

Kuvataide itsetunnon tukena

Henni-Säde Kopperi
Opinnäytetyö, syksy 2011
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Kauniainen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Kopperi, Henni-Säde. Kuvataide itsetunnon tukena. Diak Etelä, Kauniainen, syksy 2011, 36 s., 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalian koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyöntekijän virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli osoittaa, miten kuvataide voi olla itsetunnon tukena. Itsetunto on yksi merkittävimpiä vaikuttajia henkilön kokonaisvaltaiseen elämäntilanteeseen ja mielenterveyteen. Terveen itsetunnon merkitys korostuu varsinkin elämän muutostilanteissa. Silti monet eivät ole pohtineet oman itsetuntonsa tilaa. Huono itsetunto ei kuitenkaan ole este hyvään elämänlaatuun.

Aineistona opinnäytetyössäni käytin suomalaista itsetuntoa ja kuvataidetta käsittelevää kirjallisuutta. Tärkeimpänä lähdeaineistona oli Liisa Keltikangas-Järvisen Hyvä itsetunto -kirja.

Itsetunnon prosessointiin on monenlaisia tapoja. Oikeanlaisen menetelmän löytäminen on kiinni henkilöstä. Opinnäytetyössäni otin prosessointitavaksi taidepajan, jossa kokeilin käytännössä kuvataiteen vaikutusta itsetunnon vahvistajana. Toteutin taidepajan opinnäytetyön tilaajan, Suomen Raamattuopiston, PK-kurssille. Taidepaja koostui lyhyehköstä teoriaosuudesta, jossa käsiteltiin itsetuntoa ja minäkuvaa sekä itse taideosiosta, jossa tarkoituksena oli piirtää minäkuva. Kuvataidetyyli oli vapaa.

Taidepajasta saadut palautteet olivat vaihtelevia. Palautteista kävi ilmi kolme selkeätä linjaa. Noin joka neljännelle taidepajaan osallistuvista kuvataiteen avulla prosessointi oli juuri heille sopivinta ja he tunsivat saaneensa siitä hyötyä. Yli puolet koki, että taidepajasta oli edes jotakin hyötyä itsetutkistelussa. Noin joka neljäs koki, että taidepajasta ei saanut irti juuri mitään. Tämä johtui pitkälti siitä, etteivät he olleet motivoituneita tai kokeneet osaavansa ilmaista itseänsä piirtämällä. Vaikka kokemukset osalla olivat jopa negatiivisia taidepajaa kohtaan, tavoite silti täyttyi heidänkin osalta, koska he oppivat tuntemaan itseään paremmin siltä osin. Antoisinta oli huomata joidenkin kokemukset taidepajan erityisestä hyödyllisyydestä ja suunnitelmista jatkaa taiteen avulla tunteiden työstämistä.

Taidepajan onnistuminen riippuu täysin siihen osallistuvasta henkilöstä. Kaikille kuvataide ei ole paras vaihtoehto itsetunnon vahvistamiseksi. Ne, jotka siitä saavat eniten hyötyä, ovat henkilöitä, joilla on tarve purkaa asiansa ulos nimenomaan kuvataiteen avulla. Heille asioiden selkeyttäminen piirtämällä auttaa prosessoimaan omaa itsetuntoa ja siihen vaikuttaneita asioita.

Asiasanat: itsetunto, taide, luovuus, taidepaja

ABSTRACT

Kopperi, Henni-Säde

Visual arts supporting self-esteem. 36 p., 1 appendix. Language: Finnish. Kauniainen, Autumn 2011. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

Aim of this study was to make clear how well visual arts can support self-esteem. Self-esteem has one of the most significant influences in one's overall life situation and mental health. The meaning of the healthy self-esteem is emphasized especially in the different life changes. Still, many people have not considered the status of their self-esteem. Low self-esteem does not prevent a good quality of life, though.

The theoretical material in this study was based on the Finnish literature that talks about self-esteem and visual arts. The most significant source in this study was Liisa Keltikangas-Järvinen's book called *Hyvä Itsetunto*.

There are many ways to process one's self-esteem. Finding the right way depends on the person. In this study I chose to run a visual arts workshop, in which I experienced the influences of visual arts on self-esteem in practice. The workshop was held for the Bible basic course students at Suomen Raamattuopisto, Kauniainen. The workshop consisted of a short theoretical part, in which I discussed self-esteem and self-image and a practical part, in which the participants drew a self-image. The way of visual arts was free.

The feedback on the workshop was various. Though the sample was small, three clear lines appeared. Approximately every fourth participant felt that processing self-esteem by visual arts was just for them and they felt it was useful. Every other felt that the workshop helped them to process self-esteem at least a little bit. Every fourth felt that the workshop did not help them almost at all. This was mainly because they were not motivated or they did not feel they could express themselves by drawing. Though some of the feelings were even negative towards the workshop, the main purpose was achieved still because that way they learned to know themselves better. Few participants felt the workshop very positive and planned to continue processing self-esteem via visual arts.

The success of the workshop depends on the participants. Visual arts are not the best way for everybody to process self-esteem. The one who gets the most out of it is the one who needs to process self-esteem expressive ways.

Keywords: self-esteem, art, creativity, visual arts workshop

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
JOHDANTO	5
1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	6
1.1 Aiheen valinta.....	6
1.2 Aiheen rajaus ja rakenne.....	6
1.3 Tavoite	7
2 ITSETUNTO.....	9
2.1 Itsetunto ja sen merkitys.....	9
2.2 Kuusi selviytymisen ulottuvuutta	14
3 LUOVUUS.....	16
3.1 Luovuuden tuntomerkit	16
3.2 Luovuuden tuomat hyödyt.....	16
4 TAIDE.....	18
4.1 Taide ilmaisun muotona	18
4.2 Kuvataide	19
4.3 Kuvataide ja kristinusko	20
4.4 Muut itsetuntoa tukevat taiteen muodot.....	20
4.5 Taideterapia ja sen tuomat hyödyt.....	22
5 LUOVUUS JA TAIDE ITSETUNNON TUKENA.....	24
6 TAIDEPAJA.....	28
6.1 Taidepajan tavoite	28
6.2 Taidepajan toteutus	29
6.3 Taidepajan palautteet	30
7 YHTEENVETO	32
LÄHTEET	34
LIITE	36

JOHDANTO

Taidetta on ollut eri muodoissaan lähes niin kauan kuin ihmisiäkin. Ihmisen taiteellisuutta todistavat luolamaalaukset, maailmankuulut veistokset, runot ja laulut. Taide on merkittävä osa ihmisen henkisyttä. Valitsin opinnäytetyön aiheeksi itsetunnon, koska sillä on eräs merkittävimmistä vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kun yhdistin tähän vielä kiinnostukseni taiteisiin, erityisesti kuvataiteeseen, aloin pohtia, millainen vaikutus kuvataiteella voisi olla itsetuntoon. Kotimaista tutkimusta taiteen ja itsetunnon suorista vaikutuksista toisiinsa löytyy tuskin lainkaan. Myös tämä tieteellisesti selvittämätön aihe herätti kiinnostukseni. Opinnäytetyön toteutustavan määrittelyssä oli aluksi haasteita. Alun perin pohdin, toteutanko työn produktina vai tutkimuksena. Lopulta päädyin aiheen läpiviemiseen produktina, sillä aihe vaati mielestäni käytännönläheisen lähestymistavan.

Varhaisimmat ajatukset kuvataiteen hyödyntämisestä terapian muodossa syntyivät 1920-luvulla. Kun psykoterapia keskittyi tiukasti psyyken kanssa painiskeleviin, taideterapialla hoidetaan myös monista muista sairauksista kärsiviä potilaita. (Malchiodi 2003, 6.) Taideterapian käytöstä esimerkiksi sotaveteraanien hoidossa on positiivisia tuloksia. Maalaaminen on edistänyt merkittävästi heidän henkistä parantumisprosessia. (Liebmann 2002, 5-6; Karttunen & Niemi & Pasternack 2007, 150.)

Taidepaja muistutti toteutukseltaan paljon taideterapiaa, mutta erona siinä oli ammatillisen pätevyyden puute, eikä osallistujilla ollut välitöntä terapian tarvetta. Osallistujilla ei siis ollut tunnetta siitä, että he olisivat kuntoutuksessa. Ajatuksena oli lähinnä antaa osallistujille mahdollisuus löytää itsensä kokeilemalla jotakin uutta. Omat kokemukseni ja teoreettinen viitekehys kannustivat kokeilemaan henkistä ulottuvuutta.

1 Opinnäytetyön lähtökohdat

1.1 Aiheen valinta

Aiheen valinta oli minulle luontevaa, sillä halusin tehdä opinnäytetyön, joka liittyy itsetuntoon. Halusin valita tarkastelukohteeksi itsetunnon ja kuvataiteen, sillä olen kiinnostunut taiteesta ja sen vaikutuksesta itseluottamukseen ja itsetuntoon. Työelämätahona minulla on Suomen Raamattuopisto ja kohderyhmänä olivat Raamatun peruskurssia käyvät nuoret.

Itsetunnon ja kuvataiteen vaikutukset toisiinsa ovat mielenkiintoiset. Omassa elämässäni olen selvästi huomannut, miten hyvin kuvataide tukee itsetuntoa ja antaa itsevarmuutta. Haluan auttaa myös muita nuoria vahvistamaan itsetuntoa, sillä se on keskeinen asia elämässä. Itsetunto vaikuttaa moneen asiaan. Hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä on myös hyvä itseluottamus, jota tarvitaan erityisesti koulussa ja työelämässä. Nuoret, jotka ovat aloittamassa opiskelu- tai työelämää, saavat tämän työn kautta valmiuksia itsetunnon kehittämiseen. Itsetunnon vahvistuminen nuorena on tärkeää, sillä aikuisena ihmisen minä ei enää ratkaisevasti muutu (Keltikangas-Järvinen 1996, 224).

Opinnäytetyöni tarkoituksena on osoittaa, ettei tarvitse olla mitenkään taiteellinen saadakseen hyötyä toteuttamastani taidepajasta. Riittää, että on avoin asenne ja halua heittäytyä luomaan taidetta. Taidepajassa työskentely antaa jokaiselle jotakin.

1.2 Aiheen rajaus ja rakenne

Aiheeni on muotoutunut kuluneen vuoden aikana nykyiseen muotoonsa. Aluksi suunnittelin otsikoida työn ”Kymmenen tosiasiaa nuoren itsetunnosta”, mutta myöhemmin halusin laajentaa siihen taiteen näkökulman. Ensimmäisen version nimeksi tuli ”Taide itsetunnon tukena”, mutta lopuksi rajasin aiheen koskemaan

pelkkää kuvataidetta. Näin syntyi lopullinen nimi ”Kuvataide itsetunnon tukena”. Vaikka aihe on rajattu koskemaan kuvataidetta, käsittelen työssäni myös lyhyesti muita taiteen aloja, kuten musiikkia ja kirjallisuutta, että näitä asioita voidaan verrata kuvataiteen vaikutuksiin.

Opinnäytetyö rakentuu kahdesta pääosiosta: teoriasta ja sen pohjalta suunnitellusta taidepajasta. Teoriaosuudessa tuodaan esille itsetunnon perusteita ja sen vaikutuksia pohjautuen alan kirjallisuuteen. Lisäksi esitellään kuvataidetta ja sen perusolemusta. Tämän osion pohjana ovat olleet taideterapian lähde-tekstit, joissa aihetta käsitellään. Tämän työn tarkoituksena ei kuitenkaan ole lähestyä asiaa terapian kannalta, vaan itsetuntoa vahvistaa. Taideterapiassa on saatu paljon positiivisia tuloksia, joten koen, että taiteella on myös itsetuntoa vahvistava puoli. Käsittelen tässä myös luovuutta, sillä ilman sitä ei synny taidetta. Näiden aiheiden avulla on voitu laatia opinnäytetyön produktina oleva taidepaja.

Toteutin taidepajan Kansanopiston opiskelijoilla, mutta sen voi toteuttaa kenelle tahansa. Tässä iässä itsetunnolla on kuitenkin erittäin korkea vaikutus muun muassa opiskelun ja alkavan työuran vuoksi. Taidepaja sisälsi myös tiivistetyn teoriaosuuden, jossa opastettiin vahvistamaan itsetuntoa kuvataiteen avulla.

1.3 Tavoite

Taidepajani taustalla oleva päätavoite on, että pajaan osallistuvan henkilön itsetunto voisi vahvistua. Itsetunto on aina ajankohtainen, joten työni aihe kestää aikaa. Toisaalta myös kuvataide on pysyvä aihe. Tavoitteenani on saada ihmiset huomaamaan, miten tärkeää luova toiminta ja taide todella ovat itsetunnon rakentumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Toivon, että ihmiset voivat työni avulla prosessoida luontevammin mielessään olevia asioita.

Taidepajan alussa pidetään lyhyt teoriaosuus, jossa kerrotaan itsetunnosta ja minäkuvasta. Tämän osuuden tavoitteena on tutustuttaa osallistujat aiheeseen

ja herättää heidän ajatuksiaan oman itsetuntonsa tilasta. Lisäksi opiskelijat piirtävät taidepajassa minäkuvan, jonka kautta he työstävät omaa itsetuntemustaan. Minäkuvaa piirtäessä huomaa todennäköisesti jotain uutta itsestään. Jo piirtäminen sinällään on prosessi minuuteen ja sitä kautta omaan itsetuntoon. Tavoitteenani onkin herättää uusia ajatuksia prosessin aikana omasta itsestään. Tällä tavoin voi löytää voimavaroja ja rohkeutta kehittää itseään.

2 ITSETUNTO

2.1 Itsetunto ja sen merkitys

Itsetunto koostuu itseluottamuksesta, itsevarmuudesta ja siitä, miten arvokkaana näkee itsensä. Tiivistän alla kolmen asiaan perehtyneen ammattilaisen näkemykset itsetunnosta. Psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvinen esittää (1996, 16), että itsetuntoa voi luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Lisäksi osana hyvää itsetuntoa on kyky nähdä oma elämä tärkeänä ja ainutkertaisena. Psykologina ja psykoterapeuttina toimivan Mirja Sinkkosen (2004, 37) mielestä itsetunto on kuin katsoisit itseäsi edessäsi. Näet jotain ja arvioit sitä. Sielunhoitoterapeutti Päivi Niemen mukaan (2008, 8) itsetunto on oman arvon ymmärtämistä ja kohtaamista sekä itsensä tuntemista ja hyväksymistä. Itsensä arvostaminen on hyvän itsetunnon peruslähtökohtia. Ellei osaa arvostaa itseään, voi vaarana olla, että rakentaa oman arvonsa muiden mielipiteiden pohjalta. Itsetunto ei ole sitä, kuinka menestyneenä ja arvokkaana muut näkevät itsesi. Ihmisellä, joka menestyy ja on yhteiskunnallisella arvoasteikolla korkealla ei välttämättä ole yhtään sen parempi itsetunto kuin ihmisellä, joka tällä arvoasteikolla ei ole menestynyt. Ihminen, joka rakentaa itsetuntonsa muiden mielipiteiden ja oman menestyksensä varaan omaa yleensä heikomman itsetunnon kuin ihminen, joka arvostaa itse itsensä juuri sellaisena kuin on. (Keltikangas-Järvinen 1996, 19.)

Kun ihminen ajattelee itsestään, ettei ole hyvä missään ja muut osaavat aina kaiken paremmin, on hänellä heikko itsetunto. Hyvä itsetunto ei kuitenkaan tarkoita koppavaa ylpeyttä itsestään ja taidoistaan, vaan tervettä itsevarmuutta ja luottamusta omiin kykyihinsä. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky nähdä omat heikkoutensa ja niiden hyväksyminen. Hyvää itsetuntoa ei ole se, että arvostelee muita, eikä arvosta heitä. Ihminen, jolla on huono itsetunto, alentaa muita korottaakseen omaa statustaan. Tällöin hänen arvonsa perustuu siihen,

että hän ei anna muille arvoa eikä arvostusta tunteakseen itsensä arvokkaammaksi. Koulukiusaajilla saattaa usein olla taustalla juuri heikko itsetunto, minkä vuoksi heidän täytyy nujertaa toisia kokeakseen arvostusta. Tämä ei ole pelkästään koulujen vitsaus vaan myös työpaikoilla ja perheissä voi nähdä samanlaista käytöstä. (Keltikangas-Järvinen 1996, 17.)

Itsetunto on itsensä arvostamisen lisäksi itsevarmuutta ja itseluottamusta. Kun osaa arvostaa itseään ja luottaa itseensä, on paljon helpompi edetä elämässä vaikeissakin tilanteissa. "Itsearvostusta on esimerkiksi se, että ihminen pitää vastarinnankin edessä kiinni oikeiksi katsomistaan päämääristä tai ei anna loukata itseään vaan puolustaa itseään ja pitää kiinni oikeuksistaan." (Keltikangas-Järvinen 1996, 18.) Itsensä puolustaminen auttaa arvostamaan itseään, vaikka jotkut herjaisivat ja yrittäisivät loukata. Ellei ole kykyä puolustaa itseään, voi helposti olla liian herkkä muiden kritiikille ja loukkauksille. Tällöin on mahdollista, että kääntää rakentavan kritiikin itseään vastaan ja tuntee itsensä epäonnistuneeksi ja surkeaksi. Erityisesti kiusattu saattaa ajatella, ettei ole minkään arvoinen ja antaa kaiken loukkaamisen mennä suoraan omaan itseensä suodattamatta sitä ensin itse. Toisten loukkaavien mielipiteiden suodattaminen vaatii itsensä tuntemista ja arvostamista. Omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen auttaa näkemään itsensä oikeassa valossa, eikä nimittelyjen summana. (Niemi 2008, 31-33.)

Keltikangas-Järvinen kirjoittaa (1996, 18), että itsevarmuutta on se, paljonko ihminen uskoo voivansa ratkaisuillaan vaikuttaa elämäänsä tai miten varma hän on kyvystään hallita vastaan tulevia asioita ja ongelmia. Usko omiin kykyihin on tärkeä osa hyvää itsetuntoa. Itseluottamusta on se, että uskoo pystyvänsä selviämään vaikeastakin tilanteesta ja uskaltaa luottaa itseensä. Heikon itsetunnon omaava ihminen jää helposti miettimään ja katumaan tehtyjä ratkaisujaan. Itsevarmuutta omaava ihminen ei jää pohtimaan jälkeinpäin, tekikö hän oikeat ratkaisut ongelmatilanteessa.

”Itseluottamusta on sekin, että ihminen uskaltaa asettaa itselleen korkeita vaatimuksia ja ottaa haasteita vastaan.” (Keltikangas-Järvinen 1996, 18). Henkilö, joka haluaa mennä mielummin rimaa hipoen kuin reilusti riman yli, ei välttämättä edes uskalla asettaa itselleen korkeampaa tavoitetta, vaan menee sieltä, missä vaatimukset ovat matalimmat. Haasteiden ottamisessa on aina omat riskinsä. Voi tulla pelko, että ottaa liian suuren haasteen, eikä pystykään hoitamaan sitä kunnialla läpi. Hyvään itsetuntoon kuuluu kuitenkin kyky arvostaa itseään epäonnistumisista huolimatta. Epäonnistuminen on mahdollisuus pohtia, mitä tekisin toisin seuraavalla kerralla. (Keltikangas-Järvinen 1996, 22.)

Keltikangas-Järvinen toteaa, että itsetunto on oman elämän näkemistä arvokkaana. Ihmiset, jotka eivät näe omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutkertaisena voivat päätyä ikävimpään ratkaisuun, itsemurhaan. Länsimainen yhteiskunta arvostaa suorituskeskeisyyttä ja menestymistä suppeasta näkökulmasta. Henkilö, jolla nyky-yhteiskunnan kapein suorituskriteerein on merkittäviä yhteiskunnallisia suorituksia, ja joka on sosiaalisesti ja poliittisesti menestynyt, voi kärsiä koko elämänsä ajan itsetunnon puutteesta ja itsetunto-ongelmista. Sitä vastoin perheelleen omistautuneella äidillä taas voi olla vahva itsearvostus ja horjumaton tunne omasta merkittävydestään. ”Koska itsetunto on yksilön sisällä oleva tunne, ei se ole selitettävissä niillä tapahtumilla tai ihmisen ominaisuuksilla, joita ulkopuoliset hänessä näkevät.” (Keltikangas-Järvinen 1996, 19.) Tämän vuoksi emme voi tietää, onko esimerkiksi jollakin arvostetulla julkisuuden henkilöllä hyvä itsetunto. Jokainen pystyy itse vaikuttamaan omaan itsetuntoonsa näkemällä itsensä ja oman elämänsä arvokkaana ja ainutkertaisena. Myös Raamatussa painotetaan jokaisen ihmisen arvokkuutta Jumalan luomana ”Pyhän Hengen temppelinä” (1. Kor. 6:19). Armon kuuluminen kaikille ei rajaa ketään ulkopuolelle. Jo tietoisuus tästä voi vahvistaa itsetuntoa.

Sen lisäksi, että osaa arvostaa itseään, hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita ihmisiä. "Itsetunnoltaan vahva ihminen kykenee näkemään toisen ihmisen osaamisen, antamaan tälle tunnustusta ja arvoa tämän mielipiteille." (Keltikangas-Järvinen 1996, 19.) Kyky arvostaa toista ja asettaa itselleen auktoriteetteja kuuluu terveeseen itsetuntoon. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, osaa nähdä myös muiden osaamisen, eikä vain omaansa. Tästä päinvastainen esimerkki on narsisti. Narsisti haluaa, että hän on valokeilassa ja häntä arvostetaan. Harvemmin hän osaa antaa samaa arvostusta muille, koska voi nähdä toisen menestyjän uhkana. Itsetunnon puute saa ihmisessä aikaan sen tunteen, että jokaisessa menestyvässä kanssaihmisessä piilee vaara. Siksi toista ihmistä on kritisoitava ja hänen menestymistään vähäteltävä. (Keltikangas-Järvinen 1996, 18).

Liisa Keltikangas-Järvinen kirjoittaa, että itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Tämä tarkoittaa sitä, ettei elä toisten odotusten mukaisesti, vaan osaa itse valita, mitä elämältään ja tulevaisuudeltaan tahtoo. Tarkoitus ei ole kuitenkaan loukata muita, vaan olla itsenäinen tekemällä itselleen sopivat ratkaisut omassa elämässään. "Jos tämä hyvän itsetunnon tuoma itsenäisyys puuttuu, on ihminen ratkaisuissaan riippuvainen muista ihmisistä. Tehdessään omaa elämäänsä koskevia päätöksiä hän aina ajattelee, mitä mieltä muut nyt hänestä ovat." (Keltikangas-Järvinen 1996, 20). Joillekin tämä ihminen voi olla toinen vanhemmista, työnantaja, opettaja tai hyvä ystävä. Esimerkiksi opiskelija, jolla on ollut vahva side äitiinsä, saattaa soittaa vaatteita sovittaessaan äidilleen, että on ostamassa uudet farkut, eikä tiedä ostaisiko niitä. Hän kuvailee farkkujen ulkonäön tarkasti äidilleen tai lähettää tälle kuvan niistä, ja näin äiti tekee mahdollisesti lopullisen valinnan farkkujen ostosta, eikä opiskelija itse. Tämä riippuvaisuus voi olla totuttua ja se voi kestää kauankin, ellei itse osaa ottaa pesäeroa ja aloittaa itsenäistä ajattelua.

Vaikka itsenäisyys ja rohkeus pitää kiinni omista mielipiteistä ja päämääristä kuuluvat itsetuntoon, sillä ei tarkoiteta kuitenkaan itsepäisyyttä. (Keltikangas-Järvinen 1996, 22.) Esimerkiksi nuori, joka kapinoi vanhempiaan vastaan ja ilmaisee tämän hyvinkin itsepäisellä vastustamisella, voi kärsiä itsetunnon puutteesta. Hän ei kykene näkemään muita vaihtoehtoja kuin omansa, ja pitää niistä itsepintaisesti kiinni. Sama tilanne voidaan huomata esimerkiksi ryhmätyöskentelyssä. Henkilö, jota melkein kaikki pitävät vahvana ja kovana ihmisenä, on päättänyt jotain, eikä anna periksi, vaikka muilla voisi olla parempia vaihtoehtoja, vaan pitää itsepintaisesti kiinni omista mielipiteistään joustamatta lainkaan. Itsepäisyys on enemminkin epävarmuutta ja korostunutta uhan kokemista. Se on kyvyttömyyttä joustaa siinä pelossa, että omia mielipiteitä ei arvosteta tarpeeksi. (Keltikangas-Järvinen 1996, 22).

Itsetunto on Keltikangas-Järvisen (1996, 22) mukaan myös epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. On helpompaa myöntää tekemänsä virheet, kun on hyvä itsetunto. "Se, että ihminen tekee jonkin huonosti, ei tarkoita, että hän on huono." (Keltikangas-Järvinen 1996, 22.) Tämä helposti sekoittuu ihmisellä, jolla on huono itsetunto. Hän kokee olevansa huono, koska teki jonkin asian huonosti. Tämä voi johtaa itsesyytöksiin näkemättä epäonnistumisessaan mahdollisuutta pohtia, mitä tapahtuneesta voisi oppia. Keltikangas-Järvisen mukaan hyvä itsetunto auttaa ihmistä tulkitsemaan oikein ympäristöään ja näkemään, että pettymyksiä on jokaisen ihmisen elämässä, jos ei samanlaisia kuin omassa elämässä, niin pettymyksiä kuitenkin, vaikka ne eivät aina ulospäin näy.

Heikurainen ja kumppanit (1997, 6) ovat sitä mieltä, että voimakkaat epäonnistumisen kokemukset aiheuttavat itsetunnon heikkenemistä. He myös kirjoittavat, että menestys ja onnistumisen kokemukset sitä vastoin lujittavat itsetuntoa. Mielestäni edellä mainitut asiat voivat vaikuttaa itsetuntoon vain tilapäisesti. Keltikangas-Järvinenhän painottaa, että kun on hyvä itsetunto, eivät epäonnistumiset tunnu suurina kolhuina, eikä menestys sen kummemmin

vahvista tervettä itsetuntoa. Hyvä itsetunto ei ole riippuvainen menestymisestä ja onnistumisesta.

2.2 Kuusi selviytymisen ulottuvuutta

Jokaisella ihmisellä on tietoja, taitoja ja keinoja, jotka auttavat selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa. Niiden tunnistaminen auttaa ottamaan ne tarpeen tullen tietoisesti käyttöön. Israelilainen kriisipsykologi Ofra Ayalon on määritellyt kuusi selviytymistyyppiä:

HENKISESTI SUUNTAUTUNUT SELVIITYJÄ turvautuu omiin arvoihinsa ja ideologioihinsa ja etsii niistä tukea. Omien arvojensa avulla hän löytää elämälleen tarkoituksen ja pystyy pitämään toivoaan yllä.

EMOTIONAALINEN SELVIITYJÄ purkaa tunteensa teoiksi eikä patao niitä sisäänsä. Hän nauraa, itkee, tanssii maalaa tai kuuntelee musiikkia.

SOSIAALISESTI SUUNTAUTUNUT SELVIITYJÄ kuuluu erilaisiin ryhmiin. Hän hakee tukea ja ottaa vastaan apua. Hän keskustelee ja puhuu vaikeuksistaan.

LUOVA SELVIITYJÄ käyttää mielikuvitustaan välttääkseen epämiellyttäviä asioita tai löytääkseen niihin ratkaisun. Hän uskaltautuu tavanomaisten ratkaisumallien ulkopuolelle ja hyödyntää epätavallisiakin ideoita. Hän käyttää voimavaranaan mielensä sisäisiä liikkeitä, taidetta, kirjallisuutta, musiikkia.

KOGNITIIVINEN SELVIITYJÄ hankkii tietoja, ratkaisee ongelmia ja käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa. Hän tekee toimintasuunnitelmia ja laittaa asioita tärkeysjärjestykseen.

FYSIOLOGINEN SELVIITYJÄ purkaa paineensa toimintaan. Hän liikkuu ja kuntoilee, syö suruunsa tai laihduttaa. Hän nukkuu murheittensa päälle tai ääritapauksessa turvautuu lääkkeisiin.

Parhaiten selviytyy, jos osaa käyttää kaikkia näitä keinoja, ja osaa valita niistä tilanteeseen parhaiten sopivat (Heiskanen, Salonen, Sassi 2010, 25). Näistä Ayalonin selviytymisulottuvuuksista haluan nostaa esiin emotionaalisen ja luovan selviytyjätyypin, sillä henkilöt, joilla on luonnostaan toinen tai molemmat näistä selviytymismalleista, saavat suurimman hyödyn tämän työn ohessa olevasta oppaasta. Kuitenkin henkilöt, joilla on jokin muu selviytymismalli, voisivat oppaan avulla vahvistaa myös emotionaalista ja luovaa selviytymismalliaan. Uskon, että jokaisella ihmisellä on hieman näitä kaikkia malleja, mutta ne korostuvat eri tavalla eri ihmisillä. Myös elämäntilanne saattaa vaikuttaa siihen, mitä selviytymiskeinoa käyttää.

Useimmat toipuvat ongelmistaan asteittain lähes itsestään, kun antavat itselleen aikaa ja selviytymiselleen sijaa. Moni tarvitsee myös ystävän tukea tai ammattiauttajan apua. Usein juutumme samojen kanavien käyttöön, mutta omaa selviytymistään on syytä tarkkailla ja yrittää vahvistaa heikompia kanaviaan. Monipuolinen selviytymiskanavien käyttö voi vaikuttaa edesauttavasti. (Pohjanmaahanke)

3 LUOVUUS

3.1 Luovuuden tuntomerkit

Luovuus ja taide kulkevat käsi kädessä. Mielikuvitus ruokkii luovuutta ja ilman luovuutta ei synny taidetta. Luovuuteen kuuluu halu oppia uutta ja tehdä jotain erilaista. Luovalla ihmisellä on kuvainnollisesti tuntosarvet, joilla hän voi aistia uusia mielikuvituksellisia ideoita. "Luovuuden lähtökohta on oikea asenne, herkkyys ottaa vastaan vaikutteita ja verrata niitä omiin kokemuksiin, tietoihin ja ajatuksiin." (Vakkuri 2005, 84.) Ihmisen, joka ei pysty rentoutumaan ja avautumaan uusille ideoille on paljon vaikeampi olla luova kuin ihmisen, jonka mieli on avoinna oppimaan ja kokemaan uutta. "Luovuuden yksi tunnusmerkki on iloinen liike. Paikallaan pysyminen, taantuminen ja myös liikkuminen eteenpäin ilman iloa kuvastavat jähmettynyttä urautumista ja usein myös auktoriteettien turhanaikaista varomista. Pelko siitä, mikä kanssaihmissen mielestä olisi soveliaista, on hyvin usein luovan liikkeen ja sen myötä iloisuuden jarru." (Vakkuri 2005, 80).

3.2 Luovuuden tuomat hyödyt

Luovuuden avulla voi keksiä uusia tapoja tuttuihin asioihin ja tehdä elämästään monipuolisempaa. Luovuus antaa paljon sille, joka on valmis kokeilemaan. Kun uskaltaa avautua ja olla oma itsensä, voi oppia uutta sekä itsestään että muista. Luovuudella on myös parantava ja eheyttävä vaikutus. "Luovuus on terveyttä ja sen avulla ihminen voi eheytyä, koska itseään toteuttaessa hän samalla tutustuu itseensä ja hoitaa itseään." (Ahonen-Eerikäinen 1994, 181.)

Voisi kuvitella, että ihminen, joka uskaltaa toteuttaa itseään luovasti olisi paljon onnellisempi kuin ihmiset, jotka eivät toteuta itseään. Ajattelen, että on helpompaa olla sinut itsensä kanssa, kun saa toteuttaa itseään. Itsensä toteuttaminen saa aikaan itsensä tutkiskelua ja omien kykyjensä huomaamista.

Kun tietää omat vahvuutensa ja heikkoutensa hyväksyen ne, itsevarmuus kasvaa. Omien kykyjensä huomaaminen ja heikkouksien tiedostaminen lisää itseluottamusta ja itsetuntemusta. "Luovan toiminnan avulla voidaan harjoittaa mm. keskittymiskykyä, herkistää aisteja, lisätä kontaktikykyä, vahvistaa itseluottamusta, edistää sekä kielellistä että elein, ilmein tai liikkein tapahtuvaa ilmaisua sekä kehittää mielikuvitusta." (Ahonen-Eerikäinen 1994, 157.)

"Luova ajattelu kuuluu jokaiselle." (Vakkuri 2005, 83.) Helposti ajatellaan, että luova toiminta kuuluu vain taiteilijoille. Ajatellaan, että jotkut vain osaavat vaikka maalata tai tanssia taitavasti, mutta minä en pystyisi sellaiseen. Luovuus kuitenkin kuuluu jokaiselle ja jokaisen tulisi hyödyntää sitä tavalla tai toisella. Ollakseen luova, ei tarvitse osata maalata tai tanssia. Riittää, kun on ripaus mielikuvitusta ja hyppysellinen kyky heittäytyä uusiin tilanteisiin. Luova toiminta ei tarkoita, että saisi aikaan hienon maalauksen tai sävellyksen. Se tarkoittaa, että uskaltaa avoimin mielin keksiä jotain erilaista, jotain uutta. Voi olla, että keksii uuden käyttötarkoituksen vanhalle auton renkaalle tai rikkinäiselle tennismailalle. Mahdollisuudet ovat monet, kun vain uskaltaa avartaa mieltänsä. "Luovuus on voimavara, jonka avulla on mahdollista ratkaista elämään liittyviä ongelmia ja eheytyä. Itse asiassa luova ihminen on oman elämänsä taiteilija." (Ahonen-Eerikäinen 1994, 13). Kun käyttää luovuuttaan tai toimii luovasti, voi saada aikaan uutta ja kiinnostavaa. Tämä kehittää myös mielikuvitusta.

4 TAIDE

4.1 Taide ilmaisun muotona

Taidetta on monenlaista, mutta kaikkia yhdistää ihminen, joka luo taidetta ja muokkaa sitä haluamaansa muotoon. "Taide on eräänlainen tyhjä skeema, kuin taulu, jossa on vain kehykset. Jokainen sen katselija tai kuuntelija voi siirtää siihen omia henkilökohtaisia merkityssisältöjään. Ihminen voi myös muuttaa sisäiset tunteensa, ajatuksensa ja ristiriitansa taiteen symboliseen muotoon ja käsitellä ja työskennellä niitä läpi sen avulla." (Ahonen-Eerikäinen 1994, 13.)

Taiteella on monia hyviä puolia. Se lohduttaa, auttaa ilmaisemaan tunteita ja omaa sisimpäänsä. Taide on ollut osa ihmistä kautta aikojen. Kalliomaalauksetkin, vanhat kansanlaulut ja kansantanssit kertovat omaa historian tarinaansa. Ihminen on luotu taiteelliseksi ja luovaksi. Mielikuvituksen ja luovuuden avulla ihminen on kehittänyt ympäristöään ja luonut uutta.

Kaikkia taiteen aloja yhdistää se, että sen avulla voi ilmaista itseään ja omia tunteitaan. Se voi toimia eräänlaisena tulkkina muille ihmisille sanoin, liikkein ja ilmein. Koko ihmiskeholla voi tehdä taidetta, ja tämän kokonaisvaltaisuutensa takia taide on tehokas väline ihmismielen virkistämiseen, mielialan kohentamiseen ja omien tunteiden työstämiseen, samoin kuin taideterapian muotona. Useat henkilöt ovat hyötynet taiteesta juuri sen kokonaisvaltaisuutensa takia. Taide ei tarkoita sitä, että tarvitsisi viedä omat "taideteoksensa" esille näyttelyihin, vaan sen merkitys on ajateltava eräänlaisena harrastuksena. Taide on tehokas keino vaikeidenkin asioiden työstämisessä, koska voi olla helpompaa esittää oma paha olo kuin puhua siitä. Taiteen avulla asian voi saada itsestään ulos, minkä jälkeen asiaa voi tarkastella objektiivisemmin ja asian käsittely helpottuu. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 158.) Asian kirjoittamisen jälkeen voi tuntua siltä, että asian on purkanut pois itsestään.

Taidetta ei aina tarvitse ajatella vain terapeuttisena luovuuden muotona, sillä näin ajateltuna prosessi voi olla raskasta. Taidetta voi tehdä omaksi ilokseen ja näin voi nauttia omasta luovuudestaan.

4.2 Kuvataide

Taidetta on hyvin monenlaista ja kuvataide on vain eräs taiteen muoto. Taidetta voidaan verrata leikkiin, johon on helppo sijoittaa tunteita symbolisella tasolla (esimerkiksi tekemäni kuva on surullinen, mutta minun ei tarvitse kertoa, että itse olen surullinen). Tällä tavoin vaikeidenkin tunteiden kohtaaminen ja läpityöskentely on helpompaa. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 158.)

Maalaaminen on aina prosessi ja sen aikana voi käsitellä tunteita. Kuva yleensä muokkautuu sitä tehdessä. "Kuvat syntyvät prosessissa, jossa jotain tiedostamatonta muuntuu näkyväksi. Kuva ei koskaan ole röntgenkuva tai suora heijastus mielen sisäisestä maailmasta." (Girard & Ihanus & Laine & Ropponen 2008, 56.) Olen miettinyt tätä virkettä paljon. Nähdessäni ystäväni maalaavan, olen nähnyt kuinka he käyvät läpi tietynlaisen prosessin. Omalla tavallaan jokainen vie kuvaan jotain sisältänsä. "Kuvataide on värien, viivojen ja muotojen kieltä. Ihminen ilmaisee sisäistä maailmaansa kuvien avulla. Tunteensa voi siirtää turvallisesti kuvaan ja huomata ehkä yhtenäisyyksiä kuvan ja oman elämäntilanteensa välillä." (Ahonen-Eerikäinen 1994, 182.)

"Kuvataiteen tehtävä on tulkita tunteita, joita on vaikea ilmaista muulla tavoin." (Ukkola 2001, 99). Tunteet ovat vahvasti esillä kuvissa, joissa kuvan maalannut henkilö on tuonut jotain sisimmästänsä. Kuvaan voi purkaa pahan olon ja tarkastella kuvan mieleen tuovia tunteita ja tilanteita. Kuitenkaan pelkän pahan olon siirtäminen paperille ei vielä merkitse eheytymistä. Se antaa vain hetkellisen tyhjentyneen kaltaisen helpotuksen tai mahdollisesti kauhuelämyksen lisäten ahdistusta. Ihminen, joka piirtää pahan olonsa paperille tarvitsee toisen ihmisen, joka vastaanottaa kuvan ja kykenee omassa

mielessään prosessoimaan ja sulattamaan tuotetun raakamateriaalin inhimillisesti kestäväseen ja jaettavaan muotoon. (Girard & Ihanus & Laine & Ropponen 2008, 85.)

4.3 Kuvataide ja kristinusko

Taide ja kuvataide ovat merkittävä osa kristinuskoa. Tätä todistavat muun muassa kirkkorakennukset, alttaritaulut, kirkkotekstiilit ja virret. Kristinuskoon liittyy myös monia symboleja, kuten risti, kala ja kyyhkynen. Jo varhaisten kristittyjen kanta oli kuitenkin kulttikuvia kohtaan selvä: kuvat kuuluivat pakanuuteen, joten kristityille mikä hyvänsä kuvaan kohdistuva palvonta on epäjumalan palvelusta. (Kuorikoski 2008, 191-192.) Raamatussa kirjoitetaan: "Älä tee itsellesi patsasta äläkä muutakaan jumalankuvaa, älä siitä, mikä on ylhäällä taivaalla, älä siitä, mikä on alhaalla maan päällä, äläkä siitä, mikä on vesissä maan alla. Älä kumarra äläkä palvele niitä, sillä minä, Herra, sinun Jumalasi, olen kiivas Jumala." (2. Moos. 20: 4-5) Keskiajalla taide oli suurimmaksi osaksi uskonnollista, sillä sen tilaajana oli kirkko. Liitto taiteen ja uskonnon välillä oli tuolloin niin tiivis, että ajan taiteessa uskonnollista ja esteettistä on vaikea erottaa toisistaan. Renessanssikaudella ja sen jälkeen uskonnollinen taide väheni ja sitä alettiin tarkastella kriittisesti. Uskonnon ja taiteen side ei kuitenkaan ole koskaan kadonnut, vaan kirkkotaide yhä elää. Myös muille taidemuodoille, kuten tanssille tai raskaalle musiikille, ollaan yhä suvaitsevaisempia, kunhan sitä ei käytetä väärin tarkoituksiin. Taustalla on ajatus kaikkien lahjojen antamisesta Jumalan käyttöön. (Kuorikoski 2008, 13.)

4.4 Muut itsetuntoa tukevat taiteen muodot

Taiteen muotoja on hyvin monia, mutta keskityn tässä työni osassa kertomaan vain musiikista itsetuntoa tukevana muotona, sillä se, samoin kuin kuvataide, on itselleni tuttu aihepiiri. Heidi Ahonen-Eerikäinen kirjoittaa kirjassaan Taide psykososiaalisen työn välineenä, että taide saa aikaan mielihyvää ja antaa

esteettisen kokemuksen. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 158). Taidetta voi katsella, kuunnella, lukea ja koskettaa. Se pystyy muotoutumaan niin monella eri tavalla. Henkilön katsoessa vaikka valokuvaa, jossa on kullanoranssi auringonlasku, se voi antaa hänelle mielihyvän tunteen ja esteettisen kokemuksen. Lempimusiikin kuuntelu saa aikaan saman tunteen, onhan se jostain syystä valikoitunut lempimusiikiksi. Musiikkimakukin voi toki muuttua elämän aikana, mutta tietyt epämiellyttävät asiat pysyvät yleensä läpi elämän. Musiikki on kuvien lisäksi taiteenmuoto, jota ihmiset ymmärtävät ilman sanoja. Parhaimmassa tapauksessa musiikki voi avata patoutuneita tunteita tilanteessa, jossa sanoja on vaikeaa löytää. Jokainen tunnetila vaatii tuekseen omanlaisensa musiikin. Myös soittimen valinta voi kertoa paljon omasta tunnetilasta. (Länsiväylä)

Äänen eheyttävä voima on tunnettu kautta historian. Ihmiset ovat laulamalla rohkaisseet itseään ja toisiaan vaikeissa elämäntilanteissa. Laulaen on luotu yhteyttä sekä jaettu ilot ja surut. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 141.) Alakuloiset mollisoinnut ilmaisevat yleensä kulttuurista riippumatta surua, kuolemaa, haikeutta, vakavuutta tai muita melankolisia ajatuksia ja tunteita. Iloiset duurisoinnut sen sijaan liittyvät yleensä hauskanpitoon, tanssimusiikkiin ja suuriin ilon juhliin, kuten häihin. Itämaisessä musiikissa käytetään paljon kromaattista asteikkoa eli muunnesäveliä musiikin sävelissä. Itämainen tunnelma, joka esimerkiksi kiinalaisessa ravintolassa luodaan musiikilla, tulee siitä, että sävelet eivät mene tavallisessa järjestyksessä ja harmoniassa, vaan niillä leikitellään. Ei ole tiettyä sääntöä, miten sävelten ja melodian kuuluisi mennä. Jokainen, joka luo musiikkia, tekee siitä juuri omanlaistaan. Sävelistä saa eri yhdistelmillä aikaan monenlaisia melodioita. Monipuolisuutensa ansiosta musiikki on yksi vahvimmista taiteen muodoista. Kaikkia taidemuotoja kuitenkin yhdistää tietty symbolinen ilmaisevuus, luovuus ja kokemuksellinen syvyys. Jotkut meistä kokevat itsensä parhaiten sinuiksi kuvataiteen, jotkut musiikin ja jotkut tanssin parissa. (Karttunen & Niemi & Pasternack 2007, 130.)

4.5 Taideterapia ja sen tuomat hyödyt

Taideterapia on hyvä itsetutkiskelun väline. Kuva ilmaisee usein paremmin tunteita kuin sanat. Kokemukset, joista on vaikea puhua, voi olla helpompi piirtää. Kätkeyistä tunteistaan voi tulla tietoisemmaksi taidetta tekemällä. Useimmat taideteokset ovat sekä tietoisien että alitajuisten prosessien tulosta, ja niitä voidaan tarvittaessa tutkia. Taide tarjoaa turvallisen ja hyväksytyyn kanavan tunteiden käsittelyyn. Tunteiden lisäksi voidaan esimerkiksi käsitellä ajatuksia, ideoita ja käyttäytymismalleja. Taiteen tekeminen edellyttää aktiivista osallistumista, joten sen avulla ihminen saadaan liikkeelle. Taideterapia voi auttaa löytämään itse itsensä taideterapeutin juurikaan puuttumatta tapahtumiin. Se tarjoaa tilaisuuden itsetutkiskeluun ilman painostusta. Toiminta voi olla hauskaa ja nautittavaa, ja voi johtaa oman luovuuden löytämiseen. Taidetoiminnan ja taideterapian erona on se, että taidetoiminta tähtää ulkoisen tuotteen valmistamiseen, kun taas taideterapiassa keskitytään yksilön sisäiseen kehitykseen. (Liebmann 2002, 3-4, 6-7.)

Taideterapian toteutuksessa on ollut aikaisemmin kaksi selkeätä linjaa. Toinen on keskittynyt kuvantekoprosessiin ja toinen kuvan tulkitsemiseen. Nykyään useimmat taideterapeutit ymmärtävät molempien osa-alueiden merkityksen ja näkevät, että yksilöiden tarpeet ovat erilaisia. Taideterapian käytöstä esimerkiksi sotaveteraanien hoidossa on positiivisia tuloksia. Maalaaminen on edistänyt merkittävästi heidän henkistä parantumisprosessia. Taideterapialla pyritään saamaan aikaan pysyvä positiivinen muutos. Siinä on mahdollisuus ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen ja voimavarojen palauttamiseen. (Liebmann 2002, 5-6; Karttunen & Niemi & Pasternack 2007, 150.)

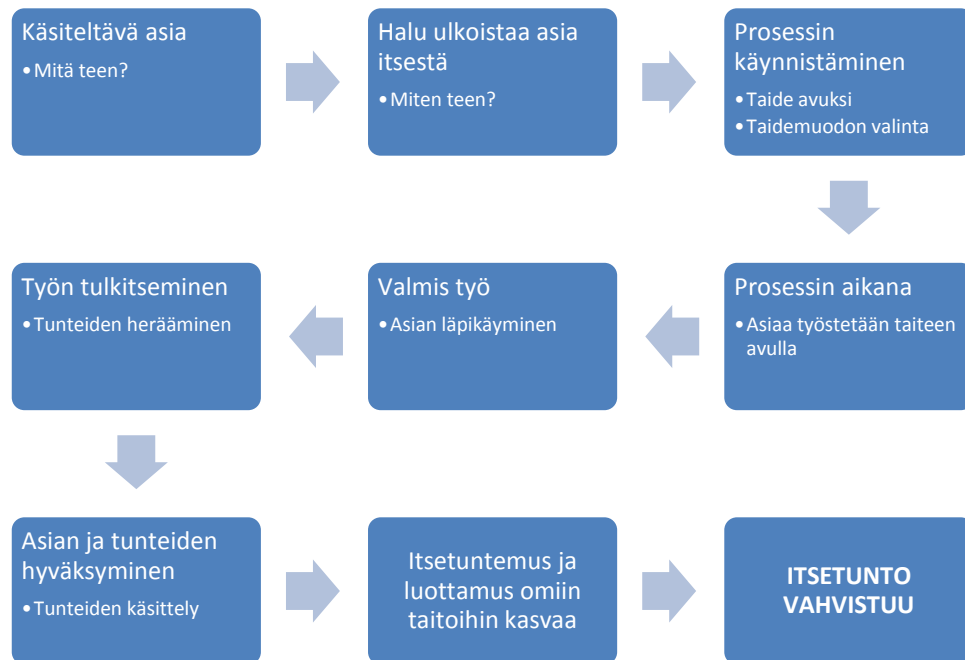
Taiteen avulla ihminen oppii luottamaan itseensä ja omiin kykyihinsä. Tätä kautta hän myös oppii arvostamaan itseään ja näkemään itsensä arvokkaana. Ei tarvitse olla oopperalaulaja tai balettianssija ollakseen taiteellinen. Päiväkirjan

kirjoittaminen ja suihkulaulantakin riittävät positiiviseen itsensä ilmaisuun. "Taide voi olla hoitavaa ja jo sen harrastaminen voi olla ihmiselle erittäin terapeutin kokemus, eräänlainen itsehoidon väline." (Ahonen-Eerikäinen 1994, 13.) Piirtäminen, kirjoittaminen ja musiikin kuuntelu tai tuottaminen on kaikki terapeutista tekemistä ihmiselle. Taidetta tekemällä voi rentoutua ja olla oma itsensä. Luova toiminta on vaikeaa jos ihminen luo itse itselleen rajoja. Ihminen, joka ei uskalla kokeilla luovuutensa rajoja voi pelätä epäonnistumista tai arvostelua. Jos luo ilmaisulleen muurit, rajoittaa omaa luovuuttaan, eikä pysty täysin avautumaan taiteelle.

Taide vaikuttaa monella tavalla meihin. Se voi eheyttää, lisätä itsetuntemusta ja opettaa meille itsevarmuutta omiin kykyihimme. Taide myös vilkastuttaa mielikuvitusta ja tuottaa mielihyvää. "Taiteella on syvä vaikutus persoonallisuuden eri puoliin, ei vain aisteihin ja kuvittelukykyyn, vaan myös ajatteluun ja tahtovoimaan." (Ukkola 2001, 100.)

5 LUOVUUS JA TAIDE ITSETUNNON TUKENA

Omien tunteiden työstäminen esimerkiksi paperille maalauksen tai kirjoittamisen muodossa auttaa vahvistamaan itsetuntemusta. Alla oleva kaavio selventää tätä prosessia.



Kaavio 1: Prosessi taiteen vaikutuksesta itsetunnon vahvistumiseen

Kehittämäni kaavion ensimmäisessä vaiheessa henkilöllä on jokin käsiteltävä asia, joka herättää tarpeen tehdä sille jotakin. Tästä syntyy halu ulkoistaa asia, jolloin on valittava, miten asia ulkoistetaan. Asian ulkoistaminen on tärkeää siksi, että voidaan paremmin syventyä käsiteltävään asiaan. Tästä ulkoistamisesta lähtee prosessi, jossa yhdeksi ulkoistamistavaksi voidaan valita taide ja taidemuoto. Taiteen avulla asiaa työstetään jo prosessin aikana. Työn valmistuttua on mahdollista tarkastella asiaa syvemmin ja tulkita sitä. Tulkinnassa on huomioitava tulkitsijan kokemus. (Kuorikoski 2008, 319) Työllä on aina tekijänsä, mutta ei välttämättä tulkitsijaa, joka ymmärtäisi tekijän alkuperäisen tarkoituksen, koska kuvat ovat niin monimerkityksisiä (Kuorikoski 2008, 33, 42). Kokemuksen erilaisuus voidaan nähdä esimerkiksi kuvassa 1.

Katsojan tulkinta perustuu menneisyyden kokemuksiin. Ajatellaan, että kuvalla on kaksi eri tulkitsijaa. Toinen heistä on meinannut hukkua, kun taas toinen nauttii kylpemisestä. Kokemukset ovat varmasti hyvin erilaisia. Katsojien tunteet ovat myös hyvin erilaiset. Katsoja voi elää uudelleen menneisyyden kokemuksen kuvan välityksellä. "Kokemuksen kohde voi kuitenkin olla vain mielen sisällä ilman mielen ulkoista korrelaattia." (Kuorikoski 2008, 319)



Kuva 1: Veden sylissä (Kopperi, Henni-Säde 2011)

Kuvan tulkitsemisesta voi herätä tunteita, jotka tulee hyväksyä ja käsitellä. Tunnetyöskentelyn jälkeen itsetuntemus ja luottamus omiin taitoihin voi kasvaa ja sitä kautta itsetunto vahvistuu. Taidepajan vaikutus osallistujaan todennäköisesti jää kuitenkin vain tunteiden heräämisen tasolle, joillakin jopa hyväksymisen tasolle. Vaikka prosessi jää tälle tasolle, ei taidepaja ole epäonnistunut. Tunteiden käsittely voi olla paljon pidempikestoinen prosessi, johon taidepajan aika ei välttämättä riitä. Kuva on tehokas viesti, koska emme

aina osaa eritellä sen merkityksiä. Kuva vaikuttaa suoraan. Olemme usein puolustuskyvyttömiä kuvan edessä. Tarvitsisimme paljon enemmän osaamista ja oppimista kuvan tulkintaan. Jotkut saattavat tarvita myös toisen henkilön apua kuvan tulkitsemisessa.

Seuraavaksi käsittelen sitä, miten luovuus ja taide vaikuttavat itsetuntoon. Olen itse omalla kohdallani huomannut, että luovuuden ja taiteen avulla voi löytää paljon uusia puolia itsestään ja myös eheytyä. Taiteen avulla olen tunnistanut omat kykyni ja kiinnostuksen kohteeni. Ahonen-Eerikäinen sanoo, että kokemus itsen hallitsemisesta on tärkeää myös itsetunnon kannalta. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 90.)

Mielestäni on ollut erittäin terapeutista maalata, tanssia ja tehdä käsitöitä. Erityisesti maalaaminen ja kirjoittaminen ovat olleet hyviä tapoja kohdata itsensä myös pintaa syvemmältä. Jokainen tekemäni maalaus on syntynyt prosessista. Esimerkiksi kuvaa 2 tehdessäni prosessi ei ollut helppo, mutta se oli erittäin tärkeä. Sen aikana kävin läpi eri tunteita ja ajatuksia esimerkiksi siitä, miksi haluaa piirtää hahmon, joka on vakava ja surullinen. Jälkeenpäin on jännittävää miettiä, miksi tiettyinä aikoina on tehnyt iloisia ihmisiä ja miksi joskus on tehnyt synkkiä maalauksia.



Kuva 2: Pain inside (Kopperi, Henni-Säde 2010)

Mielestäni olen maalannut aina jotain itsestäni, vaikka en sitä olisi maalatessani ymmärtänyt. On kuitenkin huojentavaa saada työ valmiiksi ja tutkiskella sitä, koska sen tekeminen on joskus voinut olla hyvinkin raskasta. Maalausta tehdessä kuitenkin pääsee käsittelemään omia tunteitaan ja voi löytää jotain aivan uutta itsestään. Muutkin taiteet voivat vaikuttaa samalla tavalla. Tärkeintä kuitenkin on, että on rohkeutta kohdata itsensä. "Luovan taiteen avulla voidaan paljastaa ja parantaa, purkaa ja eheyttää, luoda uutta ja löytää uutta. Taiteen tekeminen itsessään on terapeutista." (Ahonen-Eerikäinen 1994, 181).

6 TAIDEPAJA

6.1 Taidepajan tavoite

Tavoitteena taidepajassa oli, että siihen osallistuvat oppisivat tuntemaan itsensä paremmin. Kun oppii jotakin uutta itsestään, itsetuntemus voimistuu ja myös itsetunto vahvistuu. Taidepaja toteutettiin paljolti taideterapiakirjallisuuden pohjalta. Siksi taidepaja sai myös jossakin määrin terapeuttisen ulottuvuuden. On muistettava, että aina luova toiminta mahdollistaa jokin terapeuttisen tunteiden työstämisen.

Murrosiän loppupuolella ja varhaisaikuisuudessa itsetuntoon vaikuttavat edelleen kaikki ne kokemukset, joita nuorella aikuisella on, mutta vanhempien ja muiden ihmisten suora vaikutus vähenee (Keltikangas-Järvinen 1996, 224). Jokaisella taidepajaan osallistuvalla on omat kokemuksensa ja ne vaikuttavat siihen, mitä ajatuksia ja tunteita taidepaja heissä herättää. (Kuorikoski 2008, 319.)

Joillekin työn alkuun pääseminen tai motivoituminen voi olla vaikeaa. Miksi aikuinen ihminen, joka ei ehkä koskaan lapsuusvuosiensa jälkeen ole millään tavalla harrastanut piirtämistä yhtäkkiä lähtisi piirtämään tai maalaamaan? Osaamattomuuden ja kriittisyyden tunnot voivat olla perin voimakkaat. Koko toiminta voi tuntua lapselliselta. Jotkut saattavat päästä alkuun helpommin, jos taidon tai taiteellisuuden vaatimuksia ei ole, vaan jokainen aikaansaatu merkki on arvokas. Rentoutumisesta, liikeharjoituksesta tai musiikista voi myös olla apua. (Heikkilä, Paloheimo & Taipale 2000, 14.)

En väitä, että taidepajatyöskentely sopisi kaikille. Tärkeää olisi, että kaikille ihmisille löytyisi jokin ilmaisumuoto, joka mahdollistaa tunteiden, mielikuvien, ajatusten ja arvojen käsittelyn ja samalla oman minuuden ja oman elämän merkityssisältöjen voimistamisen. (Heikkilä, Paloheimo & Taipale 2000, 14.)

6.2 Taidepajan toteutus

Taidepaja toteutettiin Suomen Raamattuopiston tiloissa Kauniaisissa syyskuussa 2011. Siihen osallistuivat Raamatun peruskurssia käyvät opiskelijat, joita oli 16. Taidepajan toteutukseen käytin paljon taideterapiaa käsittelevää kirjallisuutta, jolloin vaarana oli, että sana "terapia" karkottaisi osallistujia. Koska en myöskään ole koulutukseltani taideterapeutti, koin, etten edes voisi käyttää taidepajasta nimitystä taideterapia. Kirjallisuus antoi silti hyviä aineksia toteutukseen, koska aihepiirit ovat hyvin lähellä toisiaan.

Taidepajan alkuun pidin noin puolen tunnin teoriaosuuden, jossa kerroin itsetunnosta, minäkuvasta sekä selviytymisen kuudesta ulottuvuudesta. Lisäksi apuna oli sivulla 24 esitetty kaavio. Ajatuksena teorian esittämisessä oli, että opiskelijat motivoituisivat ja saisivat sen avulla perusteet opinnäytetyön aiheesta.

Teorian jälkeen annoin aiheeksi piirtää oman minäkuvan. Tyyli oli vapaa. Sanoin, ettei ole pakko piirtää kasvoja, vaan voi vapaasti valita, miten oman kuvansa piirtää. Välineinä oli vesivärejä, tusseja, värikyniä ja vahakyniä. Laitoin taustalle klassista sellomusiikkia, jotta olisi helpompi päästä tunnelmaan. Joillakin oli vaikeuksia työn aloittamisessa, joten sanoin rohkaisuksi: "Jokaisella on vahvuutensa ja heikkoutensa. Niiden hyväksyminen vahvistaa itsetuntoa. Tämä mahdollistaa sen, että voi olla sinut itsensä kanssa." Työskentelyn aikana selvensin vielä kaaviota. Aikaa oli varattu kolme tuntia, mutta useimmille riitti noin tunti. Taidepajan päätteeksi keräsin palautteen lomakkeella, joka on liitteenä. Yhtä lukuun ottamatta kaikki täyttivät palautelomakkeen. Osalle työskentely oli erittäin mieluisaa ja he nauttivat maalaamisesta.

6.3 Taidepajan palautteet

Keräsin taidepajan päätteeksi palautteen osallistujilta nimettömänä. Palaute oli vaihtelevaa: osa opiskelijoista koki saaneensa paljon irti taidepajasta. Todennäköisesti he olivat niitä, jotka työskentelyn aikana tulivat kysymään, saako tehdä toisen ja kolmannen maalauksen. Palautteessa luki, että he haluavat soveltaa sitä jatkossa omaan elämäänsä ja jatkaa vastaavanlaista työstämistä.

Palautteista ilmeni, että osa opiskelijoista koki taidepajan hyödylliseksi, vaikka kuvataide ei ollutkaan paras mahdollinen väline itsensä ilmaisuun. Musiikki tai musiikin tuottaminen olisi joillakin henkilöillä ollut antoisampaa. Muutama henkilö sai vain vähän irti työskentelystä. He kokivat, etteivät olleet tarpeeksi taitavia piirtämään ja se vaikeutti heidän heittäytymistään työskentelyyn. Mahdollisesti he rajoittivat itseään ja omaa luovuuttaan. Heillä saattoi olla negatiivisia kokemuksia piirtämisestä. He onnistuivat kuitenkin siinä, että saivat tuotettua paperille jotain. On tärkeää huomata taidepajan tulos kokonaisuutena. Aina on niitä, joille joku asia sopii täysin ja niitä, joille ei ollenkaan. Loput jäävät näiden kahden välille. He löytävät itsestään muita vahvuuksia ja huomaavat, mikä on heille mielekästä.

Toinen ääripää antoi palautetta siitä, miten taidepaja ei ollut lainkaan oma juttu. Nämä opiskelijat eivät kokeneet olevansa taitavia piirtämään. Tämän takia heille tuli tunne, ettei työskentely vahvistanut heidän itsetuntoaan. Ymmärrettävästi juuri piirtäminen ei ole kaikille ominta alaa, ja siksi mukavuusalueelta poistuminen voi hyvinkin tuntua turhauttavalta ja ahdistavalta.

Loput vastaajista jäivät näiden kahden osa-alueen keskelle. He huomasivat taidepajan aikana omat vahvuutensa. Heille jokin muu taiteenmuoto kuin

piirtäminen olisi antanut enemmän, kuten esimerkiksi tanssiminen tai musiikin tekeminen.

Taidepaja ja sen saama palaute opetti, ettei kuvataide sovi kaikille. Tiesin tämän kyllä ennalta, mutta taidepajan pitäminen toi opinnäytetyöhöni kaivattua konkreettisuutta. Kaikkien itsetunto ei vahvistu piirtämällä, ja voi käydä jopa päinvastoin. Tämä voi johtua aikaisemmista ikävistä kokemuksista. On kuitenkin tärkeää huomata, että nekin opiskelijat, jotka kokivat olevansa heikkoja piirtämään, lopulta piirsivät. Painotin, että tärkeintä ei ole se, osaako piirtää, vaan se, että saa paperille jotain. Kun paperille on ilmestynyt jotain, voi siitä herätä uusia ajatuksia. Näin ainakin osa palautteen antajista koki. Ne, jotka kuvataiteen luovasta toiminnasta hyötyvät, voivat parantaa itsensä ehjäksi työstämällä omaa elämäänsä paperille. Tähän joukkoon voi kuulua kuka vain, joka lähtee ennakkoluulottomasti luovaan työskentelyyn. Eniten hyötyvät kuitenkin ne, jotka kokevat saavansa irti jotain piirtämisestä ja huomaavat tällaisen sanattoman viestinnän olevan heille voimavara.

7 YHTEENVETO

Opinnäytetyössä haastavinta oli sopivan kirjallisuuden löytäminen. Aiheesta ei ollut valmista kirjallisuutta, joten jouduin käyttämään sekä itsetunnosta että taideterapiasta kertovaa kirjallisuutta, ja soveltamaan niitä yhteen. Aiheen rajaus oli aluksi vaikeaa, mutta tarpeellista, sillä muutoin työstä olisi tullut liian suuri yhdelle henkilölle.

Haluan jatkossa kokeilla taidepajan pitämistä muillekin ryhmille, myös erikikäisille. Tätä pääsin osittain jo toteuttamaan työharjoittelussa syksyllä 2011 alkoholista ja huumeista vieroutuneille henkilöille. Heidän kohdallaan huomasin, kuinka tärkeä osa itsetunnolla on toipumisessa. Osa kertoi itseluottamuksen kohentuneen huomattavasti olemassa olensa jo tiellä raittiuteen. Taidepajan pitäminen herätti kiinnostukseni myös taideterapiaan. Opinnäytetyötä tehdessäni opin paljon itsetunnosta ja taideterapiasta.

Kaikkien olisi hyödyllistä tietää, mistä hyvä itsetunto koostuu, sillä sen vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ovat merkittävät. Myös taiteen eri muodoilla on todetusti myönteinen vaikutus ihmisen psyykeen. Tätä opinnäytetyötä voidaan soveltaa myös muihin taiteiden aloihin, kuten musiikkiin, näyttelemiseen tai tanssiin. Olisi mielenkiintoista tutkia näiden vaikutusta itsetuntoon.

Taidepaja on toteutettavissa mille tahansa kohderyhmälle, esimerkiksi työyhteisölle, koululuokalle, seurakunnan rippikoululaisille tai ottaa se osaksi kuntouttavaa toimintaa. Sovellettuna opinnäytetyötä voi käyttää pohjana esimerkiksi lastenkodissa, jossa lapset voivat piirtämällä kuvata omia tunnetilojaan tai vaikeita kokemuksiaan. Taidepajassa palaute toimii loppurefleksiona, mutta siinä olisin voinut käydä prosessia läpi suullisesti ryhmän kanssa. Näin heille olisi annettu mahdollisuus jakaa kokemuksiaan, ja huomata

niissä yhteneväisyyksiä. Kuitenkin päätavoite toteutui: taidepajalla herätetään ajatuksia ja tunteita, joita voidaan työstää jatkossa syvemmällä tasolla.

LÄHTEET

- Ahonen-Eerikäinen, Heidi (toim.) 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Pieksämäki: Raamattutalo.
- Girard, Liisa & Ihanus, Juhani & Laine, Riitta & Ropponen, Mari (toim.) 2008. Suhteessa kuvaan - kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Espoo: Redfina Oy.
- Heikkilä, Tuula & Paloheimo, Leena & Taipale, Ilkka (toim.) 2000. Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto ry. Vantaa: Printway Oy.
- Heikurainen, Eija & Kalliopuska, Mirja & Larsio, Marjatta 1997. Arvostan itseäni. Vantaa: Psykologiatutkimus Mirja Kalliopuska.
- Heiskanen, Tarja & Salonen, Kristina & Sassi, Pirkko 2010. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen Mielenterveysseura.
- Karttunen, Laura & Niemi, Juhani & Pasternack, Amos (toim.) 2007. Taide ja taudit. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 1996. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Kuorikoski, Arto (toim.) 2008. Uskon tilat ja kuvat. Moderni suomalainen kirkkoarkkitehtuuri ja -taide. Tampere: Esa Print Oy.
- Liebmann, Marian 2002. Mielen kuvia. Taideterapia käytännön hoitotyössä. Oy UNIPress Ab.
- Länsiväylä 19-20.11.2011. Kantele tulkitsee masentuneen tunnot sanoiksi sävelten siivin.

- Malchiodi, Cathy A. 2003. Handbook of art therapy. New York, USA: The Guilford Press.
- Niemi, Päivi 2008. Itsetunnon rakennuspalikoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pohjanmaahanke. 2011.
<http://www.pohjanmaahanke.fi/Default.aspx?id=574793>
- Sinkkonen, Mirja 2004. Naisen itsetunto. Pieksämäki: RT-Print Oy.
- Turpeinen, Pirkko 2004. Ahdingossa luova lapsi ja nuori. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ukkola, Inka (toim.) 2001. Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Toimihenkilöjärjestöjen Sivistysliitto TJS. Raamattutalo.
- Vakkuri, Kai 2005. Vahvista itsetuntoasi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- von Brandenburg, Cecilia 2003. Kuvataide työhyvinvoinnin ja tykytoiminnan tukena. Uusia näkökulmia ja käytännön esimerkkejä. Raporttisarja 2003: 1.

LIITE

Kerro vapaasti ajatuksistasi, joita heräsi taidepajan aikana

Mitä tunteita taidepaja herätti?

Millä tavalla paja oli/ei ollut mielestäsi hyödyllinen?

Jäikö jotakin oleellista mielestäsi puuttumaan?

(Voit jatkaa paperin toiselle puolelle)