapiaa, koska tuntee ettei kaikki ole kuten pitäisi. Hänellä on paljon ahdistusta ja tyytymättömyyttä. Nyt hän kuitenkin koki, että tarvitsee jatkossa jotain tällaista voimauttavaa ja positiivista, sillä psykoterapiaa oli takana jo neljä vuotta. Menimme läpi tulevaisuuden eri vaihtoehtoja ja jätimme asian hautumaan. Muistuttelin, että meillä on tapaamisia jäljellä vielä yli kymmenen kertaa. Teimme keskustelun jälkeen yhdessä pienen rentoutus- ja kehonskannaus harjoituksen, jossa hengitimme ja menimme kehoamme läpi minun ohjauksellani.

Tämän jälkeen levitin hidasta elämää -kuvakortteja pöydälle. Korteissa oli kuva ja jokin sana tai lyhyt miete. Asiakas sai valita yhden kortin, joka jostain syystä nousi sieltä eniten esiin. "Annan anteeksi" -kortissa oli hänen mukaansa nätti vaaleanpunainen tulppaanikimppu, joka toi kauniin ja lempeän kuvan anteeksiannosta. Asiakas valitsi tämän kortin ja koki, että hänen tulisi antaa anteeksi niin itselleen kuin myös läheisilleenkin. Anteeksi antaminen tuntui vaikealta, jopa mahdottomalta, välissä oli jokin suuri este. Taiteellinen luova prosessi on-

kin mahdollisuus tutkia ja korjata näitä eteen tulleita esteitä. Terapeutin on tunnistettava nämä ongelmat ja tiedostettava läsnäolonsa vaikutus näissä uutta synnyttävissä tapahtumissa. (Girard & Laine, 2009, s.69.)

Asiakkaalle muodostui melko nopeasti idea, miten jatkaa ajatusta maalaten. Hän kiinnitti kortin A3-paperin keskelle (kuva 5). Kortin vasemmalle puolelle hän maalasi ”negatiivisilla” väreillään viivoja. Musta käärmeen omainen viiva ei hänen mukaansa kuvastanut riittävän hyvin sitä kaikkea, mille hänen pitäisi antaa anteeksi. Mustan viivan lisäksi tuli oranssia sahalaitaa ja punaista väriä, jolla hän purki vihaa mielessään. Hän pyöritti pensseliä kädessään keskittyneesti edes takaisin nopeaa liikettä. Anteeksianto-kortin oikealle puolelle hän maalasi pastellinsävyisiä viivoja, jotka lähtivät kortista yläviistosti oikealle. Hänen mukaansa anteeksiannon jälkeen on mahdollisuus loistaa näitä sävyjä ja olla juuri se mikä on. Hän maalasi lisäksi taas keltaisia pitkiä säteitä lähtemään kortin ylä- ja alareunasta kaartuen oikealle ja vasemmalle puolelle.

Hänen mukaansa tämä oli yksi vaikuttavimmista maalauksista ja kuvateon jälkeen anteeksianto vaikutti hänelle paljon helpommalta. Ennen kuvantekoa se oli ajatuksen tasolla lähes mahdotonta. Hän ihaili omaa aikaansaannostaan eikä ollut uskoa pystyvänsä luomaan jotain tällaista. Käytimme paljon aikaa kuvan katsomiseen, hiljaa ihailimme ja annoin hänen rauhassansa jäsentää ajatuksiaan ja tunteitaan. Hän oli todella syventynyt ajatuksiinsa ja pohdiskelevan oloinen. Kuva toimi tässä säiliönä, johon voidaan myöhemmin palata. Joskus on parasta vain antaa olla ja olla hiljaa. (Leijala, 2000, s.10.)



Kuva 5. Asiakkaan yhdeksännen tapaamiskerran kuva

Kymmenennellä kerralla asiakas kertoi kuluneella viikolla kohdanneensa todella ikäviä asioita läheistensä kanssa. Hän koki taas uudelleen ja uudelleen tulleensa hyljättyksi ilman myötätuntoa ja ymmärrystä. Hän oli pettynyt myös omaan käytökseensä ja oli vihaisen ja ärtyneen oloinen. Pyysin häntä ulkoistamaan nämä tunteensa paperille (kuva 6). Määrätietoisesti hän maalasi öljypastelliliiduilla värittäen suuren mustapunaisen kuvion, joka muistutti silmät kiinni tehtyä kuvan muotoa. Tuosta kuviosta valui punaisia pisaroita ja vasemmallalla ylhäällä oli musta risti. Taustan hän halusi vielä täyttää haalean mustaksi kevyesti värittäen. Hän työskenteli määrätietoisesti ja hiljaa keskittyen. Työ valmistui suhteellisen nopeasti.

Kuvaa tarkastellessaan hän kertoi, miten mustapunainen kuvio ja vasemmalta oikealle yläviistoon kulkeva oranssi käärme kuvasivat hänen läheisiään. Risti kuvasi häntä itseään, kuinka hän on kuollut läheisilleen ja vuotaa verisiä kyyneleitä heidän takiaan. Kuvaa katsoessaan asiat eivät tuntuneet hänestä enää niin pahalle, ne olivat paperilla, eikä tuottaneet enää niin suurta tuskaa. Taiteilmaisuus voi näin helpottaa tunteiden vapauttamista ja tarjota väylän tuskallisille ja vaivaaville tunteille. Taiteen tekeminen voi myös lieventää stressiä ja saada aikaan mielialan muutoksen. (Malchiodi, 2011, s.41.)

Pyysin tämän jälkeen häntä tekemään vastakohtakuvan (kuva 6), jossa hänellä olisi hyvä olla. Hän maalasi öljypastelliliiduilla värikkään, iloisen ja vapaan

perhosen. Taivaalla oli taas unelmien pilviä ja ylhäältä loisti keltaisia säteitä. Asiakkaan mieliala koheni istunnon aikana ja puhuimme, miten on hyvä päästää negatiiviset asiat pois ja irrottautua niistä. Lapsuuskodin ihmiset saivat edelleen pilattua hänen mielialansa ja arkinsa. Keskustelimme myös omien rajojen merkityksestä ja ennen lähtöä hän jo pohti tulevaisuuden ammattia itselleen. Hän oli tietoinen luonteensa vahvuuksista.



Kuva 6. Asiakkaan kymmenennen kerran työt

Viidellä edellisellä tapaamisilla olemukseen on tullut rauhallisuutta, keskittyminen on parantunut ja puhuminen vähentynyt työskentelyn aikana. Iloa ja positiivisuutta on tullut kuviin ja olemukseen lisää sekä mielialan muutokset tapaamisen aikana ovat olleet merkittäviä. Vapautuneisuutta on näkynyt maalaamisen aikana elekielessä. Pensselin liike on ollut aika ajoin nopeaa ja vapautunutta. Kuvien kautta on pyritty päästämään irti kontrollista ja poistamaan omia hyvinvoinnin esteitä. Tunteita on vapautettu ulkoistaen niitä paperille tuskaa lievittäen.

4.4.3 Oivallusten ja tunteiden vaihe (tapaamiskerrat 11–15)

11. Tapaamiskerralla asiakkaan kuulumiset eivät olleet erityisen hyviä, mutta hän kertoi tuoneen arkeensa lisää iloa itselleen mm. keltaisilla kukilla. Tämä ei ole ollut hänelle aikaisemmin tyypillistä. Hän tuli tapaamiseemme myös keltaiseksi lakatuilla kynsillään ja pyrki siten tietoisesti värien kautta tuomaan iloa itselleen.

Tällä kerralla keskityimme asiakkaan kykyihin ja taitoihin. Asiakas halusi avuksi kuvakortit, joista valitsi värikkään, ”arvostan itseäni”-kortin. Kortin hän asetti taas keskelle paperia ja sydämen ääriiviivat kortin ympärille. Alkuun hän mietti ääneen neuvoa kysyen, miten alkaisi tuomaan asioita esille. Työhön hän keskittyi hiljaa työskennellen puuvärien ja pastelliliitujen kanssa. Siitä muodostui värikäs ja pirteä työ, jossa asiakas toi esiin monia taitojaan ja kykyjään kirjoittamalla niitä säteiksi sydämen ympärille. Sydän ja siitä loistavat säteet ovat taas toistuvana teemana.

Luovuus nousi työstä esiin hänelle uutena ominaisuutena. Luovuuden löytymisen taideterapeuttisessa tilanteessa antaakin mahdollisuuden luovaan ajatteluun ulottuen myös arkipäiväisiin tilanteisiin. Kuvan synnyttämisessä voi olla monenlaisia vaiheista ja erilaisia kokemuksen tasoja. Kuvantekijä tulee nähdyksi ainutlaatuisena yksilönä, kuvantekijänä ja vaikuttajana ympäristössään. Hän saattaa rohkaistua tekemään erilaisia muutoksia ja valintoja arjessaan löytäessään erilaisia näkökulmia ja mielen joustavuutensa. (Mantere, 2011, s. 190.) Hän oli taas iloinen aikaansaannoksestaan ja kykyjen sekä taitojen löytymisen myötä pohdimme myös hänen tulevaisuuttaan.

12. tapaamiskerralla keskustelimme asiakkaan luottamuspulasta ja pettymyksestä niin yhteiskunnan palveluja, ystäviä kuin läheisiäkkin kohtaan. Avunsaamiseksi hänen on jaksettava tehdä aina kovasti töitä. Asiakas kärsi kivuista ja on kohdannut paljon vähätteleväää ja välinpitämätöntä kohtelua elämässään. Miten hän voisi luottaa omaan elämäänsä ja ihmissuhteisiinsa? Kuulumisten jälkeen teimme hieman kehollisia ja maadoittavia harjoituksia. Tunnustelimme jalkateriä ja vaihdoimme niiden painopisteitä ja keinuttelimme itseämme jalkaterien avulla. Käsillä muodostimme itsellemme rajoja niin laajasti kuin pystyimme.

Tämän jälkeen ajattelin, että asiakkaan elämää olisi hyvä katsoa tarinan tai elämänjanan muodossa. Mistä hän on tullut ja minne hän on menossa? Mitkä menneisyyden tapahtumat ovat muokanneet ja vaikuttaneet häneen? Pyysin asiakasta miettimään paperille oman elämänsä tärkeimpiä tapahtumia, jotka

ovat vaikuttaneet häneen. Tähän työhön ja keskusteluun olisi saanut kulu-
maan paljon enemmän aikaa, sillä tapahtumia, menetyksiä ja kaltoinkohteluita
oli ollut paljon.

Tapahtumajanaa katsoessaan, asiakas tunsi, ettei elämä olekaan ollut niin pa-
haa ja huonoa kuin on ajatellut. Tapahtumat hän kirjasi janelle puuvärikynällä
kirjoittaen. Asiat eivät näyttäneet paperille ulkoistettuna niin pahalle. Keskus-
telimme siitä, miten omia tuntemuksiaan ei ole hyvä vähätellä vaan kaikki tun-
teet ja tapahtumat ovat totta ja kaikesta hän on kuitenkin selvinnyt tähän päi-
vään. Elämää voi myös katsoa eri silmin kohti tulevaisuutta ja toivoa.

13. tapaamiskerralla kuulumisissa keskityimme menneisiin tapahtumiin ja
raskaisiin aiheisiin, mutta silti puheissa oli aistittavissa lempeämpää asennetta
läheisiä ihmisiä kohtaan. Kaiken kaikkiaan suhtautuminen elämään oli jo ren-
nompaa ja luottavaisempaa kuin aiemmin. Tätä havaintoani yhdessä ihmette-
limme ja iloitsimme. Asiakas oli viime viikolla onnistunut toteuttamaan oman
pienen yhden yön minilomansa muun reissun yhteydessä ja oli siitä hyvin va-
pautunut ja innoissaan. Tämä ainutkertainen reissu yksin, oli sinänsä jo uusi
saavutus. Hän oli lomalla keskittynyt itseensä, omaan hyvinvointiinsa ja tarpei-
siinsa.

Hän ikuisti ihanat tuntemukset reissustaan kuvaksi maalamalla A3- kokoiselle
paperille pastellisävyisillä akryylimaaleilla eri sävyisiä pilviä. Pilvet olivat kiha-
raisia kuin kukat. Hän keskittyi työhönsä hiljaa käsitellen omaa pikkutarkkuut-
taan ja täydellisyyden tavoitteluaan. Työn alalaidassa luki WAU!. Tuo sana oli
hänelle tyyppinen tokaisu miettiessään iltaisin kolmea kiitollisuuden aihetta
päivästään. Lopuksi hän maalasi taustan vihreällä värillä, nopealla, hutaise-
valla tyyllillä. Vihreää väriä meni tarkoituksella kuvioden päälle, eikä se hu-
nontanut työn tulosta hänen kuvailujensa mukaan.

Työtä kauempaa katsoessaan, se osoitti hänelle, kuinka epätäydellinen kohta
ei haitannut kokonaisuutta. Kaiken ei tarvinnut olla täsmällistä ja tarkkaa, kuten
oli ajatellut. Asiakas voi etsiä työstään kohdan, josta ei pidä ja muuttaa sitä.
Toisinaan epämiellyttävistä tuntemuksista huolimatta voi olla hyväksi säilyttää

epämiellyttävä kohta ja tunnustella sen herättämiä tunteita itsessään. (Rankanen, 2007, s.126.)

Työn kanssa hän opetteli sietämään rennompaa elämäntyyliä. Hän tiesi rennomman ja joustavamman asenteen olevan tarpeellista. Hän siedatti itseään myös arjessa tekemällä ennalta mietittyä sommitelmaa. Jos lopputulos ei ollutkaan sellainen kuin oli aiemmin ajatellut, hän olisi tuhonnut sen ja tehnyt uudelleen. Pienikin virhe sai hänet tuhoamaan ja tekemään uudelleen oli sitten kysymys kortin tai kukkakimpun teosta. Hän opetteli työn kautta siedättämistä ja sitä ettei kaiken tarvinnut olla pilkun tarkkaa puristamista. Voisiko elämää ja itseä nähdä lempeämmin? Voisiko elämäntyyli olla rennompaa?

14. tapaamisella asiakas oli myönteinen ja innostunut, elämänintoa ja toivoa täynnä. Hän tuli tapaamiseemme hiukset kiharrettuina, vaaleanpunaiseksi värjättyinä ja leveä hymy kasvoillaan. Hän hämmästeli muutostaan ja elämänvoimaa itsessään. Hän oli alkanut elää elämäänsä enemmän itselleen kuin muille ja hänen miehensä olikin ihailut, kuinka hänen naurunsa oli alkanut kuulostamaan eri lailla vapautuneemmalta. Hän oli alkanut iloitsemaan pienistä asioista arjessaan ja tekemään enemmän asioita, jotka tuottavat hänelle itselleen iloa. Hänen keskittymiskykynsä on parantunut ja sanoi olevansa usein vapautunut, elämäniloa ja energiaa täynnä teoksen tehtyään. Vaikka hän oli alkanut tuntemaan suurta iloa ja vapautumista elämästään, samalla hän hämmästeli, miksi kuoleman pelko vaanii välillä hänen ajatuksissaan. Aikaisemmin hän on ollut epätoivoinen ja olisi halunnut kuolla, mutta nyt hänellä oli elämisen halua ja pelkäsi kuolemansa kesken elämää.

Kuoleman kohtaaminen vaivasi häntä. Mietittiin, voisiko sitä jotenkin kuvan kautta käsitellä. Pyysin häntä muodostamaan paperin vasempaan laitaan asian, johon haluaa muutosta ja paperin oikeaan laitaan itsensä samankokoisen tai isompana kuin kuva muutoksesta. Tällä tavoin ajattelin, että tämä pelottava asia ei kasvaisi hänen ylitseen isommaksi ja hallitsevaksi asiaksi. Voisiko hän nähdä kuoleman pelkonsa uudessa valossa?

Paperin vasempaan laitaan muodostui määrätietoisesti hopeinen risti ja mustaa akryyliväriä pyörivin pensselin liikkein ristin ympärille. Hän kertoi ristin kuvastavan pelkoa, mutta ei tuskaa, jota kuolemaa kohtaan voisi tuntea. Paperin oikeaan laitaan hän maalasi ison pinkin sydämen metallihohtoisilla akryyliväreillä. Sydämen hän täytti tällä kertaa pyörivin pensselin liikkein ikään kuin värikkäillä kiharoilla. Tällä kerralla hän ei maininnut sydämen täyttämisen tuskasta. Kiharoiden keskelle hän lisäsi keltaista väriä kuvastamaan iloa. Sydämen yläreunaan muodostui ketju, jolla tämä sydän roikkuu kuvitteellisesti hänen kaulassaan tuoden turvallisuutta ja luottamusta. Hän halusi pitää tätä sydäntään hyvänä ja aina tallessa ja mukanaan. Hän pohti, miten olisi halunnut muodostaa jotain sydämen ja ristin väliin erottamaan ne toisistaan. Hän ei kuitenkaan saanut kuvattua siihen mitään ja pohdimme, kuinka elämään kuuluu väistämättä jossain kohtaa myös kuolema. Se on elämän tosiasia, jota hän ei halunnut torjua. Risti ei näyttäneenkään hänestä enää niin pelottavalta työtä katsoessamme.

Tapaamisessamme oli paljon iloa ja naurua ja hän oli taas todella hämmästynyt luomastaan työstä. Vertailimme eri kerroilla syntyneitä sydänmaalauksia yhteen (kuva 7). Niiden sanoma oli muuttunut, vaikka ensimmäisen kerran sydämässä oli edelleen jotakin hämmentävää. Taideprosessissa voi syntyä tärkeää teemaa käsittelevä kuva, jonka käsittelyä voi jatkaa sen eri elementeistä. Kuvallinen työstäminen avaa tilaa uusien värien, muotojen, sommittelujen sekä eri tunteiden, kokemusten ja havaintojen syntymiseen. Kuvia voi tehdä lisää jotain poistaen tai muuttaen, yksityiskohtia suurentaen tai näkökulmaa vaihtaen. Tällöin kuvista voi muodostua kokonainen tarina herättäen uusia näkemyksiä ja mahdollisia vastauksia. (Rankanen, 2007 s.120.) Tässäkään aikaisemmat kuvat eivät näyttäneet hänen mukaansa niin hyviltä tämän kerran sydän työn rinnalla. Päätimme taas vertailla ja ihastella näitä töitä myöhemmin ja tämän kerran työn hän päätti tallettaa mieleensä mukaan tulevalle viikolle.



Kuva 7. Asiakkaan sydän kuvien muuttuminen

15. tapaamiskerralla asiakas puhui kuulumisistaan huomattavasti vähemmän aikaa, eikä hän puhunut enää ongelmallisista tilanteista ja ahdistavista vuorovaikutusasioistaan. Sen sijaan hänelle oli tullut mielikuva, kuinka hän on omassa vankilassaan kaltevereiden takana ja haluaisi käsitellä ja katkaista kalterit kuvanteon avulla. Mielikuvat kiinnittyvät syntyviin kuviin ja kuvat taas synnyttävät uusia mielikuvia. Mielikuvia voidaan yleensä ilmentää paremmin kuvien kuin sanojen avulla. Niihin liittyvät tunteet, aistimukset ja ajatukset välittyvät kuviin, joita voidaan työstää taiteellisesti. Elävät mielikuvat auttavat luovan prosessin eteenpäin menemisessä. (Mantere, 2007 s.14.)

Asiakas totesi, kuinka kaikki vanha ja tuttu on tässä vankilassa turvallisen tuntuista, mutta se ei palvele häntä parhaalla mahdollisella tavalla. Hän halusi poistaa kaikki esteet ja kahleet, jotka sulkevat hänen suunsa tietyllä hetkellä vuorovaikutustilanteissa. Hän ei pysty puolustamaan itseään kunnolla, kun ei saa sanottua omia näkökulmiaan ja asioitaan loppuun. Hänellä oli selvä visio kuvasta, jonka hän oli miettinyt valmiiksi. Ehdotin maalaamista seinälle isolle paperille seisten maalaten. Työskentelyasentoa vaihtamalla on mahdollista saada muutosta myös työn laatuun, motoriikkaan, liikkeeseen ja työn havainnointiin. Pystyasennossa liikkeet eivät ole niin kontrolloituja ja työhön on helppo vaihdella etäisyyttä. Koko kehon liikkeiden käyttö mahdollistuu seisoma asennossa. (Rankanen, 2007, s.116.)

Paperin vasempaan laitaan asiakas maalasi mustalla akryylivärillä tytön kuvan kaltereiden sisälle (kuva 8). Mustat ääriviivat ja hiukset kuvasivat hänelle sitä tuskaa ja surullisuutta, joka hänellä on ollut rankassa elämänvaiheessa. Silmät olivat kiinni ja huulet olivat kirkkaan punaiset, mutta niiden päällä oli iso musta raksi. Suu oli suljettu. Kalterit olivat katkonaiset, sillä ne olivat osittain alkaneet

sortumaan. Paperin oikeassa laidassa keltaiset, ilon kädet lähettivät pastellinsävyisiä energian pisaroita kohti kaltereita. Työtä hän teki todella keskittyneesti ja määrätietisesti.

Hän oli erittäin innostunut työstään, eikä osannut odottaa, että saisi tämän mielikuvan tuotua niin vaikuttavasti esiin. Siinä ei tarvittu paljon sanoja kuvaa katsoessamme. Kehonkieli tuli näkyviin taidetyöskentelyssä materiaaleja käsiteltäessä, mutta myös työn katsominen vaikutti kehon aistimukseen. Seistessä hän käytti kehoa laajemmin. Koko kroppa liikkui enemmän ja vapautuneemmin ja oli kokonaisvaltaisemmin mukana työnteossa. Hänen käden liikkeensä olivat laajemmat ja akryylimaali liukui hyvin. Hän tarkasteli työtä välillä kauempaa katsoen. Kauempaa katsoessaan hän tokaisi: ”En kestä, miten hyvä tästä tuli!” Teos voi välittää katsojalleen kehollisia viestejä värein, viivoin, muodoin ja symbolein. (Rankanen, 2007 s.42.)



Kuva 8. Asiakkaan kuva kaltereiden katkaisusta

Viidellä edellisellä tapaamisella oli havaittavissa paljon iloa ja positiivisuutta. Asiakas keskittyi omiin tarpeisiinsa, kykyihinsä ja taitoihinsa. Hän pyrki lisäämään iloa elämäänsä arjen pienillä asioilla. Luovuuden hän havaitsi uutena ominaisuutenaan ja löysi uusia suhtautumistapoja elämäänsä. Hyväksyminen ja armollisuus lisääntyivät, mikä näkyi lempeämpänä asenteena itseään ja läheisiään kohtaan. Hän opetteli töiden kautta rennompaa ja luottavaisempaa asennetta elämäänsä kohtaan. Nauru, positiivisuus ja elämänvoima olivat enemmän esillä näillä tapaamisilla.

Keholiikkeet olivat laajemmat ja vapautuneemman näköisiä isoja töitä tehdessä. Keskittymiskyky ja määrätietoisuus lisääntyivät.

4.4.4 Lopetusvaihe (tapaamiskerrat 16–20)

16.tapaamiskerta alkoi synkissä tunnelmissa. Edellisen kerran vaikuttava, kaltereiden katkaisu työn jälkeen viikko oli ollut huonompi. Asiakasta oli ahdistanut ja monet vanhat häiritsevät negatiiviset asiat olivat saaneet vallattua hänen mielensä. Hän koki myös syyllisyyttä. Näistä keskusteltaessa hän itse toi esille, miten vanhat toiminta- ja ajatusmallit meinasivat saada valtaa. Hän ei ollut saanut omaa vireystasoaan ylemmäksi, iloiseksi ja energiseksi. Mietimme, oliko tämä turvattomuuden tunnetta, mikä aiheutui kaltereiden katkaisusta. Vankilassa kaikki oli tuttua ja ikään kuin turvallista, mutta siellä elämä ei ole hyvää eikä hän halua siellä olla.

Asiakas halusi tähän hetkeen jotain iloista ja positiivista. Kysyin haluaisiko hän maalata nyt tytön ilman kaltereita. Miltä hän näyttää ”vapaana”? Työn (kuva 9) hän maalasi samankokoiseksi kuin edellisen työn ja seisten akryyliväreillä maalaten. Tässä työssä työllä oli silmät auki ja suu hymyssä. Hän ei ollut enää pelkät mustat ääriviivat vaan asiakas oli täyttynyt väreistä. Hänellä oli pinkit hiukset, punaiset huulet ja siniset silmät. Hän maalasi tyttöä tarkasti harkiten, mutta tytön ympärille hän halusi keltaista akryylimaalaa, jossa oli kultaista hilettä. Hänen maalaamisensa keltaisella akryylivärillä oli hyvin vapautunutta ja nautinnollista ikään kuin leikkiä tai tanssia. Hän tuumasi kesken maalaamisen: ”Nyt tulee kyllä jotain tosi crazy!” Winnicottin mukaan lapsi tai aikuinen on luova leikkiessään ja vain ollessaan luova hän voi löytää itseään. Hän kuitenkin korostaa, että kehittyminen ja korjaantuminen tarvitsee aina myös suhteen toiseen ihmiseen. (Aulio, Gigard, Laine, 2009, s. 53.) Asiakas näytti heittäytyvän työhönsä ja keltainen pyörivä pensselin liike meni kuvassa tytön päälle sekoittuen hiuksiin. Tyttö oli kuin keltaisen ja säkenöivän pilven ympäröimänä. Kimalteet loistivat kuvassa tytön ympärillä ja lopuksi hyvin määrätietoisesti asiakas sanoi: ”Se oli siinä!”

Katsoimme työtä pitkään. Se tuntui hänestä hiukan oudolta ja hämmentävältä. Edellinen työ kaltereiden sisällä tuntui hänestä enemmän omalta, kuten hän asian ilmaisi. Vankina hän on rauhallinen samoin kuten tilanteessa, jolloin hän vaikenee eikä saa puhuttua. Suu on kiinni, ei ole vaihtoehtoja. Hän kuvaili tätä olotilaa lamaantumisena, jolloin ei näe, kuule eikä tunne. Nyt kuitenkin uudessa teoksessa oli iloa ja energiaa, jonka voimin lähdettiin taas uuteen viikkoon.



Kuva 9. Asiakkaan kuva ilman vankilan kaltereita

17.tapaamisella asiakkaan mieliala ja vointi oli alkanut taas ahdistamaan. Hänestä tuntui, että joka suunnalta tulee huonoja uutisia. Mielessä oli paljon keskeneräisiä asioita ja tapaamistemme loppuminen. Olimme aina välillä mietti-neet jäljellä olevia tapaamiskertoja ja tulevaisuus oli alkanut ahdistamaan. Hän kokee tarvitsevansa vielä ulkopuolista tukea, jotain toiminnallista. Hän mielellään olisi jatkanut minun kanssani prosessiaan, mutta mietimme muita toiminnallisia vaihtoehtoja. Hän kuvasi olotilaansa tuskaiseksi ja ärtyneeksi.

Kehotin asiakasta taas ulkoistamaan tämä tuskaisen ja ärtyneen tunteen paperille silmät kiinni maalaten. Paperi täyttyi mustasta ja punaisesta väristä. Hän maalasi hiljaa ja rauhassa, minun ojentaessa hänelle guassivärejä. Lopputulos oli hänelle positiivinen yllätys. Se oli hänelle hieno, eikä hän halunnut muuttaa sitä. Se antoi hänelle oivalluksia ja uutta suhtautumistapaa tätä tunnetta kohtaan. Hän tajusi ja näki sen paperilla hyvänä, olotila ei tuntunutkaan

enää pahalta. Ärsyyntyminen oli parempaa kuin suuri viha. Hänen oli helpompi hyväksyä nyt tunteensa.

Tämän jälkeen tehtiin tälle tunteelle vastakuva. Mitä tuntee nyt, kun ärsyyntyminen on ulkoistettu paperille. Hän kovasti mietti, mitä se on ja miltä se tuntuu. Hän mietti mielessään mietelauseita tai sanaa, jonka löysi korttien avulla. Hän yhdisteli kolmen tärkeimmän kortin asiat yhteen sanaan ”rauha”. Kultaisella akryylivärillä hän kirjoitti paperille rauha-sanan ja maalasi hopeisella akryylivärillä sanan ympärille ikään kuin pilvenmuotoiset ääriviivat. Kuvan päälle hän sirotti vielä kultaista ja hopea hilettä. Kuva oli kaunis, ilmava, kevyt ja rauhallinen. Nyt oli kaksi kuvaa, toistensa vastakohtat (kuva 10) ja asiakas oli taas kovin vaikuttunut aikaansaannoksestaan, miten upeita töitä hän oli tehnyt. Mieli ja olemus olivat huomattavasti parempia ja rauhallisempia kuin tapaamisemme alussa.



Kuva 10. Asiakkaan vastakohta kuvat 17. tapaamiskerralla

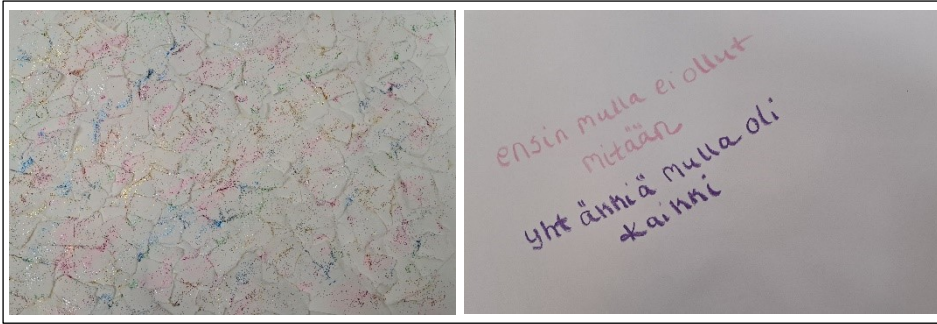
18.tapaamiskerralla huonot asiat olivat vallanneet taas mielen. Arjen tilanteissa hänen suunsa oli taas sulkeutunut, eikä kyennyt olemaan oma itsensä ja puolustamaan omaa asemaansa. Hän tunsu olonsa tyhjäksi, eikä omien sanojensa mukaan tunne oikein mitään. Kysyin, että voisiko hän mitenkään kuvastaa paperille tyhjää olotilaansa, jossa hänet on ”vaiennettu”. Miltä se tuntuu, kun ei saa puolustauduttua, ei uskalla puhua asioita suoraan.

Hänellä on tyhjä paperi edessään, eikä hän saanut muodostettua siihen mitään. Katsoimme etäämmältä hetken hiljaa tyhjää paperia. Hän tuumasi, että

ei se kyllä tuoltakaan näytä, mutta ei se kyllä näytä täysin mustaltakaan. Kysyin, haluaisiko lisätä paperille jotain, vai mitä haluaisi tehdä. Asiakas halusi repiä paperin ja toivoin, että repiminen avaisi väylän voimalle ja tunteille. Hän repi A3-kokoista paperia kauan, hiljaa ja keskittyneesti. Hän teki työtä järjestelmällisesti repien palaset pieniksi palasiksi kasaksi pöydälle. Lopuksi hän taas tokaisi: "Se on siinä!" Kysyin, mitä hän haluaisi palasille tehdä. Hänelle muodostui nopeasti idea uudesta työstä, jossa hän kiinnitti kaikki palaset uudelleen liimalla kiinni uuteen paperiin. Hän järjesti palaset koko paperiin alalle kolmiulotteiseksi teokseksi, johon lisäsi vielä eri värisiä kimalle liimoja työnsä päälle. Hän oli kiinnittänyt huomiota myös tumman punaiseen kimalle liimaan, jota hän oli tiedostamattaan valinnut työhönsä. Hän antoi värin olla ja ajatteli, että punaistakin on hyvä olla vähän hänen työssään.

Asiakas oli todella hämmentynyt tästä luovuuden voimastaan. Hänelle muodostui työlle sanat: "Ensin mulla ei ollut mitään, yhtäkkiä mulla oli kaikki". Kuvan tuhoaminen repimällä ja palojen uudelleen käyttö kolmiulotteiseksi työksi aktivoi useita mielen tasoja. Tässäkin luova työskentely muodosti järjestystä jäsentäen kokemusta ilman, että sitä tarvitsisi sanoin selittää. Usein juuttumisessa on kyse vaikeudesta päästä irti tutusta ja turvallisesta, kieltäytymistä surusta luopumiseen. Samalla se on muutoksen ja tuntemattoman pelkoa. Taidetyöskentely mahdollistaa terapiatyöskentelyssä materiaalisin, konkreettisin keinoin vanhan tuhoamiseen, siitä luopumisen työstämiseen ja uuden luomisen. (Rankanen, 2007, s.77, 124-125.)

Tämä teos (kuva 11) oli asiakkaalle yksi vaikuttavimmista töistään. Mieliala kirkastui huomattavasti ja ilmassa helisi taas nauru ja ilo. Hänellä oli hyvä ja vapautunut olo tapaamisesta lähtiessään.



Kuva 11. Asiakkaan 18. tapaamisen teokset

19. tapaamiskerralla ajatukset olivat kääntyneet jo tapaamistemme loppumiseen ja hänen kulkemaansa matkaan. Hän on kokenut monenmoisia ajatuksia, tunteita ja oli ihmeissään taidetyöskentelystä ja sen tehosta. Hän ei osannut sanoa tarkalleen, mitä hänessä on tapahtunut, mutta jotain hyväksymistä se oli. Muutokset näkyivät hänen asenteissaan kuten myös olemuksessa. Hän ihmetteli muutosten nopeutta ja taideterapeuttisten menetelmien hyötyä ja voimaa. Pyysin häntä vielä ajattelemaan tätä prosessia, mitä siitä tulee päällimmäiseksi mieleen. Saisiko hän kuvattua jotakin?

Pastellisävyiset ja metallihoitoiset akryylivärit sekä kimalle hippuset ovat olleet mieluisia viimeisillä kerroilla. A3-paperille muodostui sana, ”annan anteeksi”. Teksti oli pinkillä, hänelle ominaisella värillään ja tekstin alle muodostui pinkki sydän. Paperin muu tyhjä tila täyttyi hänen lempiväreillään violetilla ja keltaisilla säteillä, joiden päällä kimalsi vielä hopeisia kimalle hippusia. Työssä oli paljon samaa edellisen kerran ”rauha” työn kanssa. Töitä vertailimme keskenään tapaamisemme lopuksi ja suunnittelimme viimeistä tapaamiskertaa.

20. tapaamiskerralla olin asettanut kaikki asiakkaan työt seinälle järjestykseen. Niitä tutkimme ja vertailimme keskenään. Kertailimme prosessin eri vaiheita ja tuntemuksia. Yksi asiakkaan vaikuttavimmista töistä oli kaltereiden katkaisutyö, joka oli ollut paljon hänen mielessään. Hän aikoi painattaa tämän kuvan muistoksi t-paitaansa. Katsoimme eri töiden samankaltaisuuksia, eroavuuksia ja värimaailman muuttumista prosessin aikana. Lempivärit, iloisuus ja vapaus näkyivät töissä yhä enemmän, kuten viimeisimmissä kuvissakin (kuva

12). Työt kimalsivat kulta- ja hopean väristen hippusten ja kirjavien värien kanssa. Töiden läpikäymisen jälkeen asiakas maalasi vielä päätöskuvan katse tulevaisuuteen.

Kuva oli samantyylinen kuin muutamat aikaisemmatkin työt sisältäen tekstiä. Hän kirjoitti akryylimaalilla paperille tekstin ”älä pelkää elämää!” Tekstin ympärillä oli pieniä eri värisiä sydämiä. Kaikki värit kuuluvat elämään ihan kuin kaikki tunteetkin. Elämä on monenlaista. Kuvan taustan hän teki keltaisella akryyli värillä samanlaisin pensselin liikkein kuin vankilasta vapautuneen tytön kuvassa. Tämä oli hänelle kuin turva- ja tsemppilause tulevaan. Viimeinen kerta oli tunteita ja kiitollisuutta täynnä. Sain asiakkaalta lahjoja ja kukkia kiitokseksi tästä prosessista.



Kuva 12. Asiakkaan viimeisien kertojen teokset

Viidellä viimeisellä tapaamisella on tapahtunut heittäytymistä, leikillisyyden ja huumorin lisääntymistä ja mukaantuloa. Tämä näkyi kehonkielessä keveytenä, vapautuneena nauruna ja maalatessa ”leikkinä ja tanssina”. Omia ahdistavia tunteita on ulkoistettu paperille. Niihin on opittu uutta suhtautumistapaa tuhoamalla, luopumalla, irti päästämällä ja uuden luomisella. Tapaamisissa on näkynyt voimakkaasti mielialan muutos sekä luovuuden voima. Rauhallisuus ja vapautuneisuus ovat lisääntyneet. Viimeisten kertojen töissä oli uutena elementtinä kimaltavien hileiden mukaan tulo sekä iloinen värimaailma.

4.5 Aineiston yhteenvetoa ja analyysia

Taideterapeuttiset menetelmät soveltuvat hyvin asiakkaille, joilla on vaikeaa sanoittaa omia tunteuksiaan ja kokemuksiaan. Tämä asiakasprosessi havainnollisti menetelmän hyödyt myös silloin, kun ongelma ei ole sanoittamisessa. Puhelialelle asiakkaalle kuva antaa mahdollisuuden pysähtymiseen, mietiskelyyn ja läsnä olemiseen tuoden tilaa uudelle vuorovaikutukselle. Tässä vuorovaikutuksessa voi tapahtua muutosta kuvan äärellä, kun sisäinen näkeminen kehittyy ulkoisen havainnoinnin kanssa. (Girard, 2009, s. 202, 204).

Monissa kuvissa asiakas symboloi itseään sydämellä, mutta loppupuolella hän kuvasi kahdessa kuvassa itseään myös ihmisen muodossa. Sydän symboli esiintyi kahdeksassa työssä yhteensä 25 työstä. Sydän kuvat muuttuivat prosessin aikana (kuva 13), mikä heijastui myös hänen tunteuksiinsa ja kehonkieleensä. Useassa työssä hän käsitteli sydämen täyttämistä. Siellä oli alkuun pieni violetti, sisäinen lapsi, mutta sydämen täyttäminen tuntui useassa kuvassa tuskalliselta. Siihen tarvittiin itsensä arvostamista, irti päästämistä, lempeyttä, rajoja, turvaa ja anteeksi antoa. Sydän täyttyi lopulta leikkillisillä kiha-roilla, ilolla ja huumorilla.



Kuva 13. Sydän- symbolien muuttuminen

Prosessi on myös osoitus nähdä ja kuulla tulemisen tarpeesta ja luovuuden voimasta. Taidetyöskentely antoi mahdollisuuden irti päästämiseen, tuskallisten ja vaikeiden tunteiden ulkoistamiseen, käsittelyyn ja esteiden poistamiseen. Ulkoistettuna vaikeiden tunteiden käsittely oli helpompaa. Taideilmaisuus oli keino löytää uudelleen kekseliäisyys ja luovuus, vaikka taideilmaisuus ilman terapeutista suhdetta ei yksinään korjaisikaan menneisyyden puutteita. (Robbins, 2007, s.119). Asiakkaan kuvissa on nähtävissä muutoksia prosessin aikana. Negatiivisissa tunnekuviissa etenkin tapaamistemme alkupuolella (kuva 14) oli paljon mustaa ja punaista, mutta kuvat muuttuivat värimaailmaan kirkaammiksi ja mukaan tulivat metallinhoitoiset akryylimaalit ja kimallehipuset (kuva 15). Kuvien koko myös vaihteli ja muuttui isommiksi.



Kuva 14.A Prosessin alkupuolen kuvia



Kuva 15. Prosessin loppupuolen kuvia

Asiakkaan muutokset ovat näkyneet myös kehonkielessä prosessin aikana. Tunteita on ulkoistettu paperille maalaten ja paperia jopa repien. Kehollisuus

on ollut mukana näissäkin hyvin eri tavalla. Kehollinen kommunikaatio tulee esiin taidetyöskentelyssä eleinä, ilmeinä, äänensävyinä tai taiteen kautta. Kehonkieli näkyy materiaaleja käsiteltäessä. Työn katsominen vaikuttaa myös kehon aistimuksiin. (Rankanen, 2007, s.42.)

Olemuksessa oli havaittavissa rauhoittumista, sisäänpäin kääntymistä ja keskittymisen paranemista. Puhe oli rauhallisempaa ja hiljaisempaa ja se väheni tapaamiskertojen myötä. Puheessa alkoi kuulumaan lempeämpi suhtautuminen niin itseä kuin muitakin kohtaan. Nauru ja iloisuus lisääntyivät ja nauru oli alkanut kuulostamaan myös läheisten korvissa erilaiselta ja vapautuneemalta. Etenkin isoja kuvia maalatessa keholiikkeet lisääntyivät ja laajenivat. Kontrollista vapautuminen tai irti päästäminen ovat näkyneet leikillisyyden ja heittäytymisen lisääntymisenä sekä kehon liikkeiden keveytenä. Isoa työtä maalatessa kehonkieli oli kuin ”leikkiä tai tanssia”. Pensseli teki pyörivää, nopeaa liikettä ja asiakas otti etäisyyttä työhönsä suu hymyssä tuumaten, miten tästä tulee nyt jotain tosi crazyä. Läheiset ovat myös huomanneet hänen ryhtinsä paranemista, mikä näkyi tapaamisilla myös määrätietoisuuden ja varmuuden lisääntymisenä.

Asiakas itse havaitsi itsessään luovuuden uutena ominaisuutena. Hägglund kuvaa, miten luovuuden lähtökohdat ovat lapsuudessa, mutta se muuttuu ja kehittyy iän mukana. Kun luovuutta on riittävästi, se voi rikastuttaa ja tasapainottaa koko persoonallisuutta. (Huttula, 2007, s.83.) Leikkiminen, luovuus ja aikaansaamisen ilo on nähtävissä lapsen riemussa uusien taitojen ja kokemusten äärellä. Aikuisetkin voivat saada ilon ja mielihyvän kokemuksia, mikäli osaavat iloita aikaansaannoksistaan. Ilon ja mielihyvän kokemuksilla on yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Luovuus antoi mahdollisuuden ajatella ja toimia omalla tavallaan sekä keksiä, kuvitella ja löytää erilaisia keinoja ongelmien ilmaisemiseksi ja ratkaisemiseksi. Luovuuden löytymisellä taideterapiatilanteessa on vaikutusta luovaan asenteeseen, joka voi siten ulottua arkipäivän elämään. (Mantere, 2007 s.190.)

Asiakas toi esiin prosessimme loppupuolella, kuinka hän on havainnut asioiden hyväksymistä ja myötätuntoisempaa suhtautumista itseä kohtaan. Itsemyötätunnon myötä sallimme itsellemme virheitä ja epäonnistumisia, mikä rohkaisee antamaan itsellemme anteeksi, oppimaan virheistä ja jatkamaan elämää. Tämän myötä otamme terveellisiä riskejä emmekä jää olosuhteidemme uhriksi emmekä anna muiden hallita itseämme. Asenteemme on tämän jälkeen valoisampi. (Buchalter, 2020.) Asiakas käsitteli kuvan kautta anteeksi antamista itseään rohkaisten. Viimeisimmät kuvat ilmaisivatkin anteeksiantoa ja rauhaa (kuva 14).



Kuva 14. Anteeksianto ja rauha

5 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin työni eettisyyttä ja kuvataideterapeuttien menetelmien toimivuutta. Käyn läpi myös oman ammatillisuuden kehittymistä koulutuksen ja opinnäytetyöni aikana. Lopuksi arvioin opinnäytetyöni hyötyjä sekä menetelmän integroimista työelämän eri ympäristöihin.

5.1 Työn eettisyys

Olen keskustellut ja sopinut oman ohjaavan opettajani kanssa opinnäytetyön tekemisestä sekä perehtynyt ihmisiin kohdistuvaan tutkimuseettisiin periaatteisiin ja hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin. (Arene, 2020.) Tietosuojalain

(1050/2018) ja tekijänoikeuslain (400/1961) mukaisesti en käytä opinnäytetyössä asiakkaani tunnistetietoja. Olen pyytänyt asiakkaaltani suostumuksen opinnäytetyön tekemiseen ja hänen teostensa kuvaamiseen. Kuvien käytöstä opinnäytetyössäni olen sopinut myös asiakkaani kanssa sekä informoinut häntä opinnäytetyön vaiheista. Hänen teostensa kuvat poistan itseltäni asianmukaisesti opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen.

Olen pyrkinyt työssäni rehellisyyteen, luotettavuuteen, avoimuuteen sekä kunnioitukseen eri tutkimusten ja teosten tekijöitä kohtaan. Olen käyttänyt opinnäytetyössäni luotettavia lähteitä ja tehnyt lähdeviitemerkinnät Satakunnan ammattikorkeakoulun ohjeistusten mukaisesti. Myös asiakkaani töitä olen säilyttänyt asianmukaisesti ja luovuttanut teokset hänelle prosessimme päättyessä. Asiakkaani luki opinnäytetyöni läpi ennen sen julkaisemista.

5.2 Menetelmän toimivuus ja arviointi

Kuten edellisissä luvuissa on nähtävissä, taideteoksiin jää pysyvä jälki ja niihin on mahdollisuus palata. Eri tapaamiskertojen teoksia voidaan vertailla keskenään ja niitä voidaan jatkaa eteenpäin kohti uusia tasoja ja hahmotuksia. Teoksista voidaan nähdä prosessin kulku ja muutoksia. Michael J. Hanes kuvaa American Journal of Art Therapy -lehden artikkelissaan tätä taideterapian ainutlaatuisuudeksi ominaisuudeksi. Taiteen pysyvyys ja kestävyys mahdollistavat terapeuttisesta prosessista nousevien yhteyksien ja esiin nousevien kuvioden löytämisen. Taideterapeuttisessa prosessissa syntyneet teokset säilyvät pysyvänä tallenteena ja tarjoavat konkreettista näyttöä asiakkaan muutoksista. (Hanes, 2001.)

Hanesin mukaan useat taideterapeutit ovat kuvanneet taideterapian eduiksi etenkin niiden tunteiden ilmaisemisen, joita on vaikea ilmaista sanoin. Ohjaajille, sosiaalityöntekijöille ja muille ammattilaisille taide on väline, jota voidaan käyttää keskustelujen rinnalla. Kuvataideterapeuttisten menetelmien avulla tunteiden ulkoistaminen on mahdollista turvallisilla ja hyväksyttävillä keinoilla. Me-

netelmät edistävät myös luovuuden ja spontaanisuuden esiin tulemistä. (Hanes, 2001.) Asiakkaani prosessissa useaan kertaan vaikeat tunteet ulkoistettiin paperille tuntemusten helpottamiseksi. Asiakkaasta oli havaittavissa vapautumista sekä spontaanisuuden ja luovuuden heräämistä.

Taideilmaisu tukee henkilökohtaista kasvua, lisää itseymmärrystä ja edistää tunne-elämän eheytymistä. Taideterapeuttiset menetelmien avulla kaikenikäiset ihmiset voivat saada elämäänsä mielekkyyttä tehden oivalluksia, helpottaakseen oloaan ylivoimaisilta tunteiltaan, ratkaistessaan ongelmiaan ja konfliktejaan sekä rikastuttaen jokapäiväistä elämäänsä lisäten hyvinvoinnin tunnetta. (Malchiodi, 2022.) Asiakkaani teki oivalluksia itsestään jo ensimmäistä työtä tehdessään ja hänen arkeaan tulivat rikastuttamaan myös uudet luovat askareet.

Menetelmän toimivuudesta kertoo myös asiakkaani toteamus, kuinka hänessä on tapahtunut paljon enemmän muutoksia, mitä neljän vuoden psykoterapian aikana. Hän odotti prosessimme aikana lausuntoa uudelleen psykoterapiaan pääsystä, mutta prosessimme jälkeen hän ei ollutkaan enää halukas aloittamaan uutta terapiaa. Malchiodi (2022) kuvaa, kuinka monien terapeuttien mielestä taideilmaisun avulla ihmiset saavat ilmaistua olennaiset ongelmansa nopeasti, mikä jouduttaa hoidon toteutusta ja arviointia. Jo tämän takia monet ammattilaiset käyttävät taideilmaisua terapeuttisissa interventioissa. (Malchiodi, 2022.)

5.3 Oman ammatillisuuden pohdinta

Oma polkuni taidetoiminnan parissa on saanut alkunsa jo lapsena kuvataidekoulussa ja -leireillä. Monien vuosien jälkeen olen palannut taiteen pariin ja havainnut taiteen hoitavan vaikutuksen itsessäni. Oman kokemukseni perusteella löysin sosionomikoulutuksen, jossa suuntautumisvaihtoehtona oli kuvataideterapeuttiset menetelmät. Ne saivat innostumaan opinnoista ja koulutuksen myötä on tullut perehdyttyä alan kiinnostavaan lähdekirjallisuuteen. Myös kuvataideterapeuttiset harjoittelut ovat olleet itselleni todella antoisia ja tärkeitä

oppimisjaksoja. Siinä on päässyt käytännössä kokeilemaan ohjaajan taitoja kuvataideterapeuttisten menetelmien parissa. Prosessi yksilöasiakkaani kanssa lisäsi omaa luottamusta menetelmien ohjaajana. Asiakkaalta saatujen palautteiden ansiosta opin arvostamaan myös omia empatian ja vuorovaikutuksen taitojani, jotka ovat kehittyneet myös elämän ja ison perheeni myötä.

Opinnäytetyö on tarkoitus osoittaa ammatillisen ja teoreettisen tiedon yhdistäminen siten, että siitä on hyötyä alan ammattilaisille. Se on osoitus myös ajan- ja kokonaisuuksien hallinnasta, kehittamisestä sekä niiden suullisesta ja kirjallisesta ilmaisemisesta (Vilkkä, Airaksinen, 2004, s.159). Opinnäytetyö kaikkiaan lisäsi tiedonhankinnan ja tieteellisen tekstin raportointitaitojani. Siinä oli osattava aikatauluttaa tekemistä, kirjoittamista ja lukemista, jotka osin vuorottelivat keskenään. Se vahvisti myös omaa mielenkiintoani työskentelystä kuvataideterapeuttisten menetelmien parissa. Haluan olla osaltani viemässä menetelmiä sosiaalialan työskentelykentälle sekä hyödyntää taideilmaisun rikkaita vaikutuksia omassa elämässäni ja ammatillisessa kehityksessäni.

5.4 Kehittämideoita

Opinnäytetyössäni ovat tulleet esiin kuvallisen ilmaisun hyödyt terapeuttisessa suhteessa. Kuva tuo suhteeseen lisäarvoa ja muutosmahdollisuuden keskustelun rinnalle. Paha ja ahdistava olo sekä kielteiset ajatukset ja muistot, kuten asiakkaallani, voivat jäädä pyörimään noidankehämäisesti mielessä. Pelkän keskusteluterapian rinnalle kuvataideterapeuttiset menetelmät auttoivat aktivoimaan ja muuttamaan tilannetta. Mantere kuvaakin, miten taiteen tekemiseen keskittyminen ja tiedostamattoman luovuuden aktivoiminen voivat olla ratkaisevia tilanteen muuttumiseksi. Ei-sanallinen ilmaisu voi toimia mielen ja silmien avaajana. (Mantere, 2007, s.191, 194.)

Tulevaisuudessa haluaisin kiinnitettävän huomiota luovan ja kuvataiteellisen prosessin mahdollisuuteen tavoittaa jotain sellaista, mikä ei ole verbaalisen ilmaisun tavoitettavissa. Opetusministeriön (2003) mukaan taideterapia on

luonteeltaan ennaltaehkäisevää, kuntouttavaa ja hoitavaa kasvatustalon sekä sosiaali- ja terveydenhoitoalan työtä. Taideterapialla pyritään lisäämään asiakkaan itseymmärrystä luovan toiminnan avulla. (Seeskari, 2009, s. 41–42.) Sosiaali-alalla näen kuvataideterapeuttisten menetelmien hyödyttävän monenikäisiä asiakkaita, joille tarjotaan matalan kynnyksen keskusteluapua ja tukea. Näkemykseni mukaan etenkin eri järjestöissä kuvataideterapeuttisten menetelmien käyttö voisi olla luontevaa ja tukisi asiakkaiden hyvinvoinnin lisääntymistä säästämällä heitä pitkiltä psykoterapiahoidoilta. Myös ryhmätoiminnassa menetelmät toisivat suurta etua nuorille ja ihan kaikenikäisille. Silloin asiakkaat tulisivat nähdyksi myös kuvan kautta niin terapeutin kuin ryhmäläistenkin silmin. Taideterapeuttista toimintaa tulee kuitenkin ohjata siihen koulutuksen saanut työntekijä, jotta ilmapiiri, koko prosessi ja terapeuttiset rajat säilyisivät turvattuina (Hautala ym., 2012, s. 12.) Itse haluaisin tulevaisuudessa tehdä juuri sellaista sosiaali-alan työtä, jossa voisin hyödyntää kuvataideterapeuttisia menetelmiä asiakkaani hyvinvoinnin lisääntymiseksi.

LÄHTEET

Aulio, H. Girard, L. Laine, R. (2009). Teoreettisia lähtökohtia. Katsaus kuvataideterapian taustateorioihin. Teoksessa L. Girard, J. Ihanus, R. Laine, M. Roponen (toim.). Suhteessa kuvaan. Kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. (2. painos s.45–67). Artteli.

Arene ry. (2020). Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Buchalter, S. (2020). 200 more brief, creative and practical art therapy techniques: a Guide for clinicians and clients. PESI Publishing & Media. <https://ebookcentral.proquest.com/>

Dunderfelt, T. (2006). Voimavarana itsetuntemus. Kirjapaino Oy.

Gigard, L. & Laine, R. (2009). Kuvallinen luomisprosessi ja terapia. Teoksessa L. Gigard, J. Ihanus, R. Laine, M. Roponen (toim.). Suhteessa kuvaan. Kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. (2. painos s.68–86). Artteli

Hanes, MJ. (2001). Retrospective review in art therapy: Creating a visual record of the therapeutic process. American Journal of Art Therapy, vol 40(2),149–160. <https://research.esco.com/c/eqituz/viewer/pdf/wqkewzfc3f?route=details>

Hautala, P-M. (2008). Lupa tulla näkyväksi. Kuvataideterapeuttinen toiminta kouluissa. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3649-5>

Hautala, P-M. (2012). Kuvataideterapian sovelluksia oppimisen sytyttäjinä. Teoksessa P-M. Hautala & E. Honkanen (toim.), Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496980/2012_D_1_Kuva_kantaa_painos2.pdf?sequence=2

Hentinen, H. (2007). Virittäytyminen taidetyöskentelyyn. Teoksessa M. Rannan, H. Hentinen, M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. (s. 105–111). Duodecim.

Huttula, K. (2011). Psykoanalyttisia näkökulmia luovuuteen. Teoksessa M. Leijala-Marttila, K. Huttula (toim.), Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. (s.83–96). Duodecim. Suomen taideterapiayhdistys.

Kantonen, L. (2005). Telta: Kohtaamisia nuorten taidepajoissa.[väitöskirja, Juväskylän yliopisto].

Keltikangas- Järvinen, L. (2010). Tunne itsesi, suomalainen. (yhdeksäs painos). Wsoy.

- Korhonen, I., Kuula-Luumi, A., Spoo, S-K. 3/ (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2020.pdf
- Kostamo, P., Airaksinen, T., Vilka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen oppimiseen. Art House.
- Kuula, A. (2006). Tutkimuseettikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino.
- Leijala, M. (2000). Taidepsykoterapia psykoterapiamuotona. Teoksessa T. Heikkilä(toim). L. Paloheimo I. Taipale. Mieli ja taide. (s. 7–12.) Printway Oy.
- Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. (2011). Taideterapian ja taidepsykoterapian erot ja yhtäläisyydet. Teoksessa M. Leijala-Marttila & K.Huttula (toim.), Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma (s. 47–49.) Duodecim. Suomen Taideterapiayhdistys.
- Liebmann, M. (2022). Leikkien, tehtävien ja teemojen kehittäminen taideterapiaryhmille. Teoksessa C.A. Malchiodi. (toim.). Taideterapian käsikirja (s. 382–398). Duodecim
- Lindberg, A., (toim.) Siltanen, M., Kohta, P., Tuuttila, L., Kauliomäki, K., Savolainen, M. (2016). Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>
- Malchiodi, C.A. (toim.). (2011). Ilmaisuterapiat. UNIPress.
- Malchiodi.C.A.(toim.) (2022). Taideterapian käsikirja. United Press.
- Mantere, M-H. (2007). Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen. M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. (s. 190–199). Duodecim.
- Mantere, M-H. (2007). Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen. M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. (s. 11–19). Duodecim.
- Mieli ry. (2024). Haettu 14.5.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/>
- Nyyti ry. (2024). Haettu 15.5.2024 osoitteesta <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/itsetuntemus/>
- Rankanen, M. (2007). Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen, M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. (s.65 - 89). Duodecim.

Rankanen, M. (2007). Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen, M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. (s.35–49). Duodecim.

Rankanen, M. (2007). Taidetyöskentely. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen, M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. (s. 115–126). Duodecim.

Rankanen, M. (2016). The visible spectrum: participants' experiences of the process and impacts of art therapy. [Doctoral thesis. Aalto University] <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6921-0>

Rankanen, M. (2007). Työskentelyn eteneminen taideterapiassa. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen, M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. (s. 91–97). Duodecim.

Robbins, A. (2011). Objektisuhteet ja taideterapia. Teoksessa M. Leijala-Marttila, K. Huttula (toim.), Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. (s. 113–121). Duodecim. Suomen taideterapiayhdistys

Satakunnan ammattikorkeakoulu, (2024). Satakorkea-tutkimusetiikka. Haettu 20.2.2024 osoitteesta: <https://www.satakorkea.fi/fi/tutkimusetiikka/>

Seeskari, D. (2011). Taideterapiamenetelmistä lasten ja nuorten kehityksellisten häiriöiden hoidossa. Teoksessa M. Leijala-Marttila, K. Huttula (toim.), Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. (s.461–470). Duodecim. Suomen taideterapiayhdistys.

Seeskari, M. (2009). Kuvataideterapeutit Suomessa. Teoksessa L. Gigard, J. Ihanus, R. Laine, M. Ropponen. Suhteessa kuvaan-kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä (2.painos s. 29–44). Artteli.

Sovio, S. (2009–2011). Kuva auttaa muistamaan ja tuntemaan - kuva muistelemisen välineenä. Kanta-Hämeen polkka -hanke. Haettu 18.11.2023 osoitteesta: <https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/OPAS-5.-KUVA-AUTTAA-Polk-kahanke.pdf>

Taura-Jokinen, E. (2018). Tuore teologian tohtori, Johanna Vilja-Mantere, suosittelee seurakuntiin taidetoimintaa. Seurakuntalainen.fi. Haettu 25.10.2024 osoitteesta <https://www.seurakuntalainen.fi/uutiset/tuore-teologian-tohtori-johanna-vilja-mantere-suosittelee-seurakuntiin-taidetoimintaa/>

Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. (3 korjattu painos). Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. <https://trepo.tuni.fi/>

Tutkimuseettisen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. julkaisu 2. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2004). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi

Vilka, H. (2018). Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa R. Valli(toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. (5.uudistettu painos, osa1). PS-Kustannus. <https://www.elibslibrary.com/>

Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujaan. PS-kustannus.

Vilka, H. (2023). Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House.