

ILOA KAATOMAALAUKSESTA

Abstraktia taidetta hyvinvoinnin edistäjäksi

Katriina Uski
Opinnäytetyö
Kevät 2025
Kulttuurituottaminen ja luova talous (YAMK)
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Kulttuurituottamisen ja luovan talouden tutkinto-ohjelma (YAMK)

Tekijä: Katriina Uski

Opinnäytetyön nimi: Iloa kaatomaalauksesta. Abstraktia taidetta hyvinvoinnin edistäjäksi

Työn ohjaajat: Pekka Isomursu, Hilikka Korpi

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2025

Sivumäärä: 52 + 1 liite

Iloa kaatomaalauksesta on taideperustainen toimintatutkimus akryylikaatomaalaukseen liittyvästä työskentelystä vuosina 2021–2025. Viitekehyksinä ovat voimaantumisteoria, taiteen hyvinvointivaikutusten tutkimukset sekä kriittinen pedagogiikka. Lähtökohtana hyvinvoinnin näkökulmille ovat taustani perushoitajana, sosionomina, esikoulunopettajana ja vapaan sivistystyön kuvataiteen opettajana.

Kaatomaalaus on ohennetuilla akryylimaalilla tehtävää abstraktia kuvataidetta. Sen juuret ovat amerikkalaisessa abstraktissa ekspressionismissa. Tutkielmasani kuvaan oman harrastukseni kehittymistä opetustyöksi. Vuonna 2021 aloitin kaatomaalauksen pilottikurssin ja perustin kaatomaalauksivivustoksi profiloituneet kotisivut. Julkaisin Kuppi nurin! Kaatomaalauksen oppaan ja aloitin ensimmäisen kaatomaalauksen kurssini Harjulan kansalaisopistossa Lahdessa vuonna 2022. Kirjoitelmaani sisältyy valokuvia maalauksistani sekä pilottikurssilaisten kanssa työstettyjä videoita eri kaatomaalaustekniikoista.

Opinnäytteessäni tutkin, miten kaatomaalaus sijoittuu taidehistoriaan ja hieman myös akryylimaalien käytön problematiikkaa. Analysoin kaatomaalausoppaani sisällöllisiä valintojani voimaantumisteorian valossa. Tavoitteenani on selvittää, mitkä asiat tekevät kaatomaalauksesta voimauttavaa ja saavat mahdollisesti aikaan hyvinvointivaikutuksia. Omakohtaisten kokemusteni lisäksi etsin tietoa opiskelijoitteni kaatomaalauksen kurssikokemuksista pienen kyselyn avulla.

Taideperustainen toimintatutkimus oli oiva tapa kuvata omaa kehittymistäni taiteilijapedagogiksi. Kaatomaalausoppaani analysoinnin koin hyödylliseksi mahdollisuudeksi itsereflektioon ja siihen, miten voimaantuminen oli yhteydessä hyvinvoinnin kokemuksiini. Kaatomaalauksen hyvinvointivaikutukset olivat ilmeisiä myös opiskelijoiden kyselyvastausten perusteella. Esille nousivat mm. rentoutuminen, arjen unohtuminen, positiivinen jännitys, värien voimauttavuus sekä yhteisöllisyys. Myös uusien asioiden oppiminen kuten akryylimaalien ohentaminen koettiin hyödylliseksi. Kirjoitelmani edetessä pilottikurssilaisten erityinen panostus työni kokonaisuudessa tuli entistä enemmän näkyväksi. Tutkimus vahvisti omaa opettajuuttani kriittisen pedagogiikan ja opiskelijoiden palautteen valossa. Se kirkasti mahdollisuuksia kaatomaalauksen parissa myös tulevaisuudessa.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Master's Degree Program in Cultural Production and Creative Economy

Author: Katriina Uski

Title of thesis: The joy of Pour Painting. Abstract art to promote well-being

Supervisors: Pekka Isomursu, Hilikka Korpi

Thesis Completion Semester and Year: Spring 2025

Number of pages: e.g. 52 + 1 appendix

The Joy of Pour Painting is art-based action research of my work related to acrylic pour painting in 2021–2025. The frameworks are empowerment theory, research on the well-being effects of art, and critical pedagogy. The starting point for the perspectives of well-being is my background as a basic nurse, a Bachelor of Social Services, a preschool teacher and a teacher of fine arts in adult education of community college.

Pour painting is abstract visual art made with thinned acrylic paints. It can be seen as a successor to the American abstract expressionism. In my thesis, I describe the development of my pour painting hobby. In 2022, I published Finnish edition of Kuppi nurin! Pour Painting Guide. In the same year, I started teaching pour painting for adults in Lahti. I also set up a website that had profiled itself as a pour painting site. This work includes photographs of my paintings and videos made by the pilot course participants and myself.

In my thesis, I analyze my choices of the content of the Pour Painting Guide. I also study how acrylic pouring is placed in art history and touch on the problems of the use of acrylic paints. In addition, I research what makes pouring so empowering. I created a small survey to find out my students' experiences of painting from the perspective of well-being.

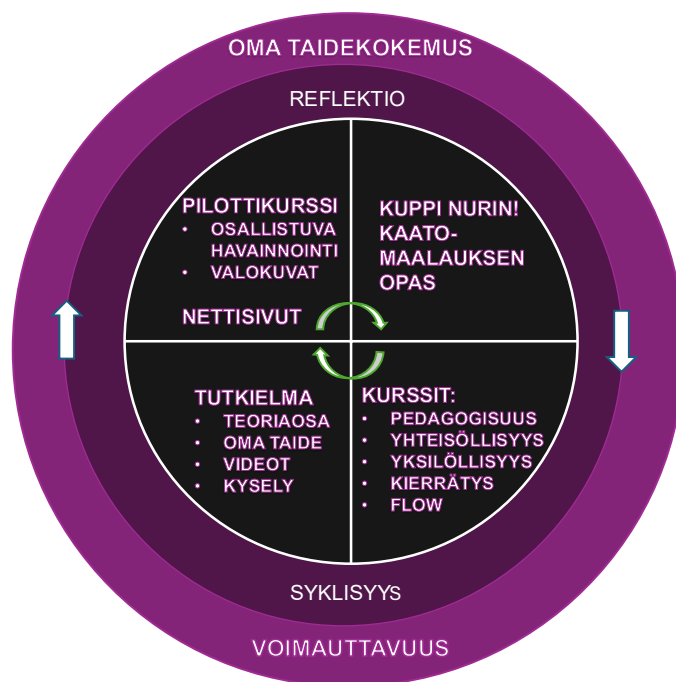
Art-based action research was well suited to describe my own development as an artist pedagogue. I find it useful to analyze my guide of pouring. My work helped me to understand which factors are perceived as empowering in pour painting. In the context of my work the special contribution of the pilot course participants becomes more visible than before. The well-being effects of pouring are also evident based on the students' responses to the survey. Among other things, relaxation, forgetting about everyday life, positive excitement, the empowerment of colors and a sense of community were highlighted. Learning new things, such as thinning acrylic paints, was also considered useful. Empowerment was linked to experiences of well-being. This research strengthened my own teaching in the light of critical pedagogy and clarified future possibilities with pour painting.

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	5
2 TEOREETTISIA LÄHTÖKOHTIA	9
2.1 Taideperustainen toimintatutkimus.....	9
2.2 Taustalla voimaantumisteoria.....	11
2.3 Kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksista.....	14
3 KAATOMAALAUKSEN JUURET	18
3.1 Abstrakti ekspressionismi.....	18
3.2 Kaatomaalaus nykypäivänä	20
3.3 Hyvät, pahat akryylimaalit	22
4 KAATOMAALAAMISEN IDEA	24
4.1 Kuppi nurin! Kaatomaalauksen opas.....	24
4.2 Kaatomaalausprosessi	28
4.2.1 Värien sekoittaminen.....	29
4.2.2 Kemiaalliset reaktioit.....	30
4.2.3 Fysikaaliset reaktiot.....	30
4.2.4 Voimauttava flow	31
4.3 Kaatomaalauksen kurssit	33
4.3.1 Kaatomaalauksen pilottikurssit.....	33
4.3.2 Kansalaisopistojen kurssit	34
4.3.3 Ajatuksia pedagogiikasta.....	35
5 KYSELY KAATOMAALAUKSEN OPISKELIJOILLE	39
5.1 Tutkimusasetelma	39
5.2 Tutkimuskysymykset	39
5.3 Kyselyn tulokset	40
5.4 Kyselyn johtopäätökset ja pohdintaa	43
6 POHDINTA	46
LÄHTEET	53
LIITEET	61

1 JOHDANTO

Opinnäytteessäni tutkin akryylikaatomaalauksen voimauttavuutta ja sen hyvinvointivaikutuksia. Tutkielmani perustuu omaan taiteelliseen innostukseeni ja kokemukseeni akryylikaatomaalaamisesta. Halu jakaa tämä kokemus johti kaatomaalauksen opaskirjan kirjoittamiseen ja vapaan sivistystyön kurssien luomiseen. Tässä kirjoitelmassa käytän kyseisestä taiteenlajista nimitystä kaatomaalaus. Tutkielmani muodostuu syklisestä kehityskertomuksesta, joka on rakentunut vuosien 2021–2025 aikana. Kyseessä on taideperustainen toimintatutkimus, jonka esitystapa (KUVA 1) on mukaelma Jokelan & Huhmarniemen (2018) aiheita käsittelevistä kuvioista. Olen jaotellut tutkielmani sisällöt neljään lohkokon: pilottikurssiin, Kuppi nurin! Kaatomaalauksen oppaaseen, kurssiin sekä tutkielmaani varten koottuihin uusiin sisältöihin.



KUVA 1. Kaatomaalauksen taideperustainen toimintatutkimus (Art based action research, Huhmarniemi & Jokela 2018, mukailtu).

Työni tutkimuskysymykset ovat

- Miten kaatomaalaus asettuu taidehistoriaan ja miten se ilmenee nykypäivänä?
- Miten oma kokemukseni kaatomaalaamisesta suhteutuu voimaantumisteoriaan?
- Mitkä ovat kaatomaalauksen oppaani keskeisimmät annit?
- Minkälainen merkitys pilottiryhmällä on taideperustaisessa toimintatutkimuksessani?
- Miten pedagogiset näkemykseni ovat vaikuttaneet kaatomaalauksen kursien toteuttamiseen?
- Mitä uutta tietoa kyselytutkimus tuo opiskelijoiden kaatomaalauksen kokemuksista heidän hyvinvointinsa kannalta?

Teoreettisena viitekehyksenä on Siitosen (1999) voimaantumisteoria sekä kulttuurihyvinvointia käsittelevät tutkimukset ja artikkelit. Tutkin myös hieman kriittisen pedagogiikan ja soveltavan taiteen tutkimuksia. Koska kaatomaalauksesta ei tietojeni mukaan ole aiemmin tehty tutkimusta, pyrin työssäni hahmottamaan sen paikkaa taidehistoriassa ja avaamaan nykyistä kaatomaalausta. Oma tutkimusaineistoni taideperustaisessa toimintatutkimuksessani koostuu taiteellisen tuotantoni valokuvista kaatomaalauksen osalta, Kuppi nurin! Kaatomaalauksen oppaastani sekä videoista pilottikurssilaisten ja omasta työskentelystäni kaatotekniikoiden parissa. Lisäksi teen pienen kyselyn kaatomaalauksen opiskelijoilleni. Itsereflektioni kohdistuu kaikkiin kehityskertomukseni lohkoihin, jotka kulkevat mukana ajan sykleissä.

Luvussa 2 aloitan taideperustaisen toimintatutkimuksen teorialla. Kyseessä on mielenkiintoinen tapa tutkia omaa kehitysprosessiaan sekä siihen liittyvää dokumentointia. Avaan Siitosen (1999) voimaantumisteoriaa siltä osin, kuin se mielestäni soveltuu taiteen tekemiseen ja sen opiskelemiseen. On myös tärkeää huomioida kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksia, jotka ovat jo aiemmin osoittaneet todeksi taiteen tekemisen ja siihen osallistumisen hyvinvointivaikutuksia.

Luvussa 3 kirjoitan abstrakti ekspressionismin amerikkalaisista juurista sekä siitä, minkälaista nykypäivän ammattimainen kaatomaalaus on. Kaatomaalauksista tehdään akryylimaaleilla, joten käsittelen myös akryylimaalien käytön problematiikkaa kestävä kehityksen näkökulmasta.

Luvussa 4 avaen omaa kuvataiteellista kokemustani kaatomaalauksesta. Kirjoitan Kuppi nurin! kaatomaalausoppaan sekä kaatomaalauksen kurssien synnystä sekä pilottikurssilaisista, joita ilman oppaani tai videot eivät olisi voineet syntyä. Kirjoitan kaatomaalauksen prosessista ja niistä kaatomaalauksen ominaisuuksia, joista tämän kuvataidesuuntauksen voimaantuvuus mielestäni muodostuu. *Risti* (KUVA 2) on kaatomaalaukseni puhallustekniikalla. Se kuvaa elämän risteyskohdista, mutta sillä on myös kristillinen symboliarvo. Kaatomaalauksille on ominaista, että maalauksen kuvio valuu ja jatkuu kanvaasin reunoille. Tämän tyylinen tekniikka sopii hyvin esimerkiksi kukkamaisiin maalauksiin.

Luku 5 käsittää Harjulan kansalaisopiston ja Wellamo-opiston kaatomaalauksen kaatomaalaukskurssilaisten kyselyn pienellä, 16 henkilön otannalla. Tehtävänäni on selvittää, minkälaisia hyvinvointivaikutuksia opiskelijat ovat mahdollisesti kaatomaalauksesta kokeneet. Kysely sopi tavoitteisiini ja käytännön mahdollisuuksiini paremmin kuin haastattelut, vaikka laadullisiin taideperustaisiin toimintatutkimuksiin haastattelut nähdään yleensä paremmin sopiviksi.

Luvussa 6 pohdin taideperustaista toimintatutkimusta tutkimusmenetelmänä työni kokonaisuudelle ja miten onnistuneita valintoja teoreettiset lähtökohdat olivat kaatomaalauksen teemaani. Tutkittuani kaatomaalauksen juuria ja nykytaidetta, pohdin akryylimaalien käyttöä abstraktin ekspressionismin perinteen jatkajana. Reflektoin kaatomaalauksen oppaani antia voimaantumisen ja kriittisen pedagogiikan valossa. Analysoin myös, sainko laatimiini kysymyksiin vastauksia opiskelijoiden kyselytutkimuksesta. Lopuksi pohdin, minkälaisia

jatkotutkimusaiheita tai kehittymismahdollisuuksia kaatomaalauksella voisi olla erityisesti kulttuurihyvinvoinnin ja luovan talouden näkökulmista.



KUVA 2. Risti 2024, 41x33cm, puhallustekniikka, Katriina Uski.

2 TEOREETTISIA LÄHTÖKOHTIA

2.1 Taideperustainen toimintatutkimus

Taideperustaisen tutkimuksen (Art based research) lähtökohtana on moninainen ihmiskäsitys ja ymmärrys taiteen menetelmillä tai strategioilla syntyvästä tutkimuksellisesta tiedosta. Ihmisyys hahmottuu laajasti sosiaalisessa ja vuorovaikutuksellisessa merkityksessään. Taiteelliseen prosessiin antautuminen intuitiivisine työvaiheineen on perinteiselle akateemiselle tutkimukselle uutta. Silti se, mikä näissä tutkimustavoissa koetaan hallitsemattomaksi, on kuin sukua yllättävyydelle, joka on johdatellut esimerkiksi luonnontiedettä mullistavan tiedon äärelle. Uutta tietoa voivat olla luomassa sellaiset tietoisuuden tasot kuten hiljainen tieto ja aistitieto, joita kielen on vaikeata tavoittaa. (Kallio 2010 1, 17).

Taideperustainen toimintatutkimus (Art-based action research, ABAR) on kuva-
taidekasvatukseen, soveltavaan taiteeseen ja yhteisölliseen taidekasvatukseen
soveltuva tutkimusstrategia. Taideperustainen toimintatutkimus on tutkimus- ja
kehittämismenetelmä, joka sisältää syklisesti suunnittelun, toiminnan ja arvioin-
nin vaiheita. Arviointi on usein yhdistelmä itsereflektiivisyyttä sekä dokumenttien
analysointia ja rinnastamista muihin teoksiin. Taidetta voidaan hyödyntää kataly-
saattorina esimerkiksi ympäristön kehitystyölle, interventiona ongelmanratkai-
suun, soveltavan taiteen produktioihin, uuden tiedon ja ymmärryksen hankkimi-
seen tai taiteen opetukseen. Taideperustaisessa toimintatutkimuksessa sekä
prosessiin sisältyvät että lopputuloksena esitetyt produktiot dokumentoidaan tut-
kimusaineistoksi (Jokela & Huhmarniemi 2018, 9; 2019, 48).

Taideperustaisessa toimintatutkimuksessa on tilaa luovalle ajattelulle. Toiminta-
tutkimukselle tyypillisesti tutkimuskysymykset suuntautuvat uudelleen ja tarken-
tuvat tutkimussykliä myötä. Tutkimukseen voi myös sisältyä sivupolkuja, jotka
ovat tavanomaisia myös luovassa taiteellisessa työskentelyssä. Työskentelypro-
sessi voi olla intuitiivinen ja sekava, sillä kyseessä on kokemukseen ja hiljaiseen

tietoon perustuva tietämys. Tavoite ja valittu menetelmä ovat aluksi suuntaa antavia. Taideperustaisessa toimintatutkimuksessa taiteilijatutkija tekee kehittämistyötä yleensä tiimissä tai yhteisössä, jossa intuitio muuntuu tiedostetuksi päämääräksi. Se luo monimuotoisen reflektioaineiston, jota analysoidaan toiminnan kehittämisen aikana toisin kuin yleensä tutkimuksissa. Näin aineiston tulkinnallinen analysointi on osittain päällekkäinen prosessin arvioinnin kanssa. Analyysin tuloksena syntyy syventynyt ymmärrys kokemuksista, käytännön toiminnasta ja niiden kehittämisestä (Jokela & Huhmarniemi, 2019, 48–50). *Ultravioletti* (KUVA 3) on siipitekniikalla maalaamani kaatomaalaus. Se edustaa olemassa olevaa, mutta meidän silmillemme näkymätöntä. Siten kyseessä voisi olla intuitiivinen aistitieto tai hiljainen tieto. Kokemus, jolle ei löydy sanoja.



Kuva 3. Ultravioletti 2021, 20x20cm, Siipitekniikka, Katriina Uski.

2.2 Taustalla voimaantumisteoria

Terapeutin on puhekielessä yleistynyt kuvaamaan hyvää ja rentouttavaa oloa tuottavaa asiaa. Koska kaatomaalauskurssini eivät sisällä terapiatyön tavoitteita, etsin vaihtoehtoisia termejä. Sisäisen voiman tunnetta kuvaa hyvin englanninkielinen käsite *empowerment*. Suojanen (2014) on päätenyt toimintatutkimusta tutkiessaan suomennokseen *valtaistaminen*. Hänen mukaansa erityisesti kriittinen toimintatutkimus on samalla valtaistamisprosessi, jossa oleellista on toimijoiden emansipoituminen, vapautuminen vanhoista käytänteistä ja toimintatavoista. Tässä työssäni käytän kuitenkin käsitettä *voimaantuminen*, joka on johdettavissa Siitosen (1999) voimaantumisteoriasta. Siitosen, niin kuin ei Suojasenkaan (2014) tutkimus liity suoranaisesti taiteen tekemiseen, vaan molemmat kohdistuvat opettajainkoulutukseen. Mielestäni voimaantumisteoria on kuitenkin sovellettavissa kuvataiteelliseen teemaan ja luonnollisesti myös inhimilliseen hyvinvointiin. Se on myös läheisesti yhteydessä Mihaly Csikszentmihalyin flow-käsitteeseen, joka voidaan suomentaa äärimmäiseksi positiiviseksi lataukseksi (Siitonen 1999, 153, Koivisto 2013, 8).

Siitosen (1999, 117–118, 141–145) mukaan voimaantuminen on dynaamista ja energisoivaa tunnetta, johon liittyvät luovat ratkaisut ja vapaaehtoinen, omista lähtökohdista lähtevä motivaatio. Voimaantuminen sisältää sitoutunutta ja hyvinvointiin pyrkivää sisäsyntyistä asennetta, jota ei voi saavuttaa ulkoisella motivoinnilla. Ihmiselle voidaan kuitenkin tarjota resursseja ja mahdollisuuksia kehittää oman kontrollin tunnetta hänen omassa voimaantumisprosessissaan. Huomionarvoista on myös se, että voimaantuminen ja henkilökohtaisen vastuun ottaminen ovat yhteydessä toisiinsa. Vastuun ottamista ja sen kantamiseen sitoutumista voidaan edistää. Ihmiselle voidaan osoittaa, että hänellä on todellinen vapaus ja itsenäisyys asettaa päämääriä, joihin hän voi pyrkiä niin halutessaan. Vapaus, vastuu ja voimaantuminen ovat siten keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Ne liittyvät sekä ihmisten henkilökohtaisiin että sosiaalisiin käyttäytymisprosesseihin. Siksi myös vastuu ulottuu molemmille tasoille. Vastuu yhteisen hyvinvoinnin edistämistä onkin luonteva osa voimaantumista, koska se onnistuu

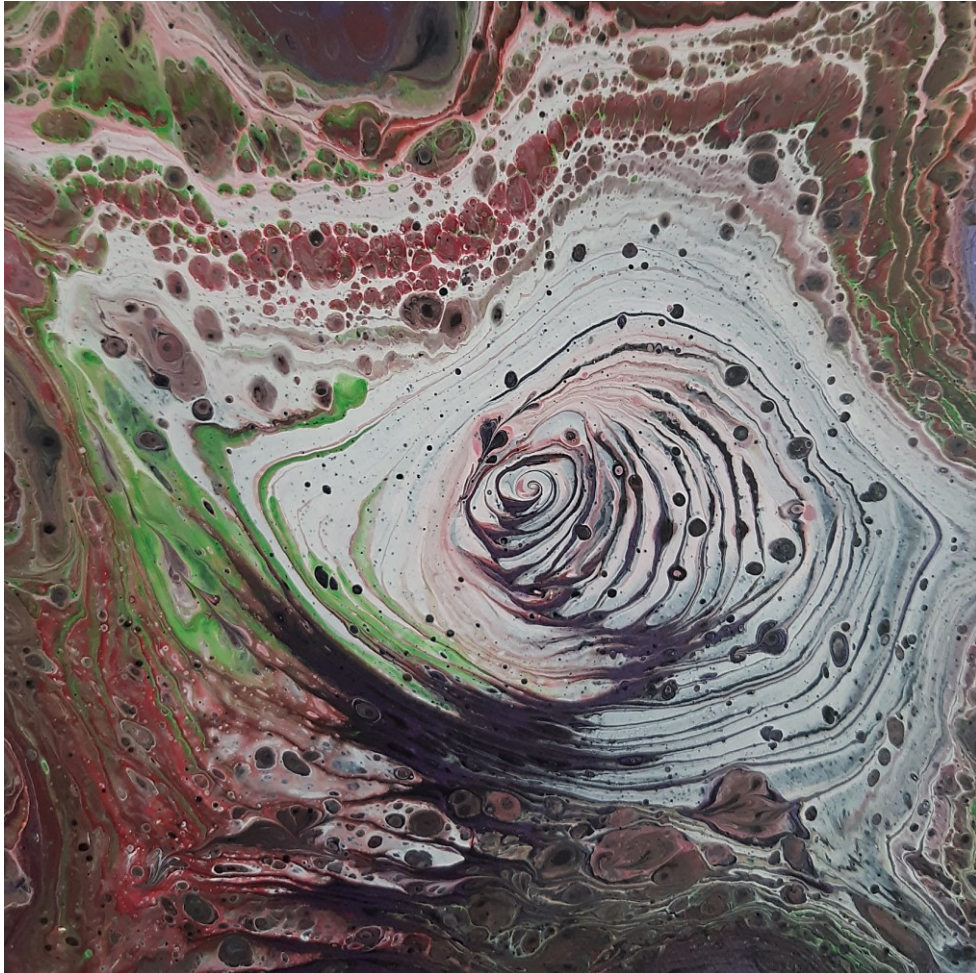
todennäköisimmin hyväksyvässä, avoimessa, joustavassa, turvalliseksi koetussa, tasa-arvoisuutta ja yhteistoiminnallisuutta arvostavassa ilmapiirissä.

Sosiaali- ja terveystieteissä hyvinvointi nähdään ihmisen psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena hyvänä olona. Se muodostuu laajasta kokonaisuudesta monitahtoisia ihmisyyteen liittyvistä elementeistä kuten ihmisen oma persoona, hänen läheisensä, elinympäristönsä sekä vallitseva yhteiskuntapolitiikka. Voimaantuminen rakentuu luovuudesta ja rohkeudesta kokeilla uusia asioita. Vaikka voimaantuminen on yksilön sisäinen asia, sitä voidaan sosiaali- ja terveydenhuollossa tukea ja vahvistaa sekä keskustelemalla että asioiden konkreettisella määrittelyllä (Tuomainen 2014). Voimaantumisen puhuttaessa otetaan usein kantaa myös eettisiin kysymyksiin. Tunneällyn keskeinen punainen lanka on, että meidän tulee kunnioittaa jokaista ihmistä, jonka kohtaamme. Myös oma myönteinen ja kannustava sisäinen puhe on osa kehittynyttä tunneälyä (Siitonen 1999,145). Leivon (2017) mukaan taiteen ja kulttuurin liikkuminen erilaisilla rajapinnoilla on koskettamista, haastamista ja toisin toimimista. Se on eri tasoilla sujuvasti liikkumista, siltojen rakentamista ja arkisia tekoja. Yhdessä tekeminen ja toisten ideoiden ja ajatusten kunnioittaminen luo hyvinvointia.

Ihmisten hyvinvointi on kulttuurisidonnaista, mutta yleisesti voidaan kuitenkin määrittää yksilöllisiä perustarpeita, kuten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä kyky toimia ja ajatella itsenäisesti. Erilaisia taiteen muotoja voidaan kytkeä jokaiseen näistä perustarpeista. Toimijuuden, yhteisöllisyyden ja merkityksellisyyden kokemukset vahvistavat hyvinvointia monella eri tasolla. On myös ajateltu, että merkityksellisyyden kokemukset taiteen tekemisen tai siihen osallistumisen saralla voisivat mahdollisesti vähentää niiden etsimistä esimerkiksi ylikuluttamisesta. Näin taide voisi toimia osana planetaarista hyvinvointia (Koistinen 2024, WHO 2019).

Voimaantumisen kokemus on eteenpäin vievä, nostattava positiivinen tunne, jota voi kokea elämän monissa tilanteissa. Kulttuurihyvinvoinnin kannalta voimaantumista voi kokea taiteeseen osallistumisen tai itse tekemisen kautta. Siitosen (1999, 164, 189) mukaan ihminen voi kuitenkin voimaantua vain itse, omista

lähtökohdistaan käsin tietyssä kontekstissa. Silloin voimaantumisen kokemusta seuraa todennäköisesti myös hyvinvoinnin kokemus. Voidaan siis ajatella, että hyvinvoinnin kokeminen on yhteydessä voimaantumisen kokemiseen.



KUVA 4. Sisin olemus 2021, 20x20cm, Suorakaatotekniikka, Katriina Uski.

Maalaukseni sisin olemus (KUVA 4) hätkähdytti itseäni ennalta arvaamattomalla tavalla. Aikomukseni oli maalata fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja sielullinen olemassaoloni. Tein värivalinnat tietoisesti, mutta valitsin tekniikaksi sellaisen, jota en voinut juurikaan ohjailla. Olemukseni tasot näyttäytyivät maalauksessa juuri siten kuin ne sillä hetkellä oikeasti olivat. Se mikä oli rikkiäistä, oli myös sirpaloitunut maalauksessa. Se mikä kannatteli, oli ehjänä keskiössä.

Tämän tyyppiset maalauskokemukset ovat voimaantumisen, jopa sisäisen parantumisen hetkiä. Olen joskus kuullut sanottavan, että kaatomaalaus on sielutonta. Oma kokemukseni on täysin päin vastainen. Olen kokenut ihmetystä, ihastusta, iloa ja toisaalta antanut surun virrata kaatomaalausten värien mukana. Koen voimaantumista myös silloin, kun näen kuvataiteen opiskelijoiden kokevan voimaantumista. Ajattelen, että mahdollisuus taiteen tekemiseen ja kokemiseen on jokaisen ihmisen perustavanlaatuisen oikeus. Se on kuitenkin selvää, etteivät abstraktit taidesuuntaukset herätä innostusta kaikissa ihmisissä.

Taide kertoo tunteiden, sielun ja hengen ilmaisutilasta myös rationaalisuutta korostavassa länsimaalaisessa yhteiskunnassamme. Taiteen ääreen on mahdollista pysähtyä aistimaan ja kokemaan. Ehkä tiedostamaan jotain sellaista, mitä ei ilman taidekokemusta tiedostaisi. Taide voi opettaa inhimillisyyttä ja toisista välittämistä (Havaste-Ukkola 2017, 14).

2.3 Kulttuurihyvinvoinnin tutkimuksista

Sivistysvaltiossa taiteiden ensisijaisena tehtävänä on olla taidetta, tulla kohdaksi ja arvioiduksi taiteena. Taiteilla on itseisarvo kulttuuriperintönä, mutta se myös haastaa vallitsevaa taiteellista ajattelua ja toimintaa. Lisäksi taiteella on eettisiä, moraalisia, kasvattavia, terapeuttisia, terveyttä vahvistavia ja ratkaisuja etsiviä tehtäviä yhteiskunnassa. Taiteet antavat merkittävän panoksensa yhteiseen kulttuuriseen pääomaan. Se voi karttua ihmisille voimavaraksi. Taiteen hyvinvointivaikutuksia ei kuitenkaan ole olemassa ilman taiteen kohtaamisessa syntyvää syvää taidekokemusta. Sellaisen kokemuksen syntyminen riippuu siitä, minkälaisilla järjestelyillä taidekokemuksia ja siten myös oppimista taiteissa saadaan aikaan (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 8). Samoin Koistinen (2024) kirjoittaa, että lähtökohtaisesti taiteella on aina itseisarvo. Taiteen välinearvo piilee hänen mukaansa juuri sen itseisarvossa. Mikäli yhteiskunnassa arvostetaan taidetta sen itsensä vuoksi, ihmiset ohjautuvat helpommin sen äärelle. Näin myös taidekokemuksesta saatavat hyvinvointivaikutukset lisääntyvät. Hongiston (2023, 85)

mukaan kulttuuripalveluiden saavutettavuus on Suomessa kuitenkin epätasa-arvoista sekä alueellisesti että yhteiskuntaluokittain. Näin ollen kulttuurista saatavat hyvinvointivaikutukset ovat myös jakaantuneet epätasa-arvoisesti. Mikäli resursseja suunnataan keskitetystä korkeakulttuuriin, tällöin myös sen tuottamat hyvinvointivaikutukset suuntautuvat voimakkaammin ylemmille yhteiskuntaluokille.

Sitran (2017) kulttuurihyvinvoinnin tutkimusten mukaan osallistuminen taide- ja kulttuuritoimintaan voi edistää terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisella tavalla jokapäiväisessä elämässä. Taiteellisen toiminnan on todettu vaikuttavan positiivisesti koettuun terveyteen, elämänlaatuun, tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Sen on todettu myös vähentävän ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta, ja edistävän resilienssiä eli sietokykyä arjen haasteissa. Taiteen tekeminen lisää itsetuntoa ja kehittää itsetuntoa. Kulttuuritoiminta vähentää sosiaalista syrjäytymistä lisäten osallisuuden kokemuksia ja tarjoaa mahdollisuuksia korjaaviin kokemuksiin. Taiteen tekemisen ja siihen osallistumisen myönteistä vaikutusta tulisi tukea tunnustamalla alati kasvava näyttöpohja ja toimimalla sen perusteella. Taiteeseen osallistuminen yksilö-, paikallis- ja kansallisella tasolla mahdollistuu parhaiten monialaista yhteistyötä lisäämällä (WHO 2019). WHO:n raportti korostaa taideosallistumisen monikanavaisia vaikutuksia terveyteen. Taiteen tekeminen ja kokeminen edistävät aistien aktivointia, mielikuvituksen käyttöä, tunteiden herättämistä, kognitiivista stimulaatiota, sosiaalista vuorovaikutusta ja fyysistä toimintaa (Taikusydän 2019).

Hyvinvointi nähdään koostuvan subjektiivisten kokemusten lisäksi ympäröivistä sosiaalisista, poliittisista, kulttuurisista ja taloudellisista resursseista. Kun tutkitaan sitä, millaisia hyvinvointivaikutuksia taide ja kulttuuri voivat saada aikaan, huomioidaan eri tieteenalojen käsityksiä siitä, millaisilla keinoilla taiteen voidaan nähdä edistävän yksilön tai yhteisöjen hyvinvointia. Taiteen vaikutuksia tutkittaessa on usein kiinnostuttu emotionaaliseen ja sosiaalisesta tasosta (Tammela 2023, 83–84). Taiteisiin osallistuminen voidaan nähdä osana kulttuuristen perusoikeuksien ja hyvinvoinnin toteutumista, hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista. Toki taidekokemusten järjestämisestä tulee kustannuksia, mutta vastavasti taiteen tuottamista hyvinvointivaikutuksista voidaan laskea

terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden kustannussäästöjä ja kansantalouden tuottavuuden lisääntymistä (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 7–8). Huhtinen-Hildenin (2022) mukaan luovuuteen, taiteeseen ja kulttuuriin liittyvällä toiminnalla voidaan edistää osallisuuden kokemusten syntymistä. On tärkeää, että kulttuurihyvinvointialaa kehitetään tutkittuun tietoon perustuen. Sitä on tarkasteltava ammatillisuuden, kulttuurihyvinvoinnin laadun sekä monialaisen ymmärryksen näkökulmista. Yhteisenä toiveena alalla on pyrkiä kohti moniäänistä, mutta eri toimijoiden ymmärtämää kulttuurihyvinvointialaa.



KUVA 5. Ilo 2021, 20x20cm, pyyhkäisytekniikka, Katriina Uski.

Kulttuuri vaalii ihmisyyttä, sillä se osoittaa inhimillisen, luovan, yhteisöllisen ja kehittyvän luonteemme. Vuosia esikoululaisia opettaneena voin todeta, että piirtäminen ja maalaaminen kuuluvat luontaisesti ihmisyyteen ja niiden avulla voidaan opettaa monia muitakin asioita. Kaikista ei tule ammattitaiteilijoita, mutta jokainen voi oppia omalla tavallaan tekemään taidetta tai osallistua kulttuuritoimintaan taiteen kokijana. Kuvataiteellista kulttuuria luodaan aina kyseisen ajan välineillä, tavoilla ja ihanteilla. Meidän ajassamme voimme katsoa pitkälle taidehistoriaan ja valita tyyllisuunnista mieleisiamme.

Kaatomaalauksesta ei vielä ole merkittävästi tutkittua tietoa. Opinnäytetyössäni kannan siltä osin oman korteni kulttuurikekoon. Minulle kaatomaalauksessa on kyse sekä taiteilijuudesta, elinikäisestä oppimisesta että taiteen opettamisesta. Kaatomaalauksessa taidekokemus voi olla paljon monitasoisempaa kuin pelkkä tekniikan oppiminen. Kaatomaalaus tuottaa haltioitumista ja iloa. Se on itseilmiasua ja tunteiden välittämistä. Se on aina yllätyksellistä, mutta kokemuksen myötä maalien liikettä oppii johdattamaan. Maalaukseni *llo* on tehty pyyhkäisytekniikalla (KUVA 5). Sen opettelua voi seurata liitteenä löytyvältä videolta (Uski, 2025 c).

3 KAATOMAALAUKSEN JUURET

Murtoniemen (2024, 120) mukaan kulttuurin tasavertaista saavutettavuutta, makujen moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta on korostettu hyvinvointivaltion kulttuuripolitiikan keskeisinä tavoitteina 1960- ja 1970-luvuilta lähtien. Jo tuolloin nähtiin, että kansalaisten kulttuuriin ja taiteelliseen toimintaan osallistumisen tasavertaisien mahdollisuuksien parantamiseen olisi panostettava. Kulttuuridemokratialla viitattiin erilaisten ihmisryhmien kulttuuria koskevien käsitysten ja mieltymysten tasavertaisuuteen. Kulttuuripolitiikalla pyrittiin myös elitistisen ja kansantajuksen kulttuurin välisten raja-aitojen madaltamiseen. Mikään taidemaku ei siis saisi olla toista parempi tai hierarkiassa toisiinsa nähden. Hän lainaakin Petterssonin (2017) osuvaa lausetta: ”Taiteen omakohtainen kokeminen ja tulkinta on kaikkien oikeus. Taide ei rajaa ketään pois, eikä vaikeaa taidetta ole”.

3.1 Abstrakti ekspressionismi

Tunnepohjaiset abstraktit ekspressionistiset maalausmenetelmät kasvoivat ja toimivat toisen maailmansodan jälkeisessä amerikkalaisessa maailmassa. Taidesuuntauksen sanotaan saaneen vaikutteita eurooppalaisista liikkeistä, kuten kubismi ja surrealismi, jotka olivat rantautuneet New Yorkiin 1930- ja 40-luvuilla museonäyttelyiden, akateemisten instituutioiden ja monien Euroopasta paenneiden taiteilijoiden matkassa (artsy.net). Nämä natsien ”rappiotaiteilijoiksi” nimittämät taiteilijat toivat mukanaan myös sveitsiläisen psykologi Carl Jungin näkemyksiä unien merkityksestä psyykelle. Hänen mukaansa taide kumpuaa ihmisen varjominästä, joka on yksi neljästä minuuden olomuodoista (Art history shorts 2022, Sesar 2024).

Maalien valutustekniikan keksi ensimmäisenä meksikolainen muraalitaiteilija David Alfaro Siqueiros jo 1930-luvulla. Hän kaatoi mustia ja valkoisia maaleja toisensa päälle ja huomasi niiden kuvioituvan itsestään (Lewis 2022). Siqueiros käytti soteteollisuuden sivutuotteena syntynyttä akryylimaalia maalatessaan vastarintaliikkeen provokatiivisia seinämaalauksia. Maali oli nopeasti kuivuvaa ja

ohennettavissa juoksevaksi (Uski 2022, 10, Takahashi 2024). Nesteen juoksevuutta kuvaa viskositeetti. Mitä pienempi viskositeetti on, sitä juoksevampaa neste on (tikkurila.fi). Mikäli käytettyjen maalien pigmenttien ylempi kerros on tiheämpi kuin alempi, alla oleva maali alkaa liikkua ylöspäin sekoittuen ylempään maaliin. Toisin sanoen maalit liikkuvat, sekoittuvat, nousevat tai uppoavat kanvaasilla riippuen pigmenttien painosta ja nesteen määrästä luoden virtaavaa kuviointia. Tätä tiheyksien välistä taistelua sanotaan Rayleigh-Taylorin epävakaudeksi (Pitsko education 2024).

Siqueiros perusti koulun nuorille taiteilijoille New Yorkiin ja mm. amerikkalaisesta Jackson Pollockista tuli hänen oppilaansa (Biography.com). Syntyi abstrakti ekspressionistinen taideliike "New York school", jonka huippukausi oli 1940–1950-luvuilla. Taiteet jakautuivat useisiin erityyppisiin tekniikoihin kuten toimintamaalauksiin ja värikenttämaalauksiin (Art history shorts 2022, video). Liikkeessä vaikuttivat mm. edistyksellinen Lee Krashner, Elaine de Kooning ja Willem de Kooning sekä Joan Mitchell. Värikenttämaalauksistaan tunnetuksi tulivat mm. Mark Rothko ja Helen Frankenthaler. Lähtökohtana maalaamiselle olivat taiteilijoiden tunteet ja intuitiivinen, prosessimainen työskentely. Taiteilijat tavoittelivat kaksikulotteisuutta ja vapautta eurooppalaisista säännöistä suurilla maalauskaillaan (Curious muse 2022, video, britannica.com.a). Suuntaus edisti taidehistoriaan nähden poikkeuksellisesti useiden naistaiteilijoiden uraa (MoMa 2017, video, Moilala 2021).

Pollock teki kokeiluja muun muassa roiskimalla emali- ja alumiinimaalia sekä valuttamalla teoksiinsa hiekkaa tai lasia (Britannica.com. c). Hänen roiskemaalauksiaan kritisoitiin siitä, ettei maalauksissa ollut silmille lepopaikkaa. Toisaalta ne olivat kokonaisuudessaan tasapainoisia ja jotain sellaista, mitä ei ollut ennen nähty edes Euroopassa. Jopa varakas taidekeräilijä Peggy Guggenheim ihastui maalauksiin ja tuki abstrakti ekspressionisteja (Curious Muse 2022, video). Hän avasi Pollockille yksityisnäyttelyn New Yorkin "Art of this century" -taidegalleriaansa 1943 ja antoi hänelle stipendin (Guggenheim-Venice.it).

Abstrakti taide ei tarjoa suoraa tarinaa tai selviä vastauksia, vaan kehottaa taiteen kokijoita tulkitsemaan teosta omista näkökulmistamme. Tämä tekee jokaisesta taidekokemuksesta ainutlaatuisen. Abstrakti teos kehottaa tutkimaan omia tunteitamme ja mielikuvitustamme, herättelemään omia ajatuksiamme ja kysymyksiämme. Se haastaa kohtaamaan itsemme, ilmaisemaan itseämme ja uppoutumaan teoksen maailmaan. Abstrakti taide ei ole vain taidesuuntaus vaan se voi olla työkalu itsetuntemukseen, oivallukseen ja kasvuun. Sen kautta voi oppia ymmärtämään ja arvostamaan taiteen syvällisyyttä ja merkitystä elämässä (Artires.fi). Videolla kuvataan, miten eräs taiteen kokija näkee Joan Mitchellin abstrakti ekspressionistisen maalauksen Ladybug ja saa siitä lohdutusta (MoMa 2021, video).

Abstraktia ekspressionismia kuulee silloin tällöin mollattavan epätaiteeksi, sillä teoksista voi olla vaikeaa saada otetta. Taidehistorian kautta se kuitenkin avautuu vahvana, tunneilmaisullisena taidesuuntauksena. Jokainen taidesuuntaus rakentuu omaan aikakauteensa, sen yhteiskunnalliseen, poliittiseen, tieteelliseen ja kirjallisuuden luomaan ilmapiiriin. Mielestäni kaikenlaisten tunteiden ilmaisemista voidaan pitää suurena edistysaskeleena taiteessa.

3.2 Kaatomaalaus nykypäivänä

Nykymuotoinen kaatomaalaus (Pour Painting, Acrylic Pouring) on akryylimaalauksen laji, joka nousi yleisön tietoisuuteen sosiaalisen median kautta noin 15 vuotta sitten. Kaatomaalaus on säilyttänyt abstraktin ekspressionistisen kokeilevan, monipuolisen ja alati uudistuvan luonteensa. YouTube seuraajien määrästä päätellen se on kymmenien tuhansien taiteilijoiden ja harrastajien suosiossa.

Kuten mitä tahansa taiteenlajia, kaatomaalauksiakin voi opetella tekemään teknisesti taitavasti. Silloin taiteilija syventyy määrättyyn tekniikkaan ja pyrkii kehittymään siinä. Kaatomaalausta ammattimaisesti tekevien taiteilijoiden työskentelyssä näkyy sekä sisäinen palo, pitkäjänteisyys ja tekninen taituruus että maalauksen suuri koko ja viimeistelyn säntillisuus. Monet nykytaiteilijat jakavat

videoita työskentelystään eri sosiaalisen median kanavilla ja pitävät myös maalauskurseja. Esittelen seuraavassa muutamia taiteilijoita, jotka olivat kaatomaalauksen oppaani (Uski 2022) lähteinä.

Rinske Douna on hollantilainen nykytaiteilija, joka on kehittänyt akryylikaatomaalauksen puhallustekniikan ja monia muita nestemäisen akryylitaiteen muotoja. Hän kertoo blogissaan, miten tunteitaan voi ladata taiteeseen. Dounan mukaan taideteokset heijastavat sisäistä maailmaamme. On olemassa keinoja, joilla kokemustaan voi syventää. Hän kehottaa kanavoimaan sen hetkistä tunnetilaa tai jotakin muistoa maalaukseen. Värivalinnoilla tai sommittelulla voi kertoa sellaisitakin, mihin ei löydy sanoja. Douna toteaa, ettei epätäydellisyyttä tai spontaanitutta kannata pelätä, vaan antaa niiden virrata maalaukseen. Maalausprosessi on yhtä tärkeä kuin lopputulos. Maalaaminen voi olla yksi meditaation muoto, mikäli niin haluaa (rinskedouna.com). Dounalla on monipuoliset some-kanavat ja hän myy taidettaan sekä maalauskursejaan.

J.Mo painting on amerikkalaisen *Johnny Mo*:n YouTube kanava, missä hän jakaa kaatomaalausvideoitaan. Hän kertoo koskettavasti, miten kaatomaalaaminen pelasti hänen henkensä (Mo 2022, video), Afganistanissa sotineena ja avioliittonsa menettäneenä hän joutui huonossa henkisessä kunnossa uudestaan palvelukseen. Sodassa hän toimi välinpitämättömästi riskeeraten henkensä, sillä hän ei kokenut olevan mitään syytä elää. Lähes kuoleman iskun saaneena hän selvisi kuitenkin kotiin. Mo näki sattumalta iloa pursuavan Julie Cutts'in kaatomaalausvideon ja innostui suunnattomasti. Siitä hetkestä lähtien hän on itsekin maalannut runsaasti erilaisilla kaatotekniikoilla. Hän on löytänyt oman ainutlaatuisen tyylinsä mm. solumaista kuviomuodostusta ja lasinsiruja yhdistävissä maalauksissaan.

Julie Cutts on australialainen kaatomaalustaiteilija, joka on ylläpitänyt Pouring Your Heart Out YouTube-kanavaa jo toistakymmentä vuotta (Cutts, 2014). Hän on ilahduttanut Johnny Mo:n lisäksi myös itseäni ja kymmeniä tuhansia muita. Cutts on eloisa persoona ja selkein tekniikoiden opettaja, jota olen kaatomaalausvideoilla nähnyt. Cutts ei kuvaa kasvojaan, kuten eivät monet muutkaan

kaatomaalausvideoita julkaisevat henkilöt. Maalausohjeeseen onkin helpompi keskittyä, kun näkee vain maalausta tekevien käsien liikkeitä ja kuulee vaiheittaisen kerronnan. Cuttsin monipuolinen osaaminen on vailla vertaa. Nykyisin hän on innostunut hartsitaiteesta.

Iso-Britanniasta kotoisin olevalla *David Voorhies*illä on analyyttinen ote kaatomaalaukseen. Hän kertoo ajatelleensa, ettei hänenlaisestaan tietokoneohjelmoinnista voisi tulla koskaan taiteilijaa. Kaatomaalaus muutti kuitenkin hänen mieltänsä, sillä jokaisessa ihmisessä on kuin onkin luovuutta. Voorhies on ottanut asiakseen tehdä tutkimusta kaatomaalauksesta, erilaisista akryylimaaleista ja lisäaineista sekä kemiallisista ja fysikaalisista reaktioista kaatomaalauksessa. Kotisivuillaan *Left Brained Artist* (leftbrainedartist.com) ja saman nimisellä YouTube-kanavallaan Voorhies jakaa oppimaansa myös muille.

Edellisten lisäksi oman inspiraationi lähteitä löytyy ympäri maailmaa. Kiinnostavia kaatomaalareita tällä hetkellä ovat mm. Fiona Caikovska (Slovenia), Olga Soby (Ukraina/Kanada), Nate Bright (Costa Rica), Sara Taylor (USA), Garrick Brown (USA), Tomoko "Fluidart" (Japani) sekä värikenttämaalari Ken Kurojiri (Japani).

3.3 Hyvät, pahat akryylimaalit

On tärkeää ymmärtää miten ja miksi akryylimaaleista on tullut suosittuja taidemaaleja. 1900-luvun alussa muoviteollisuuden, lähinnä sotakoneiden pleksilasiin valmistuksen jäännöksenä syntyi akryylimaaleja, joita meksikolaiset taidemaalarit alkoivat jo 1920-luvulla käyttää ulkomaalauksiin. Ensimmäiset akryylimaalit olivat liuotinhenteisiä. 1940-luvun lopussa taiteilijat kokeilivat mineraalipriiohenteisiä akryylimaaleja. Vesiohenteistä akryylimaalia alettiin mainostaa taidemaaleina Amerikassa 1950-luvun puolivälissä ja Britanniassa 1960-luvulta alkaen. Taiteilijat, jotka olivat huolissaan öljyvärimalien käsittelyn aiheuttamista terveysriskeistä ja niihin liittyvien höyryjen hengittämisestä, alkoivat suosia akryylimaaleja. Akryylimaalit olivat myös akvarellisteille löytö, sillä akvarellien suurimpana ongelmana pidettiin värien haalistumista. Akryylimaalien ominaisuudet ovat

loistavat peittävyytensä, valon ja ajan kestävyytensä, kuivumisnopeutensa sekä muunneltavuutensa ansiosta. Niitä alkoivat käyttää myös monet pop-taiteilijat ja värikenttämaalarit (Takahashi 2024, britannica.com. b, Harrison 1994, 137). Akryylimaalien valmistuksessa käytetään pigmenttien ja veden lisäksi dispergointiainetta, jotta pigmentit eivät jäisi kokkareiksi veden pinnalle. Seokseen lisätään initiaattoreita yhtenäisen kalvon muodostamiseksi, puskureita tasaisen PH-arvon säilyttämiseksi (8–10), pinta-aktiivisia aineita ja kolloideja kuivausprosessia varten, vaahdonesto- ja säilöntäaineita, sakeuttamisaineita ja stabilisaattoreita jäähtymisen estämistä varten (Takahashi 2024). Akryylimaaleja käytettäessä tulisi huolehtia riittävästä ilmanvaihdosta ja käyttää suojakäsineitä, sillä ihoreaktioita maalien ainesosille tai pigmenteille kuten kadmiumille tai koboltille saattaa ilmetä niille herkistyneille (Kuoppala 2014, 16–17).

Taide ei ole vapaa ympäristöpäästöistä kuten ei juuri mikään ihmisen toiminnasta. Toiset taidemuodot tuottavat enemmän taakkaa planeetallemme kuin toiset. Taiteen tekijöinä jokaisen on pyrittävä minimoimaan päästöjä ja kehitettävä ilmaisun tapoja entistä ympäristöystävällisemmiksi (Koistinen 2024). Kaatomaalauksessa maalin kulutus on suurempaa kuin sivellin- tai palettiveitsimaalauksessa. Opaskirjassani painotan ekologisempaa maalaustapaa muun muassa sopivan maalin määrän laskemisen, jäännösmaalien käyttöideoiden ja oikeaoppisen jätteiden kierrätyksen muodossa (Uski, 2022, 10, 24–26). Sivustoni kirkas-hetki.fi blogissa kirjoitan ohjeita kertakäyttöisten maalaustarvikkeiden vähentämiseen ja maalijätteiden lajitteluun (Uski, 2023).

Maailman muoviongelma ei kuitenkaan ole pelkästään taiteilijoiden taakka, vaan kyseessä on paljon laajempi katastrofi. Esimerkiksi mikromuovien ympäristövaikeus on paljon suurempi kosmetiikan tai synteettisten vaatteiden pesun kuin taidemaalauksen kohdalla. Suurin ympäristöpäästö tapahtuu teollisessa mittakaavassa. Akryylimaalarit voivat omalta osaltaan tehdä parhaansa vähentämällä maalijätettä ja pesemällä maalaustarvikkeensa oikein. Akryylimaalauksen jäännösveden voi joko kuivattaa ja kerätä kuivunut maali sekajätteeseen tai suodattaa ennen viemäriin laskemista esimerkiksi kahvinsuodattimilla (Caves 2023).

4 KAATOMAALAAMISEN IDEA

Joitain vuosia sitten tulin elämässäni sellaiseen taitekohtaan, missä meni pahasti ”kuppi nurin” ja tarvitsin todella iloa. Maalausta ja piirtämistä harrastaneena ja opiskelleena osuin sattumalta katselemaan YouTube videota kaatomaalauksen Flip cup-tekniikasta, jonka myöhemmin suomensin kirjaani ”Kuppi nurin”- tekniikaksi. Kirkkaiden maalien soljuminen kanvaasilla näyttäytyi itselleni kauniina ja lohdullisena. Pian kaivelin kaapeistani vanhoja akryylimaalajeja ja uhrasin perinteisillä tekniikoilla maalaamiani tauluja uusille, valloittaville värien virroille. Kaatomaalauksen voimauttavuudesta ei kohdallani ollut epäilystäkään.

Aikuiset lapseni innostuivat myös kaatomaalaamisesta. Muutimme yhden huoneistani maalaushuoneeksi, jossa teimme erilaisia kokeiluja. Ohjatessani heitä, sain samalla valokuvata maalausprosesseja. Heistä muodostui pilottiryhmäni, johon myöhemmin tuli mukaan muita yksittäisiä henkilöitä. Samoihin aikoihin ohjasin kaatomaalausta eräässä säätiössä sekä asiakasryhmille että henkilöstölle. Sain sieltä ikimuistettavan lämmintä palautetta ja hyvää kokemusta kaatomaalaamisen opettamisesta aina materiaalien hankinnasta, erilaisten ryhmien ohjauksesta näyttelyn rakentamiseen saakka.

4.1 Kuppi nurin! Kaatomaalauksen opas

Vuonna 2021 aloin kirjoittaa ylös tekniikoita ja maalien reseptejä miettien, että olisi upeata opettaa tekniikoita myös muille taidehenkisille ihmisille. Ymmärsin pian, että olemme ”takapajulassa”, sillä suomenkielistä lähdettä ei löytynyt kirjallisuudesta eikä sosiaalisesta mediasta. Tämä tuki opaskirjan kirjoittamisen ideani. Tärkein lähde maalausmenetelmien tutkimuksilleni oli YouTube, mistä löytyi kokonaisia pour painting- ja fluid art-yhteisöjä eri puolilta maailmaa. Samana vuonna perustin KirkasHetki kaatomaalaussivuston. Sivuston nimi viittaa voimaantumisen tunteeseen, jonka kaatomaalaus sai minussa aikaan (mm. KUVAT 2, 3 ja 4). Rakensin sivustolle gallerian ja aloin kirjoittaa maalausaiheista blogia.

Artikkelien aiheina oli kaatomaalauskokeilut ja oppimisprosessit, ei niinkään täydelliset onnistumiset. Sivusto on sittemmin kehittynyt sekä sisällöltään että kävijämääriltään. Sieltä löytyvät ajankohtaiset tapahtumat, kurssit, kaatomaalausoppaani myyntilinkit, yhteyslomake ja oma esittelyni (Uski 2021).



KUVA 6. Kuppi nurin! Kaatomaalauksen opas, toinen painos (2022).

Kuppi nurin! kaatomaalauksen opas valmistui syksyllä 2022 omakustanteena Books on Demand-palvelun (bod.fi) kautta. Parannellakseni tekstiä ja joitakin kuvia tein kirjasta toisen painoksen vuoden kuluttua (KUVA 6).

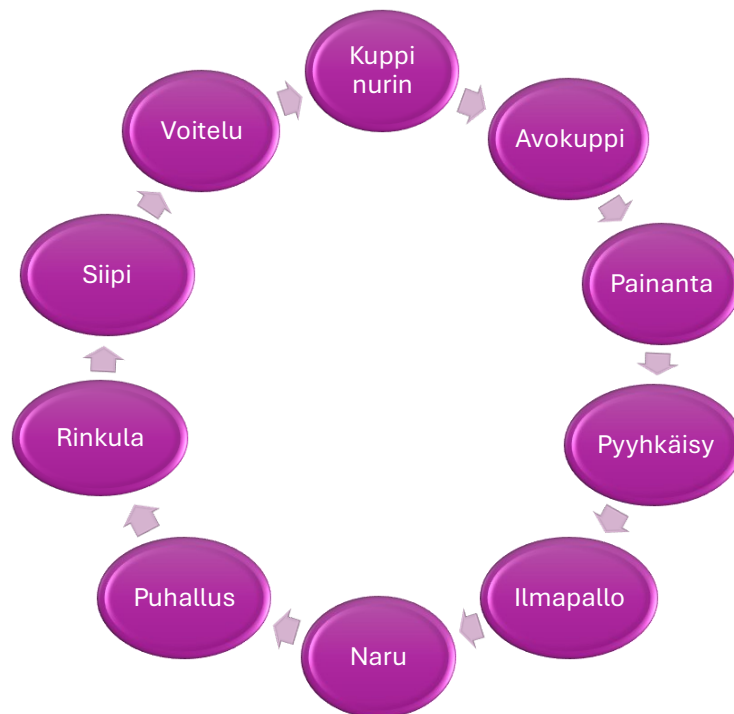
Kirjan tavoitteina on, että opiskelija oppii

- tekemään esivalmisteluja kaatomaalausta varten
- ymmärtämään akryylimaaleihin ja niiden koostumukseen liittyviä

kaatomaalauksen perusteita

- sekoittamaan itse värejä ja suunnittelemaan maalausta
- kierrättämään maalausjätteitä oikein
- käyttämään kaatomaalaukseen liittyviä välineitä
- maalaamaan 10 erilaisella kaatotekniikalla
- maalauksen viimeistelyä (Uski 2022, 8)

Oppaan alkulehdillä kannustan oppijaa heittäytymään tutkijan asemaan ja käyttämään niitä maalaustarvikkeita, mitä hänellä on saatavillaan. Tarkoitus on poistaa jännitystä ja lisätä itseluottamusta uudenlaisen taiteen tekemisen äärellä. Opas sisältää tietoa kaatomaalauksen historiasta, akryylimaaaleista ja väriopin perusteista sekä valokuvia pilottikurssilaisten työskentelystä. Kuvien merkitys on esittää harjoittelun ja uuden oppimisen iloa, ei niinkään täydellistä tulosta. Ne elävöittävät opaskirjan sivuja autenttisella tyylillään ja auttavat lukijoita etenemään kaatomaalauksoikeiluissaan.



KUVA 7. 10 kaatomaalaustekniikkaa.

Valitsin kirjaani esiteltäväksi 10 erilaista kaatomaalauksen tekniikkaa (KUVA 7). Jokaisen tekniikan vaiheet ovat kirjoitettuna ohjeina ja kuvasarjoina. Tärkeimpinä oppeina ovat tekniikoiden maalien määrän ja koostumuksen ohjeet, joiden noudattaminen auttaa onnistumaan kaatomaalauksessa ja ovat myös ekologisen maalaamisen edellytys.

Videoilla esittelen viisi keskeistä kaatomaalauksen tekniikkaa, joiden ohjeet löytyvät myös Kuppi nurin! Kaatomaalauksen oppaasta. Kolme ensimmäistä videota on luotu yhdessä pilottikurssilaisten kanssa. Linkit löytyvät lähdeluettelosta. Erittymisen suosittu Kuppi nurin- eli Flip cup-tekniikka (Uski 2025a, video) on kaikkein yksinkertaisin. Tekniikka erehdyttää monet luulemaan, että kaatomaalaus on vain tämä yksi tapa kaataa maalit kanvaasille. Todellisuudessa tekniikoita on kymmeniä erilaisia. Kirjassani toisena on Avokuppitekniikka eli Open cup (Uski 2025b, video). Tämän tekniikan ideana on käyttää apuna muottia, jonka läpi maalit valuvat kanvaasille tehden solumaisia kuvioita. Videolla muottina toimii kertakäyttökuppi, josta on leikattu pohja pois. Sekä Kuppi nurin- että avokuppitekniikoissa maalit levitetään kanvaasia kallistelemalla.

Pyyhkäisytekniikan (Swipe technique) ideana on solumaisten muotojen esiintuominen pyyhkäisemällä kanvaasille kaadettua maalipintaa esimerkiksi muovilla tai kostutetulla talouspaperilla (KUVA 5, Uski 2025c, video). Pelkästään pyyhkäisytekniikastakin on olemassa useita erilaisia versioita minimalistisista ja monokromaattisista runsaisiin ja fantasiamaisiin värimaailmoihin.

Puhallustekniikkaa (Dutch pour) voi myös tehdä useilla eri tavoilla muuttamalla puhallussuuntia (esim. KUVA 2). Aloittelijoille pilli- tai suupuhallus ovat helpompia tapoja. Siten tutustuu parhaiten siihen, kuinka voimakkaasti puhalluksen tulee osua maaliin, jotta se liikkuu kanvaasilla. Videolla (Uski 2025d, video) puhallusta tehdään hiustenkuivaajan avulla. Ilmapallosuukot taas kuuluvat kaatomaalauksen painantatekniikoiden perheeseen. Tekniikka sopii hyvin myös lapsille (Uski 2025e, video).

4.2 Kaatomaalausprosessi

Kaatomaalauksessa toimitaan prosessimaisesti. kaikki tarvittavat välineet on oltava saatavilla ennen kuin maalien valmistus alkaa. Värejä on tarkoitus sekoittaa ja ohentaa vain sen verran kuin valitulle kanvaasille tarvitaan. Tähän tarkoitukseen on saatavilla laskimia internetissä, mutta myös kaatomaalauksen oppaasani (Uski, 2022) on kirjalliset ja kuvalliset ohjeet jokaisen eri tekniikan kohdalla. Jos maalaus pohja on suuri tai on aikeissa tehdä useampia maalauksia, maaleja voi sekoittaa suurempia määriä valmiiksi ja säilyttää kansilla peitettynä. Tippatestillä tarkastetaan maalien viskositeetti, sillä useimmiten niiden on tarkoitus olla keskenään saman paksuisia.

Kaatomaalausprosessi voi olla esimerkiksi tämän kaltainen:

1. Maalauksen sommittelu ja tekniikan valinta
2. Kanvaasin valmistelu ja tarvikkeiden tarkastus
3. Värivalintojen tekeminen ja värien sekoitus
4. Maalien ohennus valitulle tekniikalle sopivaksi
5. Tippatesti: kaikki maalit keskenään saman paksuisiksi
6. Maalaaminen valitulla tekniikalla
7. Ilmakuplien poisto ja kuvioden esiin tuonti liekittimellä
8. Kanvaasin reunojen siistiminen
9. Välineiden puhdistus ja maalausjätteen kierrätys
10. Maalauksen kuivatus (3–7 vrk)
11. Mahdollinen maalauksen muokkaus
12. Maalauksen viimeistely (vernissaus) ja taulun ripustus

4.2.1 Värien sekoittaminen

Akryylimaaaleja on saatavilla monia valmisvärejä, mutta parasta on sekoittaa itse omat värinsä. Väriympyröistä voi valita perinteisen, jolloin värit ovat sininen (primary blue), punainen (primary red) ja keltainen (primary yellow). Toinen vaihtoehto on tulostinväreinä tuttu CMYK-väriympyrä, jolloin värit ovat syaanin sininen (cyan), magentan punainen (magenta) ja keltainen (yellow). Lisäksi avainvärinä musta sekä titaanin valkoinen (Uski 2022, 12). Valkoisen ja mustan avulla sekoitetaan värien valöörit ja niitä käytetään kaatomaalauksissa usein myös alusmaalaina. Kumman tahansa väriympyrän valitseekin, pääväreistä on mahdollista sekoittaa välivärit.

Kokemukseni mukaan värien murtaminen saattaa tehdä maalauksesta likaisen oloisen, vaikka sivellinmaalauksessa murretut värit olisivatkin luontevia. Kaatomaalauksissa voidaan käyttää lisäksi metalli- ja helmiäisvärejä. Ne tuovat maalaukseen hohdetta ja estävät tahatonta muiden värien sekoittumista. Akryylimaalien ominaisuuksista kannattaa ottaa selvää, sillä jotkut pigmentit ovat opaakkeja ja toiset läpikuultavia. Laadukkaissa maaleissa on suhteessa enemmän pigmenttiä ja huokeimmissa taas enemmän sidosaineita, jotka saattavat kellastua ajan myötä. Laadukkaat maalit eivät tummu kuivuessaan kovin paljoa, ja ne kestävät hyvin valoa ja aikaa.

Kaatomaalauksessa maalien valmistus on keskittymistä vaativaa ja tärkeä osa maalausprosessia. Parhaimmassa tapauksessa maalaaja kuuntelee itseään ja valitsee juuri sen hetkiseen mielentilaansa sopivan värimaailman. Silloin maalien sekoittelusta voi tulla voimauttavaa, jopa meditatiivista. Joillain kursseilla olen auttanut alkuun pienellä rentoutuksella ja värivalintojen ohjauksella. Toki värit voivat olla yhtä lailla valmiiksi suunnitellut esimerkiksi maalaajan tai maalauksen tilaajan sisustukseen sopiviksi.

4.2.2 Kemialliset reaktioit

”Muista säilyttää tutkijan mieli, sillä kaatomaalauksessa tilaa on annettava maalille itselleen. Se ei aina tottele taiteilijan mielikuvaa, vaan tekee niin kuin itse haluaa. Pohjimmiltaan kyse on kemiallisista ja fysikaalisista reaktioista, joita maaleissa tapahtuu niiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Liike, lämpö ja määrätyt lisäaineet tehostavat vaikutuksia. Niitä on kiintoisaa seurata ja pikkuhiljaa alkaa ymmärtämään, mistä mikäkin reaktio johtuu. Kaatomaalauksessa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Siten lopputulosta voi olla vaikea ennakoida” (Uski 2022, 6).

Kun värit ovat valmiit, niiden koostumus muokataan sopivaksi. Riippuen maalaustekniikasta maalien ohennus tehdään joko pelkällä vedellä tai lisäaineilla. Pouring Medium on sidosaine eli liima ja Floetrol taas akryyliliuotin, joten niiden käyttötarkoitus on erilainen. Solumaisia kuvioita voidaan aikaansaada joko sili-koni- tai kookosöljyn tai Floetrolin avulla. Kuten D.A. Siqueiroskin havaitsi, valkoi-nen ja musta maali näyttävät saavan aikaan itsestään kuviointia pigmenttien eri-laisen painon vuoksi. Samoin peittävien ja läpikuultavien maalien tai tavallisten pigmenttien ja metallivärien yhteisvaikutuksessa on oletettavasti kyse samasta asiasta. Ohuen maalin tekniikoissa kuten puhallustekniikoissa lisäaineita ei vält-tämättä tarvita lainkaan, sillä pitsimäisen kuvioitumisen ilmaantumisesta pitää huolen voimakas liike.

4.2.3 Fysikaaliset reaktiot

Kaatomaalaus on nimensä mukaisesti maalien kaatamista ja usein myös kanvaasin kallistelua. Erilaiset maalien kaatamisen tekniikat ja niihin sopiva maalin pak-suus edesauttavat halutun kuvioinnin syntymistä. Kaatomaalauksessa voidaan ajatella olevan kolme maalin paksuutta, maito, piimä ja hunaja. Maalia voi pyörit-tää tai kävelyttää kanvaasilla, laskea hieman reunan yli ja taas peruuttaa. Kuten edellä totesin, liike ja sen nopeus on valttia ohuen maalin tekniikoissa. Paksun maalin tekniikoissa maalille täytyy antaa aikaa hieman asettua ja se liikkuu kanvaasilla hitaammin kuin ohut maali. Näin ollen työskentely on hieman

rauhallisempaa, jopa jarruttelua vaativaa. Lämmön avulla maalista saadaan ilmakuplat pois ja kuvioinnit selkeämmin esiin. Tähän käytetään joko butaanikaasuliekitintä tai sähkökäyttöistä kuumailmapuhallinta.

4.2.4 Voimauttava flow

”Maalatessasi sinun on hyvä löytää mielentila, missä olet täysin keskittynyt luomaan. Hengitä rauhallisesti ja päästä tietoisesti jännitystä kehostasi. Kuuntele musiikkia, jos se tekee olosi rennommaksi. Tavoittele mielessäsi värejä, jotka sillä hetkellä puhuttelevat ja miellyttävät. Valitse tekniikka, joka vaatii sinulta juuri sen, mitä olet valmis antamaan” (Uski 2022, 6).

Oma kokemukseni kaatomaalauksen voimauttavuudesta liittyy värien luomisen ja maalien ohentamisen sekoitteluun. Kyseessä on värien tuottaman visuaalisen mielihyvän, sekoittamisen rauhoittavan äänen ja tuntuman moniaistillinen tapahtuma. Jo ennen kuin olen maalausvaiheessa, voin kokea meditatiivista flow:ta, jota Siitosen tutkimuksessa (1999, 152–153) luonnehditaan myös positiiviseksi lataukseksi tai tekemisen lumoksi. Tämä edellyttää keskeytyksetöntä työskentelymahdollisuutta ja riittävää vireystilaa. Kaatomaalauksen prosessi luo hallitun kaavan, jonka sisällä voi maalata hallitsemattomasti, ikään kuin päästää irti. Fyysiset ja kemialliset reaktiot ihastuttavat yhä uudestaan, sillä kahta samanlaista maalausta kaatomaalauksessa on vaikeaa luoda. Myös maalaustekniikoiden moninaisuus pitää huolen yllätyksellisyydestä ja jännittävydestä.

Yllätysten sietäminen, tunnistaminen ja paljastaminen ovat voimavaroja ja mukana luomassa sitä, mitä myös kutsutaan uudeksi tiedoksi. Taiteellisessa työssä tehtävät intuitiiviset valinnat ovat yhtä merkityksellisiä kuin harkittu valinta (Kallio 2010). Kokemukseni mukaan kaatomaalauksessa on hyväksyttävä, että maalilla on ikään kuin oma tahto. Se ei aina tottele tekijäänsä, varsinkaan aloittelevaa taiteilijaa. Eräs opiskelijani totesi, että ”parasta kaatomaalaamisessa on se, että siinä oppii tekemään virheitä eikä se kuitenkaan haittaa mitään.” Oman mielikuvan vaihtuminen vaihtoehtoiseen oli hänelle voimauttava kokemus. Hän osasi

siirtää oppimiskokemuksen muihinkin elämäntilanteisiinsa ja oli siitä hyvin tyytyväinen.

Kun taide avaa tunnelukkoja ja vaikuttaa tunteisiin, se voi myös aiheuttaa ahdistusta, tuskaa ja epävarmuutta erityisesti silloin, kun ihminen poistuu omalta mukavuusalueeltaan. Tämä on syytä huomioida taidelähtöisten prosessien suunnittelussa, jotta tunteiden kohtaaminen tapahtuisi turvallisessa ympäristössä. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 11).

Toinen opiskelijani ei voinut hyväksyä maalaustaan huolimatta siitä, että lopputulos oli koko muun ryhmän mielestä upea. Opiskelija ei pystynyt vastaanottamaan omasta mielikuvastaan poikkeavaa lopputulosta. Opettajana arvostan aina jokaisen omaa ratkaisua, sillä joskus taiteellisessa työskentelyssä esiin voi nousta asioita, joita siinä hetkessä ei pidä ryhtyä käsittelemään ilman ammattitaitoa. Myös oman kokemukseni mukaan alkuperäisen mielikuvan musertuminen voi olla pettymys. Kaatomaalauksessa tekniikkaa voi vaihtaa ja kokeilla päälle jotain muuta, mikäli maalaus on vielä märkä. Tosin aika on rajallinen, sillä akryylimaalit alkavat kuivua nopeasti etenkin, jos niihin on lisätty sidosainetta. Kaatomaalauksen kuivuttua kokonaan sitä voi jälleen uudistaa sivellintyöskentelyllä tai akryylitusseilla. Näin kanvaasille voi halutessaan luoda esittävän teoksen kaatomaalauksen jäädessä maalauksen taustaksi. Tämänkaltaisen pitkäjänteinen työskentely voi toimia taidetarinana, johon sisältyy monia erilaisia tunteita. Alkuperäisestä ideastaan irti päästämisestä voi lopulta tulla vapauttava ja inspiroiva kokemus. Siitosen (1999, 153) mukaan flow on tunneälyä parhaimmillaan. Se on äärimmäinen tapa valjastaa tunteet oppimiseen. Flow:n eli virtauksen aikana tunteet eivät ole pelkästään hallinnassa ja kanavoituja, vaan ne ovat positiivisia, täynnä energiaa ja auttavat tehtävän suorittamisessa.

”Jokainen tarvitsee onnistumisen kokemuksia ja niitä kaatomaalauksessa on varmasti luvassa. Onnistumiset pitävätkin maalausintoa yllä. Vaikka oppiminen tapahtuisi erehdyksen kautta, älä luovuta. Heitä ”kuppi nurin” vain kanvaasille!” (Uski 2022, 7).

4.3 Kaatomaalauksen kurssit

Kriittisessä pedagogiikassa kognitiivisella tapahtumalla tarkoitetaan ihmettelevää asennetta ilmiöön. Se on aitoa yhteyttä objektiin, jossa opiskelija itse subjektina rakentaa käsitystään opiskeltavasta ilmiöstä havainnoiden ja tutkien sitä. Hän tarkkaillee myös omia aikaisempia tietojaan ja muuttaa niitä oman arvionsa kautta (Hannula 2000,120). Kaatomaalauksen prosessissa toimitaan järjestelmällisesti vaiheesta toiseen, joten keskittymistä vaativaa ja luovaa hämmästeltyä omassa työskentelyssä riittää. Kuitenkin kaatomaalauksen kursseilla lapsenomainen ihmettely ja ihastelu toisten kanssa yhdessä saattaakin kohota maalauksen keskiöön. Yhteisöllisyyden merkitys kaatomaalauksessa selvisikin minulle vasta työskenneltyäni pilottikurssilaisten kanssa.

4.3.1 Kaatomaalauksen pilottikurssit

Taideperustaisen toimintatutkimukseni sykleissä tärkeänä tukipilarina ovat olleet pilottikurssilaiset. Kurssien kehittyminen kulki käsi kädessä opaskirjani kirjoittamisen kanssa, joten kumpakaan ei olisi voinut syntyä ilman pilottikurssilaisia. Kokonaisuudessaan 10 kaatomaalaustekniikkaa-pilottikurssille osallistui neljä henkilöä. Yksittäisten tekniikoiden ohjaukseen osallistui useita eri henkilöitä sekä viisi erilaista ryhmää. Oma roolini oli ohjauksellinen, mutta samalla toimin osallistuva havainnoijana ja valokuvaajana.

Pilottikurssilaisilla oli kiinnostunut, tutkiva ote kaatomaalauksen prosessiin, värien sekoittamiseen ja erityisesti eri tekniikoissa ilmeneviin kemiallisiin ja fysikaalisiin reaktioihin. Heidän syvenevä innostuksensa ja oppimisensa ylläpitivät myös omaa inspiraatiotani. Pilottikurssilaiset kävivät muutaman viikon välein opettelemassa uuden tekniikan. He oppivat 10:n erilaisen tekniikan lisäksi itsestään taiteentekijöinä ja loivat seinilleen uniikkeja taideteoksia. Yhdessä saimme aikaiseksi valokuvakirjaston opaskirjaani varten. Myöhemmin teimme osan kanssa myös videoita, joita esittelin luvussa 4.1. Linkit videoihin löytyvät lähdeluettelosta (Uski 2025a-e). Jokelan & Huhmarniemen (2020, 51) mukaan taideperustaisessa toimintatutkimuksessa osallistujat tuovat tyypillisesti esiin mielipiteitään ja

ajatuksiaan ideoinnin, suunnittelun ja toteuttamisen aikana sekä konkreettisen taideteosten kautta.

4.3.2 Kansalaisopistojen kurssit

Ensimmäinen vapaan sivistystyön kaatomaalauskurssini alkoi Harjulan kansalaisopistossa syksyllä 2022. Kyseessä oli yhden opintopisteen laajuinen ”10 kaatomaalaustekniikka”, joka pohjautui Kuppi nurin! Kaatomaalauksen oppaaseeni (Uski 2022). Kansalaisopistot olivat juuri aloittaneet tarjoamaan osaamisperusteisia kursseja. Osaamisperusteisessa kuvaustavassa keskitytään opiskeltavan sisällön sijasta kuvaamaan opiskelijan osaamista. Vapaan sivistystyön oppilaitosten tehtävä kytkeytyy keskeisesti ihmisten monipuoliseen kehittymiseen. Edellytyksenä koulutusten viemiselle Koski-tietovarantoon on, että koulutus on osaamisperusteisesti kuvattu, suoritettu ja arvioitu (OKM 2019). Opintosuoritusmerkintä mahdollistaa opiskelijan vapaa-ajalla hankkiman osaamisen hyödyntämisen esimerkiksi tulevissa opinnoissaan. Merkintöihin pääsee kirjautumaan Oma Opintopolku-palvelun kautta (kansalaisopistot.fi).

Ohjasin Harjulassa myös perinteistä kuvataidetta ja piirustusta. Niitä varten opiskelin koko ajan lisää. Monen eri kuvataiteen alueen saman aikainen opettaminen oli haaste, mutta toisaalta kaikki tieto tuki toistaan ja vahvisti myös omaa taiteen tekemistäni. Tuntiopettajuus sopi elämäntilanteeseeni hyvin ja olin hyvin motivoitunut sekä oppimaan että opettamaan. Vuonna 2023 opetukset jatkuivat Harjussa lukuun ottamatta piirustuskurssia. Kaatomaalaustuntini laajenivat eri teemaisiin viikonloppukursseihin Lahden kaupungin Wellamo-opistolle ja joihinkin yksityisiin kursseihin kuten tyhy- ja harrastuskursseihin. Keväällä 2024 liityin Lahden taideyhdistys ry:hyn ja ohjasin myös siellä kaatomaalauksen ”Pouring”-työpajoja.

Mitä useammalla kurssilla opiskelija on käynyt, sitä tutumpia ryhmistä tulee. Näin myös paikallisuus on ryhmien voimavara, vaikka viikonloppukursseja olisikin harvakseltaan. Kaatomaalauksen ryhmäni ovat muodostuneet turvallisiksi, toisia kannustaviksi ja toisilta oppiviksi. Ajattelen, että oma voimaantumisen

kokemukseni kaatomaalauksesta auttaa myös ohjaamaan opiskelijoita suuntaan, jossa he voivat heittäytyä flow-tilaan ja kokea voimaantumista taidetta tehdessään. Kaatomaalaukset jätetään kuivumaan opistolle aina seuraavaan tuntiin saakka. Silloin ihastelemme yhdessä opiskelijoiden edellisen kerran tuotoksia. Ne ovat lämminhenkisiä oppimisen tilanteita, joissa kritiikkikin tulee kannustavasti tutkien esiin.

Kansalaisopistojen tutkimuksessa sosiaalisen pääoman alle sijoittuvat ystävöystököstöt, mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja muiden ihmisten tapaaamiseen näyttivät tuovan ihmisille hyvinvointivaikutuksia. Kansalaisopiston kurseista hyötyvän eniten elämänmuutoksissa tai muutoin hankalassa elämäntilanteessa olevat aikuiset, joiden aktiivisempaa hakeutumista opistoon tulisi pyrkiä tukemaan. Kansalaisopistot olisikin mielekäästä nähdä yhtenä hyvinvointia ja terveyttä ylläpitävänä keinona myös sote-uudistuksessa. Kansalaisopiston kursseilla oma erityisosaaminen saattaa hahmottua opiskelijalle uudella tavalla. Yhteiskunnan tulisi tunnustaa nykyistä paremmin harrastustavoitteisen opiskelun, taiteen ja kulttuurin merkitys ja rooli sekä osallisuuden että yhteisöllisyyden rakentumisessa (Manninen ym. 2019, 116–118).

4.3.3 Ajatuksia pedagogiikasta

Humanistinen oppimiskäsitys korostaa ilmapiirin merkitystä oppimisessa. Sen mukaan rohkeat kokeilut avaavat sekä opiskelijoille että opettajalle uusia näkökulmia. Uusissa kokemuksissa yksilön on tärkeää hyväksyä itsensä ja luottaa siihen, että hän kykenee ratkaisemaan ongelmalliset tilanteet. Omiin kykyihin luottamista tukee hyväksyvä ilmapiiri, jossa opiskelija rohkenee kokeilla luovia ratkaisuja ilman negatiivisen kritiikin pelkoa. Ilmapiirillä, motivaatiolla ja oppimisella on tutkitusti keskinäinen yhteys (Siitonen 1999, 147).

Kallion (2010, 23) mukaan taidekasvatus nähdään entistä enemmän tasa-arvoisempana tapahtumana, jossa opettaja voi myös oppia oppilaalta eikä asettaudu kaikkietävään asemaan. Oppimistilanne mahdollistaa kysymisen ja myös kyseenalaistamisen, kriittisen pohdiskelun ja tutkivan asenteen oppimiseen. Itse olen ikuinen oppija sekä kuvan tekijänä että opettamisessa, joten omaa

keskeneräisyyttään on täytynyt oppia sietämään. Kyse on oppimaan oppimisesta, joka voi todellakin olla ikuista. Ajatus siitä, että me ihmiset emme tule valmiiksi koskaan, voi auttaa myös opiskelijoita rentoutumaan luomistyönsä äärellä. Tutkiva, kokeileva ja luova asenne ovat erityisen eduksi kaatomaalauksessa. Vastavuoroisuus opiskelijoiden ja opettajan kesken on ehdottomasti voimavara. Saan usein opiskelijoilta uusia ideoita ja vinkkejä, joita voin käytännössä kokeilla.

Brasilialaisen Paulo Freiren (1921–1997) kriittisessä pedagogiikassa yhdistyvät dialogisuus, yhteiskunnallinen tiedostaminen ja taistelu oikeudenmukaisuuden puolesta (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 10). Hannulan (2000, 113–115) mukaan kriittiseen pedagogiikkaan sisältyy kognitiivisten ja toiminnallisten tekijöiden ohella tiedostamiskasvatusta. Tunteet eivät sinänsä ole käsiteltävinä asioina, mutta ne ovat oppimistapahtumassa ilmapiiritekijöitä. Dialogin edellytyksinä nähdään opiskelijoiden autenttisuus ja sitoutuneisuus. Dialogin vastakohtaa ovat hallitseminen ja toisen ihmisen ajattelun ja toiminnan kontrolli, joka nähdään luovuuden estämisenä. Yhteinen tiedon luominen ja uudistaminen edellyttää opettajalta valmiutta tasavertaisuuteen, halua havaita omaa tietämättömyyttä ja valmiutta arvostaa myös opiskelijoiden tietoa ja kokemusta. Keskinäinen luottamus kehittyy opiskelun kuluessa ja johtaa siihen, että opiskelijat paneutuvat yhteiseen tiedon etsimiseen. Kriittisessä pedagogiikassa ajatellaan, että opettajan tehtävänä on nähdä muutoksen eli oppimisen mahdollisuudet. silloin myös oppijat oppivat reflektomaan toimintaansa. Sellainen taidekasvatus tähtää juuri voimaantumiseen. Taidetta ei voi tarkastella elämästä irrallisena alueena, vaan kokemuksena, jonka on hyvä perustua sosiaalisesti aktiiviseen oppimiseen. Sillä on mahdollisuus laajeta esimerkiksi yhteisötaiteeksi tai ajamaan monikulttuurisia, feministisiä, eri ihmisryhmien oikeuksia tai ympäristöön liittyviä tavoitteita (Hiltunen 2009, 23).

Taiteilijapedagogin asema poikkeaa perinteisestä taiteilijaroolista. Hän ei ole sitoutunut taidemaailman markkinoihin eikä siksi joudu käyttämään resurssejaan imagonsa rakentamiseen. Taiteilijapedagogin on mahdollista tarkastella taidemaailmaa ikään kuin ulkopuolelta, joka puolestaan voi johtaa uudenlaiseen hedeelmälliseen ajatteluun. Moni nykytaiteilija toimiikin aivan toisen alan ammatissa.

Taidekasvattaja voi tehdä tutkimusta taiteeseensa perustaen ja myös halutesaan ilmaista ajatuksiaan oman taiteensa kautta. Samalla hän voi säilyttää riippumattomuutensa taidemaailman sovituista tai kirjoittamattomista genreistä. Riippumattomuus mahdollistaa radikaalienkin ajatusten esille tulemisen (Kallio 2010, 8). Toimintavapaus, ammatillinen itsenäisyys ja mahdollisuus itse kontrolloida omaa toimintaa ovat merkityksellisiä ammatillisen voimaantumisen ja opettajan työhön sitoutumisen kannalta. Sitoutumista ja työsuoritusta lisää myös työn merkityksellisyyden kokeminen sekä omiin kykyihin luottaminen (Siitonen 1999, 148).

Kallion (2010) näkemyksiin taiteilijapedagogin vapaudesta ja Siitosen (1999) ajatukseen ammatillisesta voimaantumisesta minun on helppo samaistua. Työn merkityksellisyys ja opiskelijoiden oppimisen ilo ovat tärkeitä voimaantumisen lähteitä. Tuntiopettajana koen olevani vapaa toimimaan, sillä tuntien sisällöt voin suunnitella melko itsenäisesti. Olen myös kokenut nauttivani luottamusta kansalaisopistojen taholta ja voinut esittää toiveitani uusista kurssisisällöistä. Rinkulatekniikalla maalattu maalaukseni *Imu* (KUVA 8) voi hyvin kuvata esimerkiksi työn imua, mitä koen sekä maalatessani että suunnitellessani kursseja ja opettaessani kuvataiteita.

Kaatomaalausopetuksen jäsentämiseksi tein alusta alkaen diasarjoja, jotka ovat pohjana myös seuraaville kursseille. Dioissani on teoriapohjaa ja autenttisia valokuvia kaatomaalaamisesta. Näin opiskelijat ymmärtävät paremmin tekniikat ja oppivat pikkuhiljaa myös käyttämään hyödyksi aiemmin oppimiaan asioita luomistyössään. Diat ovat hyvä, perinteinen keino edetä opetuksessa loogisesti ja ne ovat myös oman muistini tukena. Näytän kursseilla myös konkreettisesti kanvaasien käsittelyä maalaamisen edetessä ja pyrin ohjaamaan jokaista opiskelijaa sen mukaan, minkä verran kukin tarvitsee apua. Usein opiskelijat hankkivat kaatomaalauksen oppaani ja käyttävät sitä tunneilla tai kotona. Joskus opiskelijat ovat hätäisiä ja tarvitsevat apua yhtä aikaa. Silloin on tärkeää pitää pää kylmänä ja edetä asia ja vuoro kerrallaan. Liekittimen käytössä on oltava tarkkana, sillä ensikertalaisia on aina ryhmässä. Opiskelijat auttavat toisiaan, sillä joukossa on useimmiten joku, jolla on enemmän kokemusta.

Tulevilla kursseilla tulen todennäköisesti käyttämään omia videoitani opetusmateriaaleina. Videot pyrin pitämään alle 5 minuutin mittaisina, sillä konkreettiseen maalaamiseen täytyy varata riittävästi aikaa. Pedagogisesti korkeatasoinen opetus ei kuitenkaan ole pelkästään soveltuvien opetusmenetelmien hiomista. Taide ja taidekasvatus ovat paljon muutakin kuin vain valmiita teoksia. Kyse on niiden syntymään saattamisesta ja vastaanottoon herkistämisestä, itsen ja maailman tutkimisesta (Hiltunen & Ruokonen & Hilden 2022, 116). Ajattelen, että taiteen tekemisessä on kyse myös näkemään oppimisesta. Dialogisuus on tasavertaisuutta, kohtaamisen ja kuuntelemisen taitoa. Sellaisessa ilmapiirissä herkkyyttään voi uskaltaa luoda esiin ja jakaa jopa yhteiseksi kokemukseksi. Hiltusen ym. (2022, 115) mukaan kriittiset ja sosiaalisesti sitoutuneet taidepedagogiset suuntauukset edistävät tiedostavaa ajattelua ja toimintaa ekososiaalisen sivistyksen kehitykselle. Opettajana olen vastuussa siitä, että mahdollistan opiskelijoiden oppimista parhaalla mahdollisella tavalla.



KUVA 8. Imu, 20x35cm, rinkulatekniikka, Katriina Uski 2021.

5 KYSELY KAATOMAALAUKSEN OPISKELIJOILLE

Taiteen tekeminen ja kokeminen aiheuttavat ihmiselle reaktioita eli vasteita, joita tarkastelemalla voidaan selvittää taidetoiminnan vaikutuksia. Psykologinen vaste eli seuraus voi näkyä esimerkiksi parantuneena itseluottamuksena tai tunteiden säätelynä ja sosiaalinen vaste saattaa näkyä yksinäisyyden ja eristyneisyyden vähenemisenä. Vastaavasti fyysinen vaste voi parantuneena kuntona tai jaksamisen lisääntymisenä (Tammela 2023, 83). Saadakseni käytännönläheistä uutta tietoa kaatomaalauksen hyvinvointivaikutuksista, tein kyselytutkimuksen kursseilleni osallistuneille (LIITE 1).

5.1 Tutkimusasetelma

Lukuvuosien 2022–2024 aikana opetin kaatomaalausta sekä Harjulan kansalaisopistolla että Wellamo-opistolla erilaisilla kursseilla. Kysely lähetettiin yhteensä 16 opiskelijalle, molempiin kansalaisopistoihin kahdeksalle. Kyselyaika oli 4.12.2024 -14.12.2024.

5.2 Tutkimuskysymykset

Kysymykset olivat Likert-asteikolla vastattavia monivalintakysymyksiä. Kysymyksissä 7 ja 8 oli lisäksi mahdollisuus kirjoittaa avoimia vastauksia ja kysymys 10 oli kokonaan avoin. Kysymyksellä 11 halusin selvittää kurssilaisten kiinnostusta mahdollista kaatomaalauksen nettikurssia kohtaan. Viimeiset kaksi vapaaehtoista kysymystä 12. jatkohaastatteluun sekä 13. arvontaan osallistuminen vaativat vastaajilta yhteystiedot. Muuten kyselyyn oli mahdollista osallistua anonyymisti. Kysymykset olivat seuraavat:

1. Kuvataiteen tekeminen vie ajatukset pois arjesta
2. Kaatomaalaus on rentouttavaa
3. Kaatomaalaus on hyvällä tavalla jännittävää

4. Koen liekittimen ja butaanikaasun käytön pelottavaksi
5. Kaatomaalaus ei innosta minua
6. Yhteisöllisyys ja osallisuuden kokemus ovat tärkeä osa kurssia
7. Kaatomaalaamisella on minulle hyvinvointivaikutuksia. Jos, niin minkälaisia fyysisiä, psyykkisiä ja/tai sosiaalisia?
8. Olen oppinut kaatomaalauksen kurssilla uusia taitoja. Jos, niin mitä?
9. Olen jatkanut kurssin jälkeen kaatomaalausta.
10. Vapaa palaute kaatomaalauksen kurssista.
11. Olen kiinnostunut kaatomaalauksen nettikursseista.
12. Minuun saa olla yhteydessä mahdollista jatkohaastattelua varten.
13. Haluan osallistua arvontaan.

5.3 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastanneita oli 12/16. Vastaajien määrä kysymystä kohden vaihteli 10 ja 12 välillä. Kysely ja sen tulokset löytyvät kokonaisuudessaan liitteessä samoin numeroituina (LIITE 1).

1. Kuvataiteen tekeminen vie ajatukset pois arjesta
Kaikki vastasivat samaa mieltä. Vastaajia kysymykseen oli 11.
2. Kaatomaalaus on rentouttavaa
Kaikki vastasivat samaa mieltä. Vastaajia kysymykseen oli 11.
3. Kaatomaalaus on hyvällä tavalla jännittävää
Kaikki vastasivat samaa mieltä. Vastaajia kysymykseen oli 11.
4. Koen liekittimen ja butaanikaasun käytön pelottavaksi
Butaanikäyttöisen liekittimen käytön koki jokseenkin pelottavaksi vastaajista 3. Jokseenkin eri mieltä oli 6 kun taas täysin eri mieltä oli vastaajista 2. Vastaajia oli yhteensä 11.

5. Kaatomaalaus ei innosta minua
Kysymykseen vastasi 10 henkilöä, joista täysin eri mieltä oli 9 ja 1 jokseenkin eri mieltä.
6. Yhteisöllisyys ja osallisuuden kokemus ovat tärkeä osa kurssia
Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksen tärkeydestä oli samaa mieltä 6 ja jokseenkin samaa mieltä 5. Vastaajia oli yhteensä 11.
7. Kaatomaalaamisella on minulle hyvinvointivaikutuksia. Jos, niin minkälaisia fyysisiä, psyykkisiä ja/tai sosiaalisia? Kirjoita.
Kaatomaalaamisella koki olevan hyvinvointivaikutuksia 10 vastaajaa, jokseenkin samaa mieltä oli 1 ja jokseenkin eri mieltä vastaajista 1. Vastaajia oli yhteensä 12. Vapaassa kirjoitustilassa oli mm. seuraavat vastaukset.

”Työkiireet ja mieltä painavat asiat unohtuvat maalatessa. Tuo piristystä arkeen. Kaato maalauksen tekeminen porukassa antaa myös mukavan keskusteluhetken taiteen parissa.”

”Mieli rauhoittuu, värit antavat voimaa sekä jopa haltioitumisen kokemuksia. Yksin ryhmässä on sosiaalisesti antoisaa. Voi puuhata yksin, mutta tarvittaessa voi jakaa kokemuksia ja saada kannustusta. Saman innostuksen jakaminen toisten kanssa on innostavaa ja tuntee kuuluvansa johonkin.”

”Tuottaa minulle iloa, on rentouttavaa, siinä on vain taivas rajana, mieli rauhoittuu, ei malttaisi lopettaa. Aivan ihanaa!!”

8. Olen oppinut kaatomaalauksen kurssilla uusia taitoja. Jos, niin mitä? Kirjoita.
Kysymykseen vastasi 12, joista 11 oli samaa mieltä ja 1 jokseenkin eri mieltä. Vapaamuotoisia vastauksia tuli mm. seuraavasti:

”Olen oppinut uusia tekniikoita ja opettajalta ostamani kirjaa olen voinut hyödyntää kotona tekemissäni töissä.”

“Olen oppinut akryylivärien käyttäytymisestä, värien sulautumisesta, niiden erilaisista painoista sekä värien valoisuudesta. Värien tietynlainen ohentaminen.”

“Olemaan rohkeampi taiteen parissa ja huomaamaan, että omille töille ei pitäisi olla aina niin kriittinen. Kaatomaalauksessa ei ikinä tiedä lopputuloksesta, se yllättää ja ihastuttaa. Olen oppinut myös kaatomaalauksen eri tekniikoita ja hyödyntämään erilaisia materiaaleja ja välineitä.”

9. Olen jatkanut kurssin jälkeen kaatomaalausta

Kysymykseen vastasi 12, joista 6 vastasi samaa mieltä, 3 jokseenkin samaa mieltä, 1 ei samaa enkä eri mieltä, 1 jokseenkin eri mieltä ja 1 täysin eri mieltä.

10. Vapaa palaute kaatomaalauksen kurssista

Vapaaseen kurssipalautteeseen vastasi 11. Alla osa vastauksista.:

“Kiitos innostavasta kurssista ja erinomaisesta opetuksesta!”

“Oli mukava saada konkreettista tietoa värien ohentamisesta, niiden liikuttamisesta kankaalla, värien tarvittavasta määrästä. Eri tekniikat kaatamisessa innostivat.

“Uusi taito mitä voi jatkaa taideterapiatyöskentelyssä asiakkaiden kanssa.”

“Mahtava tapa maalata, opettaja kannustava ja todella mukava, opetus selkeää ja saa apua, kun tarvitsee. Olen suositellut useille.”

“Mukavaa työskennellä porukassa ja pystyy kysymään ja oppii muilta tekijöiltä.”

11. Olen kiinnostunut kaatomaalauksen nettikursseista

Mahdollisista verkkokursseista oli kiinnostunut 7 ja 5:llä ei ollut kiinnostusta. Vastauksia oli yhteensä 12.

5.4 Kyselyn johtopäätökset ja pohdintaa

Kyselyn vastaukset ovat suurimmalta osaltaan positiivisia. Vastaajien määrä 12/16 oli mielestäni ilahduttava tulos. Vastaajat ovat saattaneet olla hyvin erilaisilla kursseillani. Joku on vastannut ehkä 10 kaatomaalaustekniikkaa (1 op) -kurssin pohjalta ja toinen määrättyyn kaatotekniikkaan keskittyvältä viikonloppukurssilta. Olen opettanut myös taiteen perusopetuksen opiskelijoille kaatomaalausta. Heillä voidaan olettaa olleen ennestään kokemusta monilla eri tavoilla tehtävästä kuvataiteista.

Kaikki vastaajat kokivat kuvataiteen tekemisen asiaksi, joka vie ajatukset pois arjesta. Se oli samaistuttava ja odotettavissa ollut tulos, sillä usein ihmiset, jotka eivät näin koe, eivät lähde kuvataidekursseille. Toisaalta kaatomaalaus on abstraktia ja siinäkin genressä erityinen maalaustaiteen laji. Siten kuka tahansa voi innostua ja löytää itsestään uutta luovuutta. Kaatomaalauksen rentouttavuuden ja positiivisen jännittävyyden kysymyksissä odotin hieman enemmän hajontaa, mutta kaikki vastanneet olivat samaa mieltä siitä, että kaatomaalaus on rentouttavaa ja samalla myös positiivisesti jännittävää.

Liekittimen ja butaanikaasun käytöstä koin tärkeäksi tiedustella opiskelijoilta, koska itse jännitin aluksi kaasun käyttöä. Sähkökäyttöinen kuumailmapuhallin ei kuitenkaan ollut mielestäni yhtä tehokas maalauksen pinnan silottaja ja kuvioden esiin tuoja kuin butaanikaasuliekitin. Toisaalta juuri ”liekittäminen” tai ”tohottaminen”, kuten opiskelijat usein sanovat, lisää osaltaan positiivista jännitystä kaatomaalaamisessa. Kyselyssä 3/11 koki kuitenkin liekittimen käytön pelottavaksi. Tämä puoltaisi pienen kuumailmapuhaltimen hankintaa opistoille vaihtoehdoksi kaasuliekittimelle.

Yhteisöllisyys ja osallisuuden kokemus koettiin kyselyyn vastanneiden keskuudessa tärkeiksi. Se selittää mielestäni sitä, että monet kurseilla käyneistä tulevat uudestaan. Toisia kannustava ilmapiiri ja tuttuus auttavat ja on ilo tehdä yhdessä ja kuitenkin yksilönä sellaista, mistä nauttii. Ehkä kysymykseen halukkuudesta osallistua verkkokurssiin ei oltu niin kovin innostuneita juuri siitä syystä, että verkkokurssista puuttuu konkreettinen yhteisöllisyyden kokemus. Myös esimerkiksi tekniset haasteet tai maalaustilan puute kotona voivat olla esteenä verkkokurssihin osallistumishalukkuudelle. Kaatomaalauksista oli jatkanut kurssin jälkeen vain puolet vastaajista. Kaatomaalaus vaatii tyhjää pöytätilaa ja maalauksen kuivattelumahdollisuutta useita päiviä. Esimerkiksi lasten tai kotieläinten kanssa sellaisen tilan järjestäminen voi olla vaikeaa.

Kaatomaalauksen hyvinvointia tuottavista vaikutuksista oltiin vastauksissa melko yhtä mieltä. Fyysisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin hyvinvointivaikutuksiin erittelyä ei varsinaisesti ollut, mutta sosiaaliset (mm. yhdessä tekeminen, toisilta oppiminen) ja psyykkiset (mm. rentoutuminen, onnistuminen, värit, arjen kiireiden unohtuminen, piristyminen, haltioituminen, masennuksen katoaminen) hyvinvointivaikutukset nousivat vastauksissa vahvasti esiin. Uuden oppimiseen liittyvään kysymykseen tuli myös hyviä vastauksia. Vastaajat olivat oppineet erilaisia tekniikoita, akryylimaalien käyttöön, koostumukseen ja ohentamiseen sekä värioppiin liittyviä asioita. Opettajana oli parasta saada lukea, miten opiskelijan itsekritiikki on vähentynyt, maalauksen suunnittelutaidot ovat kehittyneet ja rohkeutta oman taitteen luomiseen on tullut lisää. Näin ollen voidaan todeta, että tässä kyselyssä kaatomaalauksella oli vastetta sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Useat muut laajemmat tutkimukset tukevat taiteen sosiaalisia ja psyykkisiä, mutta myös fyysisiä ja kognitiivisia hyvinvointivaikutuksia (mm. Sitra 2017; WHO 2019; Huh-tinen-Hilden 2022; Tammela 2023; Koivisto & Tähti 2024).

Opettajana koen merkitykselliseksi saada palautetta opiskelijoilta. Vapaassa palautteessa sain kiitosta konkreettisista ohjeista, saatavilla olosta ja kannustavuudesta. Siitosen (1999, 143) mukaan Ilmapiirin turvallisuus, avoimuus, ennakkoluulottomuus, rohkaiseminen ja tukeminen näyttävät olevan läheisessä

yhteydessä voimaantumiseen. Hiltusen (2009, 48) mukaan yhteisöllisessä taidekasvatuksessa pyritään dialogisuuteen, osallisuuteen ja erilaisuuden hyväksymiseen. Nämä ovatkin asioita, joihin pyrin kuvataiteen opetuksessa.

Kuvataidekurssien pitämisen myötä mieleeni on noussut ajatus siitä, että flow on tarttuva tila. Joskus tunneilla se ikään kuin laskeutuu ylhäältä alas tiivistäen tunnelman äärimmäiseksi keskittymisen tilaksi, joka valtaa koko huoneen. Se on yhteisöllinen, melkein meditatiivinen kokemus, jonka jokainen huoneessa olija voi tuntea. Yhteisöllinen flow edellyttää sitä, että taiteen tekijät ovat saavuttaneet sellaisen tason, jolloin he tietävät mitä tekevät tai vähintäänkin rohkenevat heittäytyä työskentelyynsä. Opettajan rooli muuttuu konkreettisesta ohjaamisesta taustatueksi, näkymättömäksi, mutta saatavilla olevaksi. Mikään ei korvaa yhteisöllisen flow:n tunnetta, paitsi ehkä se, että olen itse tekemässä taidetta omassa flow-tilassani. Kysymykseen 7 tulleista vastauksista luotu sanapilvi (KUVA 9) kertoo melkeinpä runollisesti kaiken oleellisen kaatomaalauskurssien tunnelmasta:

aivan ajatuksia antaa antoisaa arjesta arkeen asian asiat
haltioitumisen hienoa hyvän ihana ihanaa innostuksen irtaantuminen
jakaa jakaminen johonkin jossa jotain kaato kaikkea kannustavan
kannustusta **kanssa** keskusteluhetken kursseilla kuuluvansa lahjoja
lopettaa luoda mahtava mainituista malttaisi masennus **mieli**
minulle mukavan muualle ohjaa onnistumiset opettaja painavat
parhaimmillaan parissa piristystä poisto porukassa positiivinen puuhata
rajana **rauhoituu rentouttavaa** rentoutuminen
ryhmä **ryhmässä** saada **saman** siinä sosiaalisesti stressin
taiteellisia taiteen taivas tarvittaessa tekeminen **toisten** tuntee
tuottaa turvallista työkiireet unohtuvat vaihtaa vaikka voimaa värit
yksilöllisesti yksin yllätys äärellä

KUVA 9. Sanapilvi vastauksista kysymykseen 7.

6 POHDINTA

Taideperustaisen toimintatutkimukseni on lähtökohtaisesti oman kuvataiteellisen kehitykseni tutkimus. Kaatomaalaamisen kautta olen löytänyt uudenlaista merkityksellisyyttä, ja sitä olen halunnut jakaa myös muille. Taiteen myyminen ei kuitenkaan ole ollut prioriteetti, sillä työni ovat usein hyvin tunnelatautuneita. Vaikka olen myynyt joitain taulujani, ”sielunpalasten” vaihtaminen rahaan on tuntunut vieraalta. Toki myös ostajien löytäminen olisi varmasti melkoinen haaste, jos sellaiseen yritykseen päätyisin. Kaipaankin usein kaatomaalauksen tekemisen alkulähteille ammentamaan uutta voimaa. Kuvataiteeni ovat myös laajentuneet eri tekniikoihin kuten akvarelleihin ja kuviopiirtämiseen.

Taideperustainen toimintatutkimus on syklisesti etenevä tutkimus- ja kehittämisprosessi. Se voi olla jatkuvaa evaluaatiota ja reflektiota, oppimista ja uusia kokeiluja (Jokela & Huhmarniemi 2020,45). Mielestäni taideperustainen toimintatutkimus auttoi selkiyttämään kaatomaalaukseen liittyviä omia prosessejani. Sain sen avulla systemaattisesti esille myös Kuppi nurin! Kaatomaalauksen oppaan kirjoittamisen, kurssien suunnittelun ja toteutuksen reflektointia. Oma osaamistani opettajana vahvistivat opiskelijoiden vastaukset kyselytutkimuksessa. Tämän tyyppinen tutkimus ei välttämättä tule valmiiksi, vaan siihen voi luoda uusia lohkoja ja kehittymisen syklejä.

Teoreettisten tutkimusteni mukaan kaatomaalaus voidaan nähdä toisen maailmansodan jälkeisen amerikkalaisen abstraktin ekspressionismin perillisenä. (mm. Art history shorts 2022, artsy.net, Sesar 2024). Ajattelen, että sodan traumoista ja mielenterveyden ongelmista kärsineet nuoret taiteilijat saivat ehkä lohtua abstraktin ekspressionismin tekniikoista. Toisaalta ekspressiivistä liikehdintää oli ollut jo 1900-luvun alun Euroopassa, joka oli tuolloin kuvataiteellisen kehityksen kehto. Ensimmäiset abstraktin ekspressionismin maalaukset tehtiin öljyväreillä ja sen jälkeen liuotinhenteisillä akryylimaaleilla. Voi vain kuvitella, minkälaiset työolot olivat taiteilijoiden maalatessa suuria lattialle levitettyjä kankaita tärpätillä ohennetuilla öljy- tai akryylimaaleilla. Ei ole ihme, että vesiohenteiset,

hajuttomat akryylimaalit tekivät kauppansa, kun niitä tuli vihdoinkin markkinoille 1950-luvun puoli välin tienoilla.

Tietoisuus kaatomaalaamisesta ja sen mahdollisuuksista lisääntyi sosiaalisen median kehittymisen myötä. Sekä ammattilaisten että harrastajien määrä on kasvanut viimeisen 15 vuoden aikana huomasti. Kuten muutkin abstraktit taidesuuntauokset, kaatomaalauskin keskittyy tunteiden ilmaisemiseen, prosessimaiseen työskentelyyn ja lopputulokseen, jossa ei ole selkeää esittävyttä. Kaatomaalaus-tekniikat ovat kuitenkin monimuotoisia ja pitkälle kehittyneitä. Maalauksista voi muokata myös esittävän teoksen niin halutessaan, sillä akryylimaali kuivuu nopeasti. Viime vuosina on alettu kiinnittää huomiota maalien oikeaoppiseen kierrätykseen. Tiedostaminen ja kierrätysmahdollisuudet lisäävät omalta osaltani muovipohjaisten akryylimaalien käyttömukavuutta ja sitä tietoutta jaan opiskelijoilleni. Myös Siitosen (1999, 142) mukaan voimaantuminen liittyy läheisesti vastuuseen.

Useimmiten taideperustaista toimintatutkimusta kehitetään ryhmätyönä. Minun toimintaryhmäni olivat pilottikurssilaiset. Tämän prosessin kuluessa olen ymmärtänyt, miten merkityksellinen asia samanmielisistä ihmisistä koostuvan ryhmän työskentely on. Löydän työskentelystämme yhtymäkohtia abstrakti ekspressionistien yhteisöön ja miksei muihinkin uudistusmielisiin liikkeisiin, jotka kuvataiteen historiasta on löydettävissä. Kaatomaalauksen opiskelijoidenkin on mahdollista saavuttaa yhteisöllinen flow. Kurssien onnistumisen kannalta niiden pilotoinnin merkitys on erittäin suuri. Ilman pilottikurssilaisia opaskirjan kirjoittaminen ja kuvittaminen tai videoiden teko kirjoitelmani aikataulussa eivät myöskään olisi olleet mahdollisia.

Arvioituani Kuppi nurin! Kaatomaalauksen opasta (Uski 2022), totean, että kirjassa on hieman kotikutoisuuden tuntu. Se ei ole ihme, sillä sehän on alusta loppuun kotikutoinen! Omakustanteen tekeminen vaati itseltäni rohkeutta. Toiseen painokseen teinkin korjauksia sekä tekstiin että kuviin. Omissa kuvaustaidoissani ja valaistuksen suunnittelussa on edelleen parantamisen varaa. Myös taitto-ohjelman käyttö tekisi kirjaan ammattimaisemman leiman. Kirjan rakenteen ja sisällön suhteen olen kuitenkin melko tyytyväinen. Kirjaa on ostettu ja kirjastolainauksiakin on ollut odotuksiini nähden paljon enemmän. Eri sisältöisten kurssien

suunnittelu ja markkinointi kansalaisopistoille ja muille tahoille on ollut myös itsestä työtä. KirkasHetki-sivuston (Uski 2021) rakentaminen Wordpressiin oli pitkäkestoinen prosessi, sillä alusta oli minulle vieras. Uusien ”aluevaltausten” tekeminen on jatkuvaa omatoimista opiskelua ja mm. tietoteknisten alustojen käytön tutkimista, sisäistämistä ja ylläpitoa. Tämä kaikki on vaatinut aikaa, sinnikkyyttä ja energiaa muistuttaen pitkälti yrittäjän työskentelyä.

Siitosen (1999) voimaantumisteoria on taustateoria, jota voidaan käyttää viitekehystenä monenlaisissa tutkimuksissa. Hän mainitsee väitöstutkimuksensa tiivistelmässä, että tutkimus sopii teoriataustaksi voimavarojen ylläpitämistä edistävissä sekä uupumusta estävissä hankkeissa esimerkiksi työpaikoilla tai voimaantumisen tukemisessa vanhusten, vammaisten, syrjäytyneiden, työttömien ja pitkäaikaissairaiden kanssa. Siten teorian tuntemusta voi hyödyntää sekä opetusalan että sosiaali- ja terveysalan työkentillä. Mielestäni voimaantumisteoria on inhimillinen ja luovuutta tukeva lähtökohta taideopetukselle. Kriittinen pedagogiikka taas on yhteneväinen voimaantumisteorian näkemyksistä yhdenvertaisesta, lempeästä ja dialogia korostavasta kohtaamisesta ja opetuksesta. Näen, että voimaantumista edistävä asennoituminen on rakentavaa missä tahansa ihmisläheisessä työssä tai työympäristössä. Toisen ihmisen kunnioittava kohtaminen ei kuitenkaan pelkästään riitä. Lähtökohtana voimaantumisessa on aina ihmisen itsensä sisäinen motivaatio muuttumiseen tai uuden oppimiseen. Luottamuksen ja hyväksynnän tulee olla molemminpuolista myös opettajan ja opiskelijoiden välillä. Kansalaisopistojen kursseillani hyvän ja kannustavan ilmapiirin rakentamisen olen kokenut kohtalaisen vaivattomaksi, vaikka joitain hankalia tilanteitakin on toki ollut. Ammatillinen taustani voi olla hyödyksi kohtaamisissa. Täähän käsitykseen jäin myös kyselytutkimuksen tuloksista.

Kyselystä saadut vastaukset ovat samansuuntaisia kuin omat kokemukseni kaatomaalauksen hyvinvointivaikutuksista. kurssilaisten kokemusten mukaan kaatomaalaus on rentouttavaa, koska se vie ajatukset pois arjesta. Kaatomaalaus on hyvällä tavalla jännittävää. Se on voimauttavaa, koska se antaa tunteiden soljuja värien mukana. Vaikka luulisi, ettei osaa, niin maalauksesta voi tulla puhutteleva ja upea. Kaatomaalaus on yhteisöllistä, sillä maalajaat voivat ihastella toistensa maalausprosesseja ja töitä. He jakavat toisilleen hyviä ideoita.

Kyselyvastauksista erottuvat selvästi kaatomaalauksen psyykkiset ja sosiaalisen hyvinvointivaikutukset. Kaatomaalaus on mielenkiintoinen maalausharrastus kaikille, jotka haluavat tehdä värikästä, leikinomaista ja rentouttavaa abstraktia taidetta.

Kallion (2010, 23) mukaan taidekasvatuksen tavoitteena on elämän merkitysten rakentaminen, minkä yleisesti koetaan koulusta puuttuvan. Taidekasvattajien tulevaisuuden työpaikkoja voisivat olla koulumaailman lisäksi sairaalat, vankilat tai muut yhteisöt, joissa ihmisen elämään on mahdollista vaikuttaa taiteen ja kulttuurin keinoin. Taideterapia muodostaa oman erityisen syventymisalueen tämän suuntautumisvaihtoehdon sisällä. Pohjakallion (2005, 35) mukaan taidekasvattajia valmistuu erilaisiin visuaalisen kulttuurin tai esimerkiksi yritysmaailman asiantuntijatehtäviin. Taidekasvatusta on kritisoitu rajattomuudesta tai pyrkimyksestä jonkinlaiseen kaikenkattavaan elämäncasvatukseen, mutta sen kunniaksi Pohjakallio toteaa muuttuvan maailman tarpeiden visioinnin.

Perinteisessä kuvataiteessa ammattitaiteilija keskittyy henkilökohtaiseen ilmaisuun, sen välineiden ja materiaalien hallintaan. Soveltavassa kuvataiteessa lähtökohtana ovat yhteisöt, sosiokulttuuriset ympäristöt ja paikat, jotka määrittävät taiteilijan toiminta- ja ilmaisukeinoja. Taideperustaista toimintatutkimusta voi käyttää myös soveltavan taiteen kehittämis- tai tutkimusmenetelmänä. Menetelmällä voidaan kehittää myös taideteoksia, tapahtumia ja tuotteita tai lanseerata uusia ilmiötä ja tutkimustietoa (Jokela & Huhmarniemi 2020,48). Kaatomaalaus voi sopia soveltavan taiteen tekniikaksi kuten yhteisötaiteeksi tai sosiaalisesti sitoutuneen taideprojektin menetelmäksi. Kaatomaalausta voi kokeilla lasten, nuorten, erityisryhmien tai ikääntyneiden kanssa. Mitä enemmän tuen tarvetta osallistujilla on, sitä pienempinä ryhmät tulisi pitää. Taidekokemuksen virittämien tunteiden jälkipuintiin ja töiden ihailuun on ehdottomasti varattava aikaa ja riittävästi asian- tuntevaa henkilöstöä.

Taideperustaista toimintatutkimusta voidaan käyttää myös produktioiden tai tuotteiden kehittämistutkimuksen ja design-tutkimuksen menetelmänä (Huhmarniemi 2019). Oma tutkimukseni muistuttaa minua palvelumuotoilun prosessista, jota voi mahdollisesti hyödyntää esimerkiksi verkkokurssien rakentamisessa.

Opiskelijoiden kyselyssä nettikurssista innostuneita oli reilu puolet (58 %) vastaajista. Verkkokurssille voisi kuitenkin osallistua maanlaajuisesti sellaisetkin kaatomaalauksesta kiinnostuneet, jotka eivät pääse osallistumaan fyysisille kursseille.

Taide- ja kulttuuritoiminta vähentää stressiä ja suojaa henkisesti uupumukselta. Ne voivat parantaa sekä kommunikaatiotaitoja, yhteenkuuluvuutta että yhteisöllisyyttä ja lisätä sosiaalista pääomaa työpaikoilla (Sitra 2017). Kaatomaalaus sopii sisällöksi minkä tahansa työyhteisön työhyvinvointipäivään, mikäli itse tehtävä taidekokemus työntekijöitä kiinnostaa. Työhyvinvointipäivän kaatomaalauksen vetämisestä itsellänikin on kokemusta. Mm. Hongiston (2023, 85) argumenttiin kulttuuripalveluiden epätasa-arvoisesta saavutettavuudesta ja resurssien liiallisesta suuntaamisesta korkeakulttuuriin on pyritty vastaamaan esimerkiksi Kaikukortin, Taidetestaajien, Taiteen prosenttiperiaatteen ja ArtsEqual -hankkeiden avulla, mutta hankkeet yksistään eivät riitä. Jotta taidekokemukset olisivat kaikkien yhteiskuntaluokkien saatavilla, voitaisiin tehdä enemmän. Manninen (2019) ehdottaa tutkimuksessaan vahvempaa kansalaisopistojen yhteiskunnallisen tukemista. Tämänhetkinen hallituksemme toimii tutkittuun tietoon nähden päinvastaisesti vähentäessään kulttuuritoiminnalle suunnattua rahoitusta. Se näkyy suoraan kansalaisopistojen tiukentuneessa taloustilanteessa. Mikäli ihmiset eivät pääse harrastustensa pariin, heiltä karsiutuu luonnollinen voimaantumisen kanava, joka ylläpitää heidän hyvinvointiaan eri elämänvaiheissa. Kansalaisopistojen taideopetustarjonta tulisi säilyttää kohtuuhintaisina, elinikäistä oppimista tukevana ja alueellisesti tasa-arvoisena toimintana. Harrastajataiteilijoilla tulisi olla enemmän mahdollisuuksia tuoda esiin omaa taidettaan. Kansalaisopistojen verkkonäyttelyt eivät mielestäni mahdollista opiskelijoille samanlaista yhteisöllistä taidekokemusta kuin perinteinen taidenäyttely. Harrastepohjainen taide on monille ihmisryhmille tärkeää ja se rikastuttaa kulttuuri- ja taidekenttää.

Taide kuuluu olennaisena osana luovan ihmisen olemassaoloon riippumatta siitä, onko sillä lähtökohtaisesti hyvinvoinnin aspektia, harrastamisen tai ansainnan tarkoitusta. Ammattitaiteilijat kantavat kulttuuriperintömme soihtua ajasta toiseen luoden ihmisille iloa ja moniaistillista nautintoa. Mielestäni se riittää taiteen olemassaolon syyksi ja siten myös perusteeksi tukea kulttuuritoimijoita nykyistä vahvemmin. Soveltava taide voi kuitenkin tarjota uusia työllistymisen

mahdollisuuksia ammattitaiteilijoille, mikäli heillä on kiinnostusta muuttaa näkökulmaa oman taiteen tekemisestä ohjaukselliseen toimintaan.

Taidelähtöisessä toimintatutkimuksessani minun oli välttämätöntä reflektoida omaa opettajuuttani. Olen opettajan urallani hyvällä alulla, sillä takana on lähes parikymmentä vuotta esikoulunopettajana ja kolme vapaan sivistystyön kaatomaalauksen ja perinteisen kuvataiteen tuntiopettajana. Kaatomaalauksen osalta olen vetänyt myös erilaisia työpajoja. Aikuisten kuvataiteen opettajana parasta on nähdä opiskelijoiden itseluottamuksen ja luovuuden lisääntyminen sekä toisten tukeminen ja ideoiden jakaminen. Kaatomaalauksessa olen edelleen saman lapsenomaisen ihmettelyn äärellä kuin opiskelijanikin. Oppiminen ja voimaantuminen ovat siten vastavuoroisia. Koen olevani sellainen Kallion (2010, 19) kuvaama taiteilijapedagogi, joka on vapaa ajattelemaan ja näkemään taidemaailmaa hieman ulkopuolelta, ilman arvottamista. Oma taiteilijuuteni on kuitenkin myös vahvistunut ja monipuolistunut erilaisten kokeilujen, koulutusten ja kokemuksen myötä.

Kaatomaalauksen taidelähtöinen toimintatutkimukseni voi avata polkuja monenlaisille jatkotutkimuksille tai kehittämistöille. Kuten sanottu, tämän tyyppinen tutkimus ei välttämättä tule valmiiksi, vaan uusia syklejä voi syntyä. Esimerkiksi kansalaisopistojen kuvataideopiskelijoiden syventävä haastattelututkimus, uusien abstraktien taidesuuntausten laaja-alaisempi tutkimus tai artografia, mikä painottuu enemmän taiteilijan omiin töihin ja kokemuksiin voisivat olla kiinnostavia tutkimuskohteita. Tammisen (2023, 84) mukaan Suomessa on muotoutumassa monitieteinen kulttuurihyvinvoinnin ala, jonka käsitteistöä edelleen määritellään. Kulttuurihyvinvoinnista puhuttaessa tarkoitetaan taiteen, kulttuurin, luovan toiminnan ja itseilmaisun huomioimista osana hyvinvointia yksilön, yhteisöjen tai yhteiskunnan tasolla. Koulutustaustani yhdessä kulttuurituottamisen ja luovan talouden master-tutkinnon kanssa voi siten avata mahdollisuuksia kulttuurituottamisen, taidekasvatuksen tai soveltavan taiteen kentiltä.

Anttilan (2020) mukaan taide auttaa meitä näkemään toisin erityisesti vaikeina aikoina. Se herättää kuvittelukyvyn ja ohjaa pimeydestä valoon. Taide tuo lohtua, sillä se tuo esiin vaihtoehtoisia tapoja kokea merkityksellisyyttä elämässä. Viisas yhteiskunta vaalii taidetta ja kulttuuria kriisien keskellä, ja näkee sen arvon tulevaisuuden rakentamisessa. *Sielulintuni* (KUVA 10) sopii mielestäni tutkielmaani kokoavaksi viimeiseksi kuvaksi ja siihen ajatukseen, että taide on kokemus, joka virittää haltioitumisen tunteita tai kannattelee karikoissa. Niin monenlaisia kuin ihmiset ovat, yhtä monimuotoista on taide.



KUVA 10. Sielulintuni 2025, 20x35cm, puhallustekniikka ja siveltimet, Katriina Uski.

LÄHTEET

Anttila, E. 28.4.2020. Taiteen merkitys on ratkaiseva kriisistä selviytymisessä. Turun Sanomat. Taideobservatorio. UniartsSites. Luettavissa: https://www.taideobservatorio.fi/fi/ajankohtaista/-/asset_publisher/ldwokuiuAebS/content/id/949641 Luettu: 30.1.2025.

Art History shorts. Art movement. Abstract Expressionism. 10.6.2022. Katsottavissa: <https://youtu.be/6B8vhgCckAk?si=kmYH8fcDh-vj1uR> Katsottu 4.4.2025.

Artist in residence. 23.2.2025. Taidemaailman taika. Abstraktin taiteen syvälinen ymmärtäminen. Artinres.fi. Luettavissa: <https://artinres.fi/taidemaailman-taika-abstraktin-taiteen-syvallinen-ymmartaminen/> Luettu: 23.2.2025.

Artsy.net. Abstract expressionism. s.a. Luettavissa: <https://www.artsy.net/gene/abstract-expressionism> Luettu 4.4.2025.

Biography.com. David Alfaro Siqueiros. 14.4.2021. Luettavissa: <https://www.biography.com/artist/david-alfaro-siqueiros> Luettu: 3.3.2025.

Britannica.com. a. Abstract expressionism. s.a. Luettavissa: <https://www.britannica.com/art/Abstract-Expressionism> Luettu: 28.2.2025.

Britannica.com. b. Acrylic painting. s.a. Luettavissa: <https://www.britannica.com/art/acrylic-painting> Luettu 21.2.2025.

Britannica.com. c. Jackson Pollock. s.a. Luettavissa: <https://www.britannica.com/biography/Jackson-Pollock> Luettu: 21.2.2025.

Caves, J. 2023. Acrylic painting, microplastics and the environment. Jackson's art blog. 28.9.2023. Luettavissa: <https://www.jackson-sart.com/blog/2023/09/28/acrylic-painting-rinse-water-microplastics/> Luettu 6.4.2025.

Curious muse. Abstract expressionism in 8 minutes. From "Jack the ripper" to colour fields. 23.3.2022. YouTube-video. Katsottavissa: <https://youtu.be/rP9k2xzrqx8?si=kKDT3klNaTnpnHeo> Katsottu: 2.2.2025.

Cutts, J. 2014. Pouring Your Heart Out. 26.12.2014. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/@PouringYourHeartOut> Katsottu 13.2.2025.

Douna, R. Rinske Douna blog. s.a. How to connect emotionally with your artwork. 5 steps. Luettavissa: <https://rinskedouna.com/blogs/news/how-to-connect-emotionally-with-your-artwork-5-steps> Luettu 13.2.2025.

Guggenheim.venice.it. About Peggy. s.a. Luettavissa: <https://www.guggenheim-venice.it/en/art/in-depth/peggy-guggenheim/about-peggy/> Luettu 28.2.2025.

Hannula, A. 2000. Tiedostaminen ja muutos Paulo Freiren ajattelussa. Systemaattinen analyysi sorrettujen pedagogiikasta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/047765fd-47eb-446f-839a-6a48d657a2ef/content> Luettu 23.2.2025.

Harrison, H. 1994. Suuri maalaus- ja piirustuskirja. Piirtämisen ja maalausmenetelmien opas. How to paint and draw. Annes publishing limited 1994. Gummerus.

Havaste-Ukkola, I. 2017. Taiteen ja taidekasvatuksen näkökulmia hyvinvointiin ja työhyvinvointiin – tapaustutkimus seinämaalauksen toteuttamisesta yrityksen virkistyshuoneeseen. Pro Gradu-tutkielma. Kuvataidekasvatus. Lapin yliopisto. Luettavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63102/Irina%20Havaste-Ukkola%20Pro%20gradu.pdf> Luettu 9.4.2025.

Hiltunen, M. 2009. Yhteisöllinen taidekasvatus. Performatiivisesti pohjoisen sosiokulttuurisessa ympäristössä. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Luettavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61710/Mirja_Hiltunen_v%C3%A4it%C3%B6skirja.pdf?sequence=1 Luettu 17.1.2025.

Hiltunen, M., Ruokonen, I., & Tervaniemi, M. 2022. Tiedostava taidekasvatus. *Kasvatus*, 53(2), 113–117. Luettavissa: <https://journal.fi/kasvatus/article/view/115848> Luettu 13.4.2025

Hongisto, T. 2023. Kulttuurin hyvinvointivaikutukset ja kulttuurinen pääoma Opetus- ja kulttuuriministeriön kulttuuripolitiikan strategiassa 2025. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/145042/HongistoTuulia.pdf?sequence=2> Luettu 21.2.2025.

Huhmarniemi, M. 2019. Soveltavan taiteen laaja määritelmä. Association for arts-based initiatives. Luettavissa: <https://www.afabi.fi/maria-huhmarniemi-soveltavan-taiteen-laaja-maaritelma/> Luettu 1.3.2025.

Huhtinen-Hilden, L. 21.11.2022. Kulttuurihyvinvointialan moniammatilliset äänet. Luettavissa: <https://taidetutka.fi/2022/kulttuurihyvinvointialan-moniammatilliset-aa-net/> Luettu 21.2.2025.

Ilmola-Sheppard, L., Rautiainen, P., Westerlund, H., Lehikoinen, K., Karttunen, S., Juntunen, M-L. & Anttila, E. 2021. ArtsEqual: tasa-arvo taiteen ja taidekasvatuksen palveluiden suuntana. Taideyliopisto. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-353-042-3> Luettu 1.3.2025.

Jokela, T & Huhmarniemi, M. 2018. Art-based action research in the development work of arts and education. The Lure of Lapland: A handbook of Arctic Art and Design. s. 9-25. University of Lapland. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902074246> Luettu 2.4.2025.

Jokela, T. & Huhmarniemi, M. 2020. Taideperustainen toimintatutkimus soveltavan taiteen kehittämisen välineenä. Luontokuvaus soveltavan taiteen välineenä. Luettavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64216/LuontokuvausSoveltavanaTaiteena.pdf?sequence=1> Luettu: 2.4.2025.

Kallio, M. 2010. Taideperustainen tutkimusparadigma taidekasvatuksen sosio-kulttuurisia ulottuvuuksia rakentamassa. 15–25. Luettavissa: <https://journal.fi/rae/article/view/118716/70301> Luettu 21.2.2025.

Kansalaisopistot.fi. 11.9.2023. Opintopistekurssit ovat saapuneet kansalaisopistoihin. Luettavissa: <https://kansalaisopistot.fi/noppia-opinnoista-opintopistekurssit-ovat-saapuneet-kansalaisopistoihin/> Luettu 15.12.2024.

Koistinen, K. 2024. Taiteen potentiaali koko planeetan hyvinvointia tukevana toimintana tulisi tunnustaa- myös politiikassa. 30.5.2024. Taideyliopisto. Luettavissa: <https://www.uniarts.fi/artikkelit/puheenvuorot/taiteen-potentiaali-koko-planeetan-hyvinvointia-tukevana-toimintana-tulisi-tunnustaa-myos-politiikassa/> Luettu 29.1.2025.

Koivisto, A. 2013. Flow'n lähteillä. Tutkimus virtauskokemukseen johtavista tekijöistä. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Pedagoginen ohjaustoiminta. Hämeen ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68429/Koivisto_Aliisa.pdf?sequence=1

Koivisto, T-A & Tähti, T. 2024. Lääkärilehti. Tieteessä. Katsausartikkeli. Taide ja kulttuuri edistävät terveyttä. 20.11.2024. Luettavissa: <https://www.laakari-lehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/taide-ja-kulttuuri-edistavat-terveytta-ja-hyvinvointia/> Luettu 2.4.2025.

Kuoppala, J. 2014. Akryylimaaali: Taiteilijan materiaalitutkimus muovimaalin koostumuksesta. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405158079> Luettu: 5.4.2025

Lehikoinen, K. & Vanhala, E. 2017. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual. Taideyliopisto. Kokos julkaisusarja 1/2017. Luettavissa: https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 21.2.2025.

Leivo, M. 17.5.2017. Taidetutka. Taide kuuluu kaikille. Luettavissa: <https://taidetutka.fi/2017/taide-kuuluu-kaikille/> Luettu 1.3.2025.

Lewis, C. 12.4.2022. Acrylic Pour Painting.Paint Pouring Techniques Guide. Art in Context. Luettavissa: <https://artincontext.org/acrylic-pour-painting/> Luettu 2.2.2025.

Manninen, J., Karttunen, A., Meriläinen, M., Jetsu, A. ja Vartiainen, A-K. 2019. Hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa. Kansalaisopiston hyödyt osallistujille, kaupungille ja alueelle. Kunnallisanalan kehittämissäätiön julkaisu 24/ 2019. Luettavissa: https://kaks.fi/wp-content/uploads/2019/05/julkaisu_hyvinvointia-ja-sosiaalista-paaomaa-kansalaisopiston-hyodyt-osallistujille-kaupungille-ja-alueelle-2.pdf Luettu 25.2.2025.

Mo, J. 2022. Acrylic Pouring & PTSD: My Personal Story of Healing 23.9.2022. YouTube-video. Katsottavissa: https://youtu.be/yHxsaEuM-HJI?si=Iza_DHmfOQ78WrNG Katsottu 13.2.2025.

Moilala, S. 2021. Momentum. Abstraktin ekspressionismin naismaalarit. Opin- näytetyö. Kuvataiteen koulutusohjelma. Satakunnan ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021052510933>

MoMa. Museum of modern art. 18.7.2017. Women Artists and Postwar Abstraction. How to see the art movement with Corey D'Augustine. Youtube video. Katsottavissa: <https://youtu.be/n8yLH4viZaM?si=JRaL0PiY6GYuu-0v> Katsottu: 2.2.2025.

MoMa. Museum of modern art. 12.2.2021. How art speaks to anxiety | Joan Mitchell's Ladybug | UNIQLO ArtSpeaks. Youtube video. Katsottavissa: <https://youtu.be/34LOWutiGBQ?si=oXmnn6TK817I58rO> Katsottu 3.2.2025.

Murtoniemi, K. 2024. Kamppailuja kulttuurista. Kulttuurin arvon artikulaatioita 2010-luvun Suomessa (113, 120). Väitöskirja. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/161327/978-952-86-0364-1.pdf?sequence=2> Luettu 12.12.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Vapaan sivistystyön kautta hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen. Osaamisen tunnistamista ja tunnustamista valmisteleavan työryhmän muistio 2019/46. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161944/OKM_2019_46.pdf?sequence=4&isAllowed=y Luettu 25.2.2025.

Pitsko education. 15.7.2024. The science of pour painting. Luettavissa: https://www.pitsco.com/blogs/news/the-science-of-pour-painting?_pos=1&_sid=723d24d23&_ss=r Luettu 24.2.2025.

Sesar, D. 2023. The collector.com.14.7.2023 Luettavissa: <https://www.thecollector.com/carl-jung-influence-jackson-pollock/> Luettu 4.4.2025.

Siitonen, J. 1999 117–189. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Opettajainkoulutuslaitos. Oulu. Luettavissa: <https://oulu-repo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/37001/isbn951-42-5340-X.pdf?sequence=1> Luettu 12.12.2024.

Sitra. 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista. Luettavissa: [Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista - Sitra](#) Luettu 12.12.2024.

Suojanen, U. 2014. Toimintatutkimus ammatillisen kehittymisen välineenä. Metodix. Menetelmäartikkelit: Luettavissa: <https://metodix.fi/2014/05/19/suojanen-toimintatutkimus/> Luettu 13.2.2025.

Taikusydän. Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista 2019. Luettavissa: <https://taikusydan.turkuamk.fi/yleinen/maailman-terveysjarjesto-whon-raportti-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksista/> Luettu 12.12.2024.

Takahashi, L. 2024. Acrylic paint guide- Jackson's art blog.10.10.2024. Luettavissa: <https://www.jacksonsart.com/blog/2020/06/02/acrylic-paint-guide/> Luettu 29.1.2025

Tammela, A. 2023. Hyvinvointi, koettuna, kuvattuna ja tulkittuna. Taide, kulttuuri ja hyvinvointi: kuka maksaa viulut? Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_87519# Luettu 27.3.2025.

Tikkurilan maali alan sanasto. s.a. Luettavissa: <https://tikkurila.fi/ohjeet/maali-ala-sanasto> Luettu 24.2.2025.

Tuomainen, S. 2014. Sosiaalialan työssä edistetään voimaantumista. Blogit. Metropolia.fi. Luettavissa: <https://blogit.metropolia.fi/uudistuva-sosiaalialan-osaaminen/2014/08/20/sosiaalialan-tyossa-edistetaan-voimaantumista/> Luettu 16.12.2024

Uski, K. 2021. Kirkashetki. Kaatomaalauksisivusto. Luettavissa: <https://www.kirkashetki.fi> Luettu 1.3.2025.

Uski, K. 2022. Kuppi nurin! Kaatomaalauksen opas. Toinen painos. Bod - Books on Demand. Helsinki.

Uski, K. 2023. Kaatomaalaus ja kierrätys. KirkasHetki blogi. 4.5.2023. Luettavissa: <https://www.kirkashetki.fi/?p=1202> Luettu 1.3.2025

Uski, K. 2025a. Kuppi nurin- tekniikka. YouTube video. Katsottavissa: <https://youtu.be/9SFeulnfEI> Katsottu: 27.3.2025

Uski, K. 2025b. Avokuppitekniikka. YouTube video. Katsottavissa: https://youtu.be/Ckevaz_TnvU Katsottu 27.3.2025

Uski, K. 2025c. Pyyhkäisytekniikka. YouTube video. Katsottavissa: <https://youtu.be/TxSZa4yaJmo> Katsottu 27.3.2025

Uski, K. 2025d. Puhallustekniikka. YouTube video. Katsottavissa: <https://youtu.be/fHK4YvVn1OY> Katsottu 27.3.2025

Uski, K. 2025e. Ilmapallosuukot. YouTube video. Katsottavissa: <https://youtu.be/KFw0ZWALMGw> Katsottu 27.3.2025

Voorhies, D. s.a. Left Brained Artist. Luettavissa: <https://leftbrainedartist.com/>
Luettu 13.2.2025

WHO. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Luettavissa: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553> Luettu 12.12.2024.

LIITEET

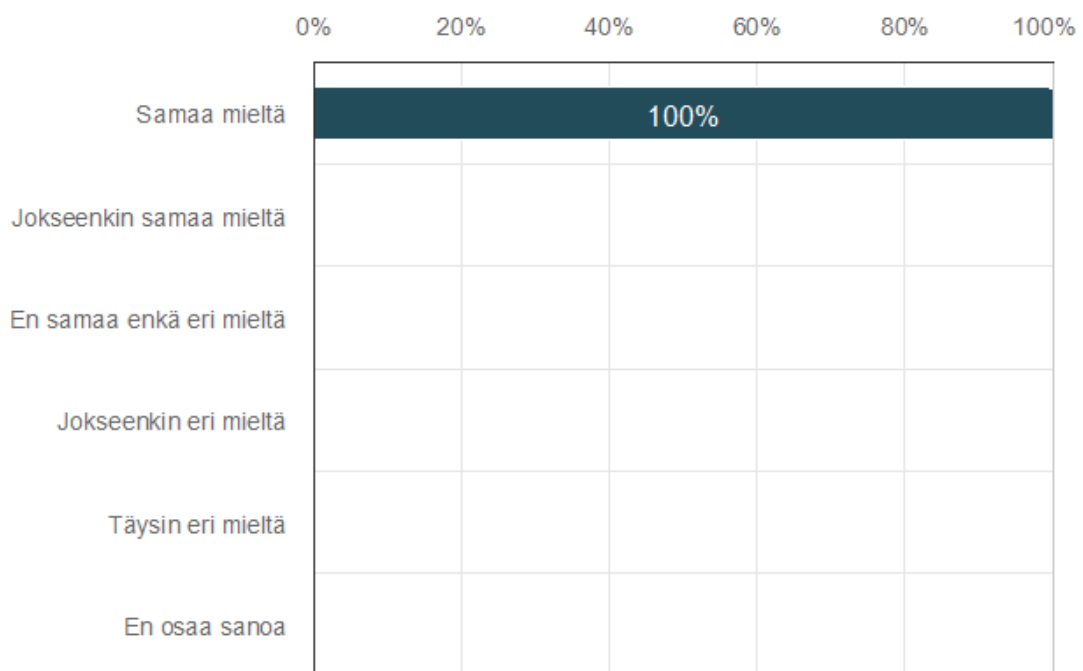
LIITE 1.

Kaatomaalauskyseily Perusraportti

Vastaajien kokonaismäärä: 12/16

1. Kuvataiteen tekeminen vie ajatukseni pois arjesta

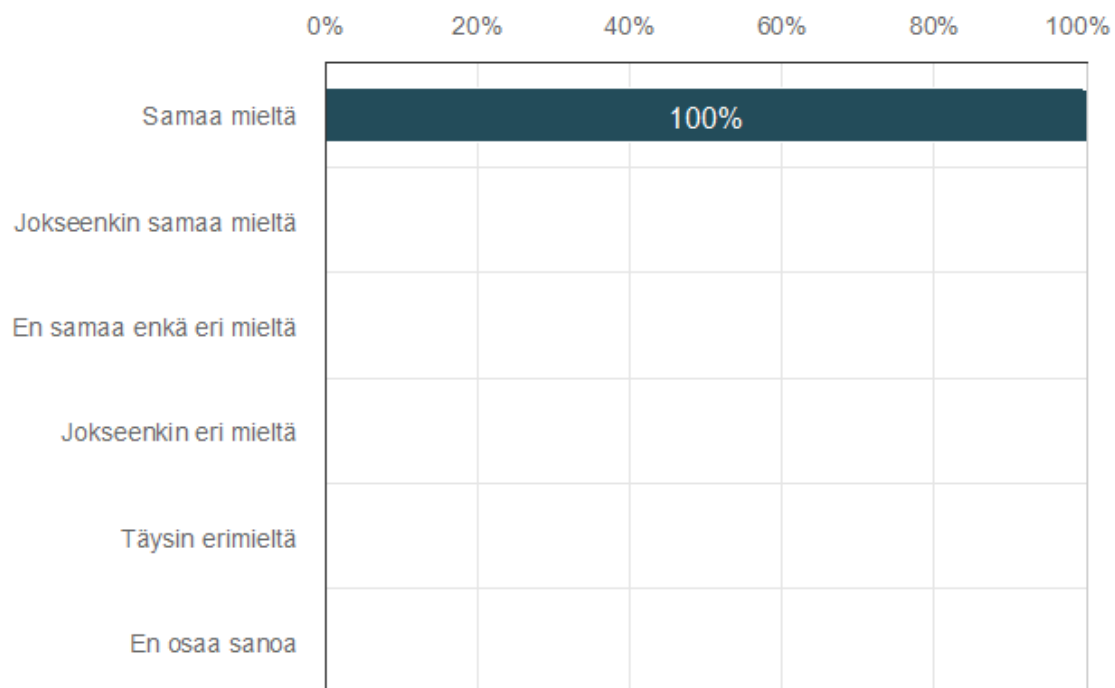
Vastaajien määrä: 11, valittujen vastausten lukumäärä: 11



	n	Prosentti
Samaa mieltä	11	100,0%
Jokseenkin samaa mieltä	0	0,0%
En samaa enkä eri mieltä	0	0,0%
Jokseenkin eri mieltä	0	0,0%
Täysin eri mieltä	0	0,0%
En osaa sanoa	0	0,0%

2. Kaatomaalaus on rentouttavaa

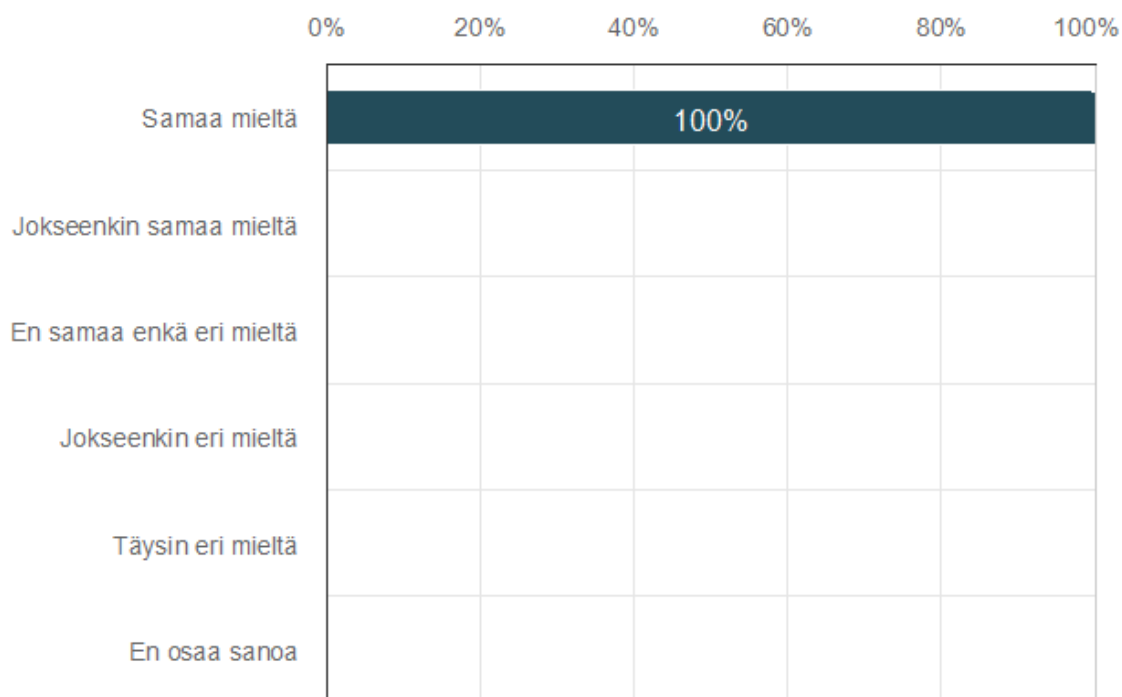
Vastaajien määrä: 11, valittujen vastausten lukumäärä: 11



	n	Prosentti
Samaa mieltä	11	100,0%
Jokseenkin samaa mieltä	0	0,0%
En samaa enkä eri mieltä	0	0,0%
Jokseenkin eri mieltä	0	0,0%
Täysin erimieltä	0	0,0%
En osaa sanoa	0	0,0%

3. Kaatomaalaus on hyvällä tavalla jännittävää

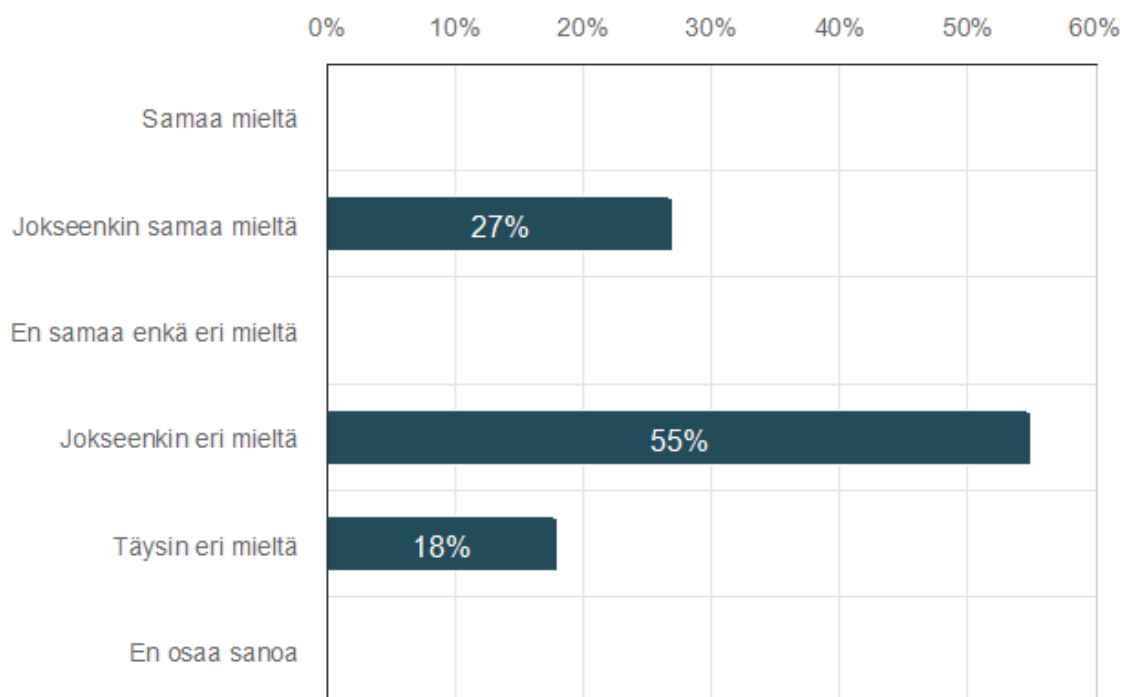
Vastaajien määrä: 11, valittujen vastausten lukumäärä: 11



	n	Prosentti
Samaa mieltä	11	100,0%
Jokseenkin samaa mieltä	0	0,0%
En samaa enkä eri mieltä	0	0,0%
Jokseenkin eri mieltä	0	0,0%
Täysin eri mieltä	0	0,0%
En osaa sanoa	0	0,0%

4. Koen liekittimen ja butaanikaasun käytön pelottavaksi

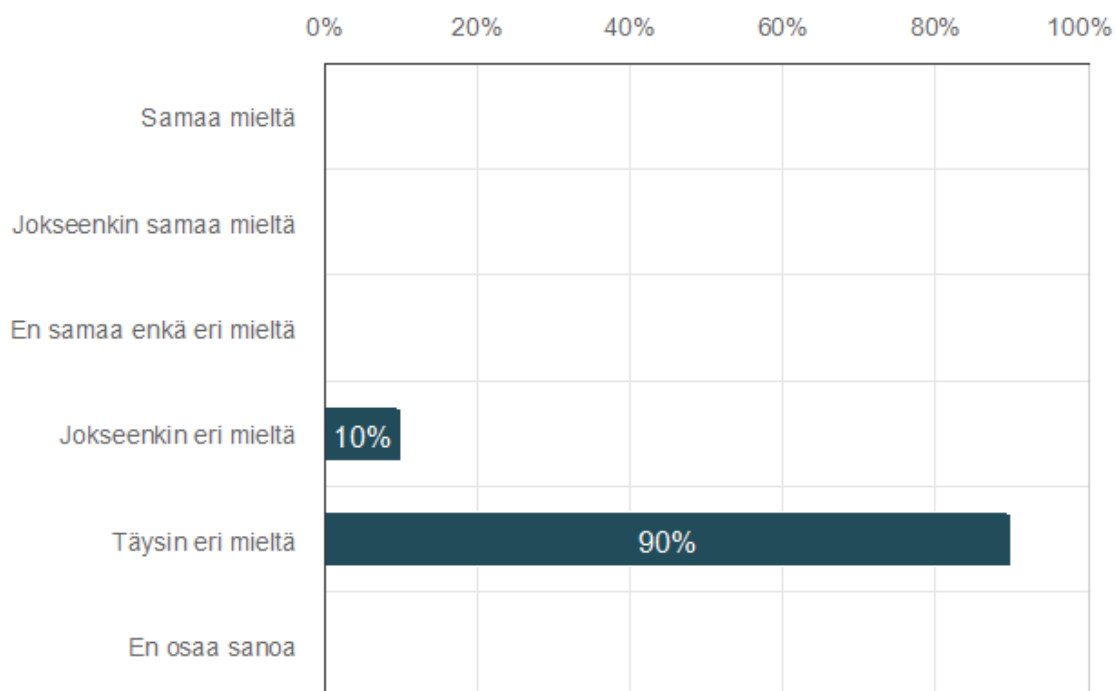
Vastaajien määrä: 11, valittujen vastausten lukumäärä: 11



	n	Prosentti
Samaa mieltä	0	0,0%
Jokseenkin samaa mieltä	3	27,3%
En samaa enkä eri mieltä	0	0,0%
Jokseenkin eri mieltä	6	54,5%
Täysin eri mieltä	2	18,2%
En osaa sanoa	0	0,0%

5. Kaatomaalaus ei innosta minua

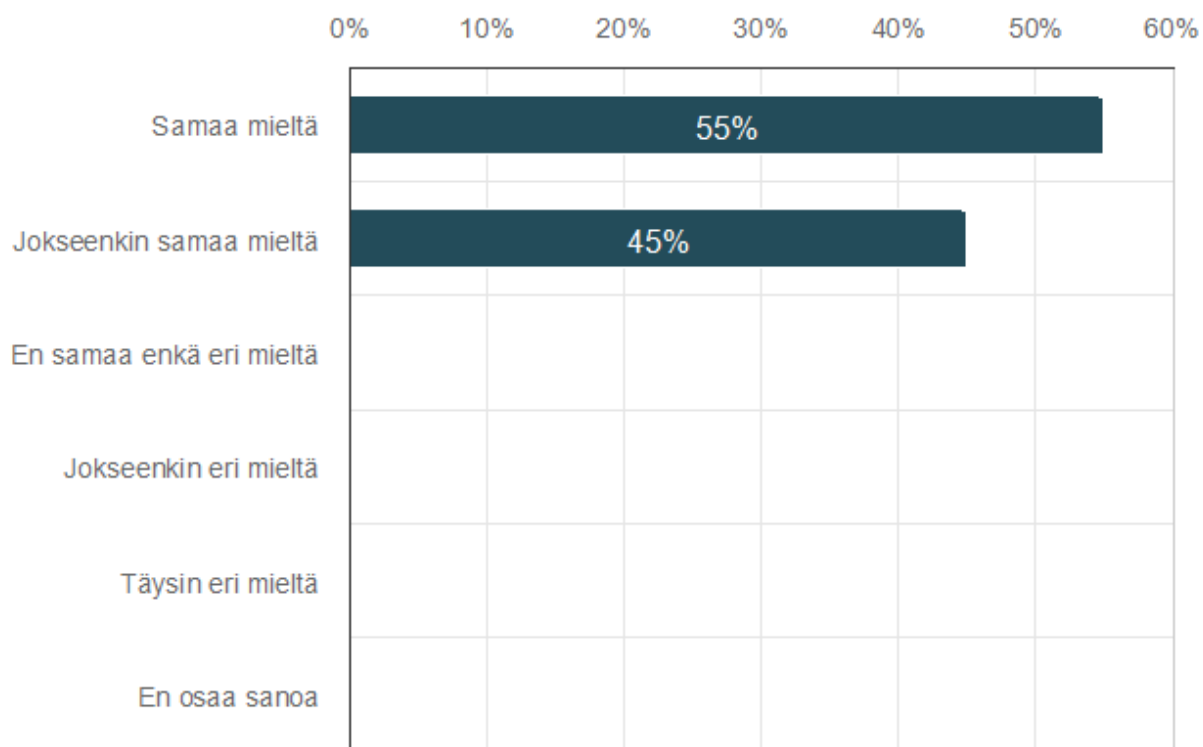
Vastaajien määrä: 10, valittujen vastausten lukumäärä: 10



	n	Prosentti
Samaa mieltä	0	0,0%
Jokseenkin samaa mieltä	0	0,0%
En samaa enkä eri mieltä	0	0,0%
Jokseenkin eri mieltä	1	10,0%
Täysin eri mieltä	9	90,0%
En osaa sanoa	0	0,0%

6. Yhteisöllisyys ja osallisuuden kokemus ovat tärkeä osa kurssia

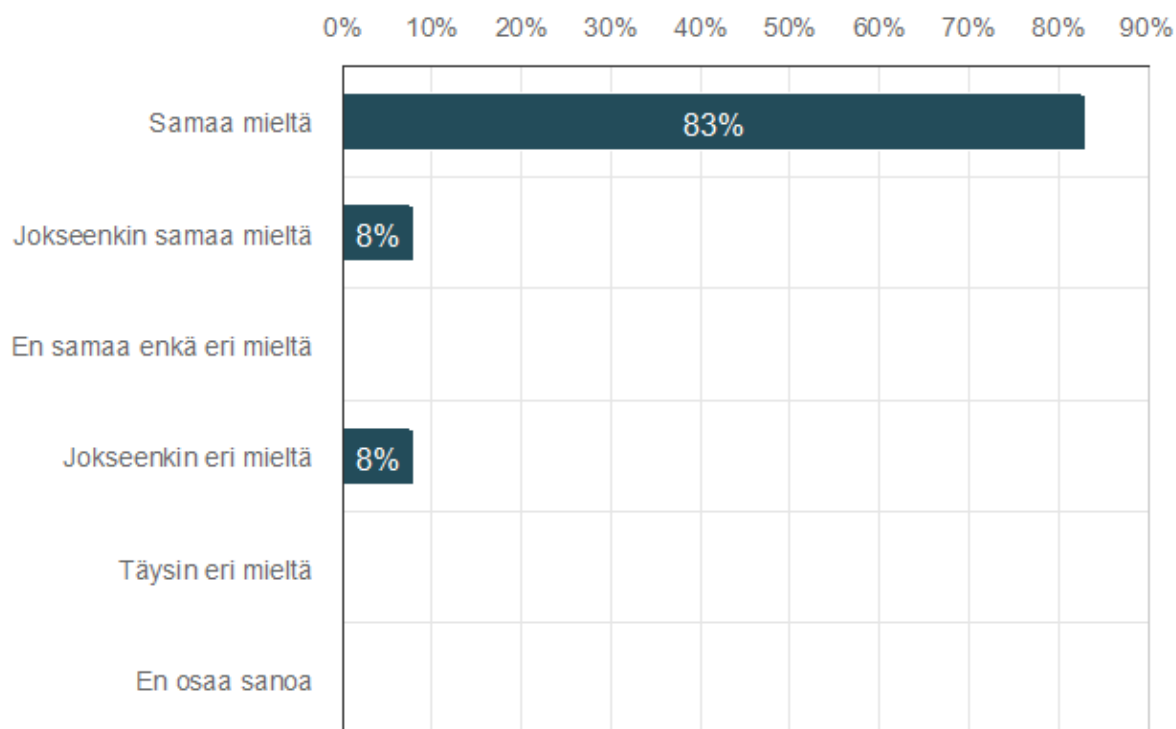
Vastaajien määrä: 11, valittujen vastausten lukumäärä: 11



	n	Prosentti
Samaa mieltä	6	54,5%
Jokseenkin samaa mieltä	5	45,5%
En samaa enkä eri mieltä	0	0,0%
Jokseenkin eri mieltä	0	0,0%
Täysin eri mieltä	0	0,0%
En osaa sanoa	0	0,0%

**7. Kaatomaalaamisella on minulle hyvinvointivaikutuksia.
Jos, niin minkälaisia fyysisiä, psyykkisiä ja/tai sosiaalisia?
Kirjoita.**

Vastaajien määrä: 12, valittujen vastausten lukumäärä: 12



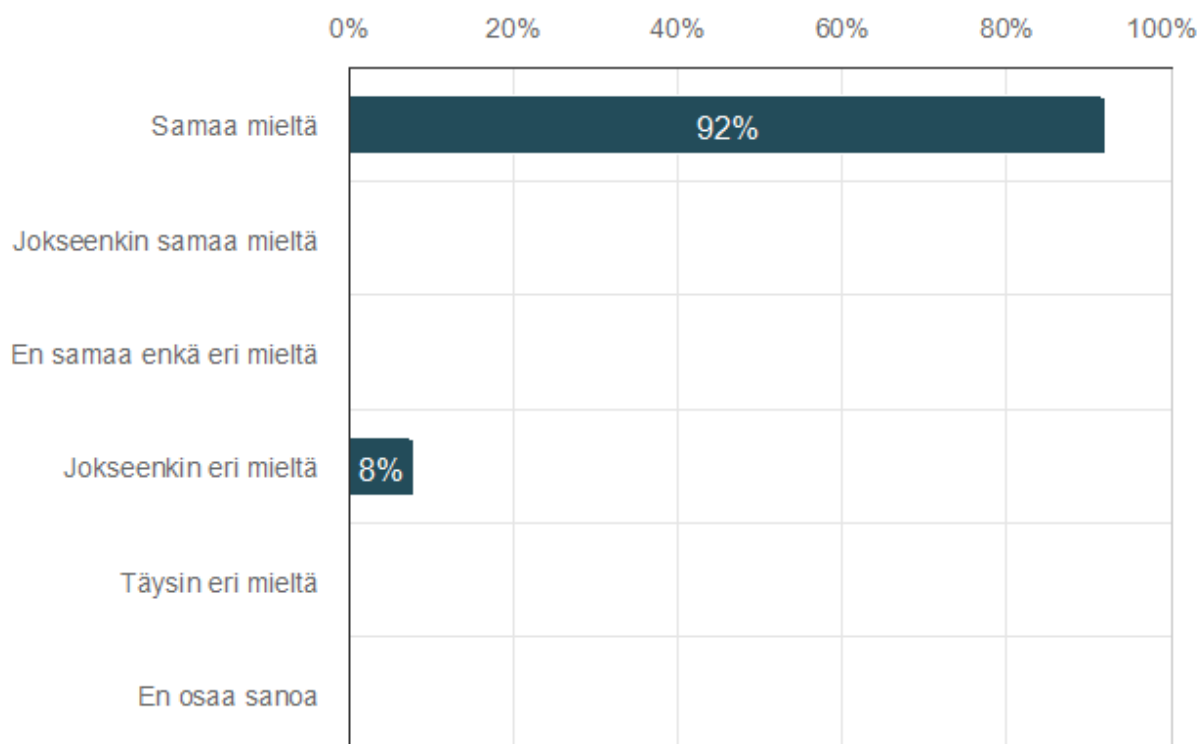
	n	Prosentti
Samaa mieltä	10	83,3%
Jokseenkin samaa mieltä	1	8,3%
En samaa enkä eri mieltä	0	0,0%
Jokseenkin eri mieltä	1	8,3%
Täysin eri mieltä	0	0,0%
En osaa sanoa	0	0,0%

Lisätekstikenttään annetut vastaukset kysymykseen 7:

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Samaa mieltä	Työkiireet ja mieltä painavat asiat unohtuvat maalatessa. Tuo piristystä arkeen. Kaato maalauksen tekeminen porukassa antaa myös mukavan keskusteluhetken taiteen parissa.
Samaa mieltä	Mieli rauhoittuu, värit antavat voimaa sekä jopa haltioitumisen kokemuksia. Yksin ryhmässä on sosiaalisesti antoisaa. Voi puuhata yksin, mutta tarvittaessa voi jakaa kokemuksia ja saada kannustusta. Saman innostuksen jakaminen toisten kanssa on innostavaa ja tuntee kuuluvansa johonkin.
Samaa mieltä	Oli ihana luoda jotain aika hienoa, vaikka taiteellisia lahjoja ei ole. Mahtava ryhmä oli positiivinen yllätys.
Samaa mieltä	Kaikkea mainituista
Samaa mieltä	rentoutuminen, irtaantuminen arjesta, onnistumiset
Jokseenkin samaa mieltä	Rentouttavaa
Samaa mieltä	On rentouttavaa ja saa ajatukset muualle.
Samaa mieltä	Tuottaa minulle iloa, on rentouttavaa, siinä on vain taivas rajana, mieli rauhoittuu, ei malttaisi lopettaa. Aivan ihanaa!!
Samaa mieltä	Ryhmässä on mukava vaihtaa ajatuksia saman asian äärellä toisten kanssa. Opettaja luo parhaimmillaan kannustavan ja hyvän ilmapiirin, jossa on turvallista olla. Kursseilla opettaja ohjaa yksilöllisesti.
Samaa mieltä	Stressin poisto
Samaa mieltä	Väsymys masennus burn out katoaa

8. Olen oppinut kaatomaalauksen kurssilla uusia taitoja. Jos, niin mitä? Kirjoita.

Vastaajien määrä: 12, valittujen vastausten lukumäärä: 12



	n	Prosentti
Samaa mieltä	11	91,7%
Jokseenkin samaa mieltä	0	0,0%
En samaa enkä eri mieltä	0	0,0%
Jokseenkin eri mieltä	1	8,3%
Täysin eri mieltä	0	0,0%
En osaa sanoa	0	0,0%

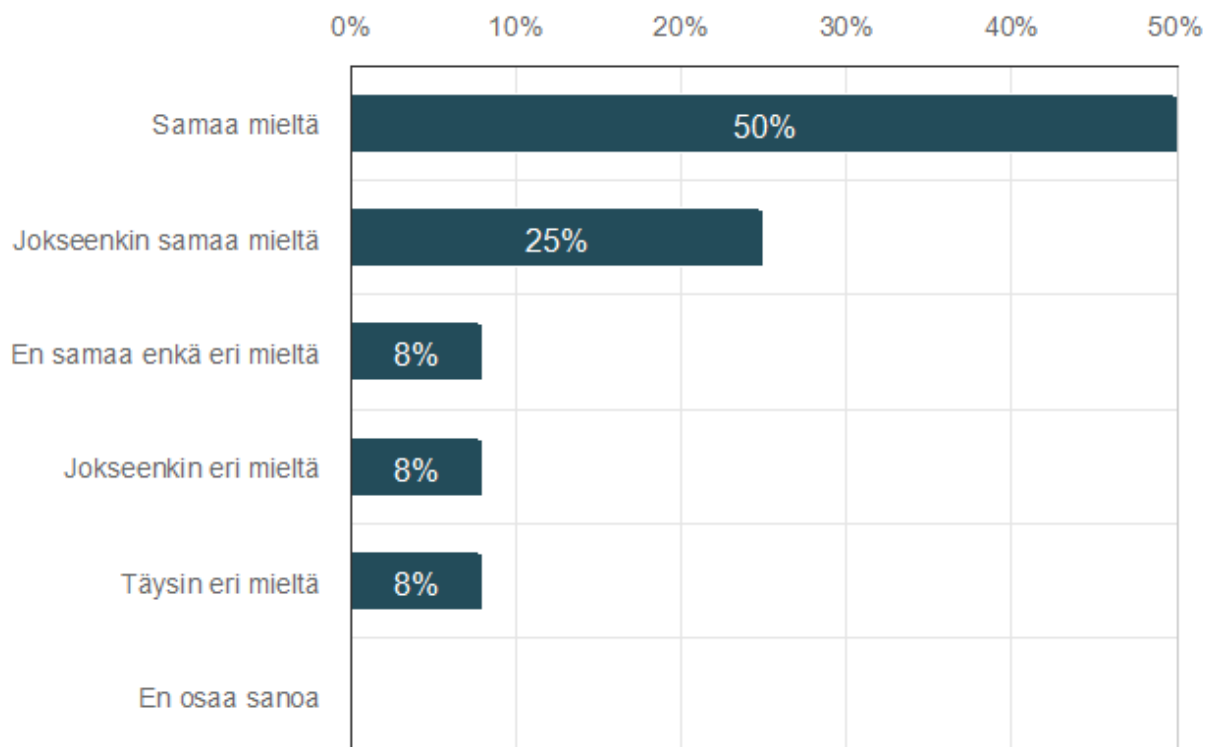
Lisätekstikenttään annetut vastaukset kysymykseen 8:

Vastaajien lukumäärä 11

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Samaa mieltä	Olemaan rohkeampi taiteen parissa ja huomaamaan, että omille töille ei pitäisi olla aina niin kriittinen. Kaato maalauksessa ei ikinä tiedä lopputuloksesta, se yllättää ja ihastuttaa. Olen oppinut myös kaato maalauksen eri tekniikoita ja hyödyntämään erilaisia materiaaleja ja välineitä.
Samaa mieltä	Olen oppinut akryylivärien käyttäytymisestä, värien sulautumisesta, niiden erilaisista painoista sekä värien valoisuudesta. Värien tietynlainen ohentaminen
Samaa mieltä	Alusta lähtien kaikki oli minulle uutta, joten taidotkin karttuivat aivan alusta lähtien.
Samaa mieltä	Kaatomaalauksen eri tapoja
Samaa mieltä	kaatomaalaus
Samaa mieltä	Erilaisia kaatomaalaustekniikoita
Samaa mieltä	Olen oppinut akryylimaalien käytöstä, sekoituksesta, eri värien yhteensopivuudesta.
Samaa mieltä	Eri tekniikat, rohkeuden kokeilla uusia tapoja, suunnitella oma työ
Samaa mieltä	Olen oppinut uusia tekniikoita ja opettajalta ostamani kirjaa olen voinut hyödyntää kotona tekemissäni töissä.
Samaa mieltä	Kaatotekniikat
Samaa mieltä	Puhallustekniikat

9. Olen jatkanut kurssin jälkeen kaatomaalausta

Vastaajien määrä: 12, valittujen vastausten lukumäärä: 12



	n	Prosentti
Samaa mieltä	6	50,0%
Jokseenkin samaa mieltä	3	25,0%
En samaa enkä eri mieltä	1	8,3%
Jokseenkin eri mieltä	1	8,3%
Täysin eri mieltä	1	8,3%
En osaa sanoa	0	0,0%

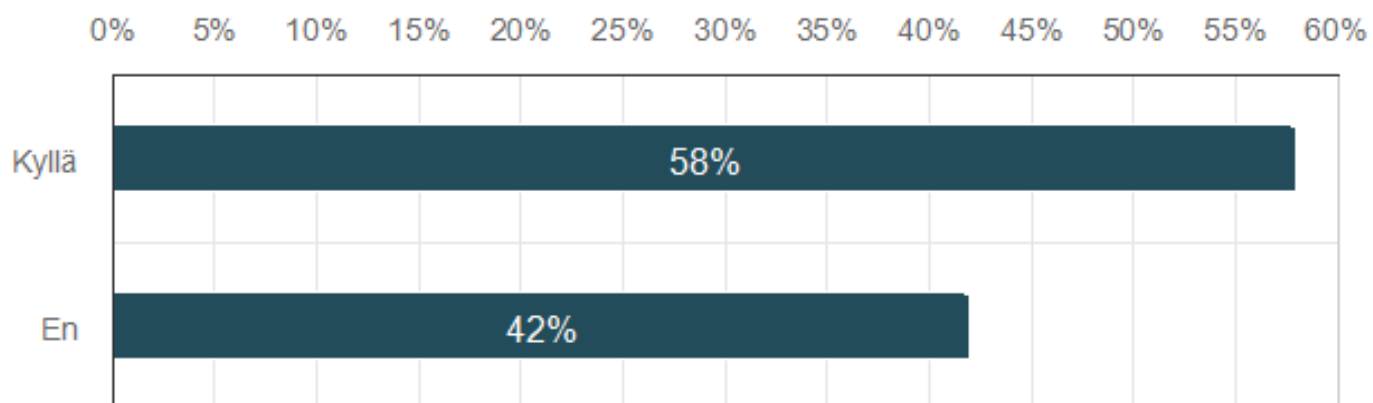
10. Vapaa palaute kaatomaalauksen kurssista

Vastaajien lukumäärä: 11

Kiitos innostavasta kurssista ja erinomaisesta opetuksesta!
Oli mukava saada konkreettista tietoa värien ohentamisesta, niiden liikuttamisesta kankaalla, värien tarvittavasta määrästä. Eri tekniikat kaatamisessa innostivat
Seuraavaa kurssia odottaen.
Tosi mukava kurssi.
uusi taito mitä voi jatkaa taideterapiatyöskentelyssä asiakkaiden kanssa
Rentouttavaa ja hauskaa. Lopputulos joka kerta yllättää.
Oli kiva, innostava kurssi.
Mahtava tapa maalata, opettaja kannustava ja todella mukava, opetus selkeää ja saa apua kun tarvitsee. Olen suositellut useille.
Olen nauttinut jokaisesta kurssistasi! Keväällä tavataan taas!
Kiva työskennellä välillä porukassa hyvän opettajan kanssa
Mukavaa työskennellä porukassa ja pystyy kysymään ja oppii muilta tekijöiltä

11. Olen kiinnostunut kaatomaalauksen nettikursseista

Vastaajien määrä: 12, valittujen vastausten lukumäärä: 12



	n	Prosentti
Kyllä	7	58,3%
En	5	41,7%