
EKSPRESSIIVINEN TAIDETERAPIAPROSESSINI

Kasvaminen terapeutiksi ohjaajaksi



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2013

Anna-Kaisa Narkilahti



LAHDENSIVU
Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Anna-Kaisa Narkilahti	Vuosi 2013
Työn nimi	Ekspressiivinen taideterapiaprosessini - Kasvaminen terapeuttiseksi ohjaajaksi	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö oli kuvaus yksittäisestä taideterapiaprosessista. Opinnäytetyö syntyi tarpeesta ymmärtää sitä, mitä vuoden kestävässä taideterapiaprosessissa tapahtui tekijän oman reflektion sekä teorian tasolla. Taideterapiaprosessin analysoinnilla pyrittiin ymmärtämään sitä, mitä tulisi ottaa huomioon terapeuttisessa ohjaustilanteessa sekä terapeuttisena ohjaajana.

Opinnäytetyö oli fenomenologinen tutkimus, joka tutki taideterapiakokemusta. Kokemusta tutkittiin reflektion ja lähdekirjallisuuden teorioiden kautta.

Opinnäytetyön aineisto oli taideterapiaprosessin kuvaus, prosessipäiväkirjasta lainatut tekstiotteet sekä prosessissa tuotetut taidetyöt. Tämän taideterapiaprosessikuvauksen jälkeen prosessi analysoitiin ja reflektoidiin. Analyysin ja muun lähdekirjallisuuden pohjalta opinnäytetyössä pohdittiin sitä, minkälaista on terapeuttinen ohjaaminen ja mitä terapeuttisessa ohjaamisessa tulisi ottaa huomioon.

Tutkimuksen tuloksena syntyi pohdinta siitä, minkälainen yksittäinen taideterapiaprosessi oli reflektion ja teorian tasolla. Tuloksena syntyi myös ajatuksia ja varmuutta siitä, miten ohjaustoiminnan artonomi voi hyötyä taideterapiaprosessista terapeuttisen ohjaajan työssä.

Avainsanat taide, ekspressiivinen taideterapia, taideterapiaprosessi, ohjaustoiminnan artonomi, terapeuttisuus

Sivut 63 s.

LAHDENSIVU
Crafts and Recreation
Therapeutic Recreation

Author	Anna-Kaisa Narkilahti	Year 2013
Subject of Bachelor's thesis	My Expressive Art Therapy Process - Growing into a Therapeutic Facilitator	

ABSTRACT

The Bachelor's thesis is a description of a single art therapy process. It arose from the need to understand what happened during a one-year art therapy process both in a theoretical and personal level. Analyzing the art therapy process aimed to gain deeper understanding of what should be taken into account when working as a facilitator in a therapeutic setting.

The thesis was a phenomenological study which explored an experience of art therapy. The experience was examined by means of self-reflection and in the light of theories found in source literature.

The thesis material consisted of a description of an art therapy process, excerpts from the process diary and artwork made during the art therapy process. After the description, the art therapy process was analyzed and reflected upon. Based on the analysis and the source literature, the thesis contemplates on what therapeutic facilitation is and what should be taken into account in a therapeutic facilitation process.

The result of the study was a contemplation on what a single art therapy process is in theory and as a personal experience. In addition, the study resulted in thoughts and certainty about how a Bachelor of Culture and Arts could benefit from an art therapy process when working as a therapeutic facilitator.

Keywords art, expressive art therapy, art therapy process, bachelor of culture and arts, therapeutic

Pages 63 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Lähtökohdat.....	2
1.2	Opinnäytetyön keskeiset tavoitteet ja kysymykset.....	3
2	FENOMENOLOGINEN LÄHESTYMISTAPA	3
2.1	Tutkimusasetelma.....	4
3	TAITEESTA JA TAIDETERAPIASTA.....	4
3.1	Taiteessa on parantavaa voimaa.....	4
3.2	Mitä on taideterapia?.....	5
3.3	Taideterapian historiaa Suomessa	6
3.4	Taideterapian erilaisia suuntauksia	7
3.5	Ekspressiivinen taideterapia.....	7
3.6	Ekspressiivisen taideterapiatyöskentelyn eteneminen	8
3.6.1	Aloitus	9
3.6.2	Virittäytyminen.....	9
3.6.3	Taidetyöskentely.....	9
3.6.4	Jakaminen	9
3.6.5	Liittäminen	10
3.6.6	Lopetus	10
4	TAIDETERAPIAPROSESSI.....	10
4.1	Materiaalikojeiluja.....	12
4.2	Omakuva	14
4.3	Ruma työ	17
4.4	Galaksi tuhoutuu	21
4.5	Elinan matka.....	24
4.6	Voimanpesä.....	26
4.7	Parantava kehä.....	27
4.8	Matelija.....	29
4.9	Matkalla kohti aurinkoa	32
4.10	Taideterapiamatka päättyy	39
5	ANALYSOINTI.....	39
5.1	Matkan aloitus ja silta taideterapiaprosessiin.....	40
5.2	Taidetyöskentelyn vaihe taideterapiaprosessissa	41
5.2.1	Liminaaliseen tilaan sukeltaminen	41
5.2.2	Tulevaisuuden pelkojen työstäminen	42
5.2.3	Vanhoiden käyttömallien tuhoutuminen.....	43
5.2.4	Toisen syklin aloittaminen elämässäni	44
5.2.5	Suojelija liittyy matkaani.....	45
5.3	Taideterapiaprosessin jakamisen vaihe	47
5.4	Taideterapiaprosessin reflektointi ja liittäminen omaan elämään	48
5.5	Taideterapiaprosessin sulkeminen.....	50

6	TAIDETERAPEUTTINEN OHJAAMINEN	50
6.1	Taideterapiasta ja terapeutisuudesta.....	51
6.2	Rajojen asettaminen	52
6.3	Turvallinen ilmapiiri	54
6.4	Luovuuden tukeminen.....	55
6.5	Ekspressiivisen taidetyöskentelyn eteneminen terapeutisessa ohjaustyössä....	56
7	LOPPUPÄÄTELMÄT	57
	LÄHTEET	61

1 JOHDANTO

Taide on ihmisen luonnollinen ilmaisumuoto. Taiteen avulla ihminen voi ilmaista syvintä itseään sekä jakaa ja purkaa tuntemuksiaan. Taideterapian avulla ihminen voi turvallisesti terapeutin ohjauksessa päästä käsiksi kadotettuun luovuuteen tai vaikeisiin syvälle haudattuihin tunteisiin ja muistoihin. Taideterapiaprosessi voi avata ihmisessä aivan uusia luovia ilmaisukanavia sekä auttaa ymmärtämään mennyttä ja/tai senhetkistä elämäntilannetta.

Opinnäytetyössäni kuvaan henkilökohtaisen taideterapiaprosessini. Tämän prosessin kautta voi nähdä, millainen taideterapiaprosessi voi olla yhden ihmisen näkökulmasta. Analysoin prosessiani teorian sekä oman reflektioni kautta, jolloin taideterapiaprosessista tulee esiin monia erilaisia kerroksia. Analyysi on laaja ja kattava kokonaisuus. Siinä sukellan omaan sisäiseen taiteelliseen maailmaani teorian tukiessa pohdintaani. Työni lopussa olen pohtinut kokemuksellisen oppimisen kautta sitä, miten pystyn soveltamaan taideterapiaprosessissa oppimaani terapeutisena ohjaajana. Pohdin myös sitä, mitä tulisi terapeutisena ohjaajana ottaa huomioon suunnittellessa ja toteuttaessa taideterapeuttisia ohjauksia.

Tässä luvussa kuvaan sitä, miten päädyin opinnäytetyöni aihevalintaan, esittelen opinnäytetyön tutkimuskysymykset, tavoitteet sekä keskeiset käsitteet.

Toisessa pääluvussa esittelen sitä, mitä tieteenfilosofista suuntausta käytän tutkiessani omaa taideterapiaprosessiani. Esittelen myös tutkimusasetelman.

Kolmannen pääluvun alussa käsittelen taiteen terapeutista voimaa. Määrittelen myös, mitä on taideterapia sekä kuvaan taideterapian historiaa Suomessa. Kerron erilaisista taideterapiasuuntauksista, mutta keskityn erityisesti ekspressiiviseen taideterapiaan. Esittelen ekspressiivisen taideterapian etenemisen vaiheittain.

Neljännän pääluvussa esittelen taideterapiaprosessini, joka käsittää vuoden aikana tekemäni taideterapiatyöt ja valokuvat niistä, terapeuttiset tehtävät sekä päiväkirjamerkintöjäni vuoden ajalta.

Viidennessä pääluvussa analysoin teorian ja itsereflektion kautta omaa taideterapiaprosessiani.

Kuudennessa pääluvussa olen tutkinut sitä, miten oma taideterapiaprosessini on vaikuttanut näkemyksiini siitä, mitä terapeutin ohjaajan tulisi ottaa huomioon ohjatessaan taidemenetelmiä asiakkaille.

Seitsemännessä pääluvussa olen pohtinut sitä, mitä terapiaprosessini on minulle antanut henkilökohtaisesti ja ammatillisesti.

1.1 Lähtökohdat

Opinnäytetyössä kuvaan vuoden kestävän taideterapiaprosessini, joka toteutui avoimen yliopiston kurssilla ”Ekspressiivisen taideterapian ryhmäprosessi”. Kurssi oli kymmenen opintopisteen laajuinen kokonaisuus, joka käsitti kahdeksan kontaktiviikonloppua, keväällä neljä ja syksyllä neljä. Opettajana kurssilla toimi taideterapeutti. Opinnäytetyölläni ei ole ulkoista toimeksiantajaa, vaan opinnäytetyön aihe syntyi omasta henkilökohtaisesta kiinnostuksestani taideterapiaa kohtaan. Päätin tehdä opinnäytetyöni taideterapiaprosessistani vasta, kun prosessi oli aivan lopussa. En siis taideterapiaprosessini aikana tiennyt tekeväni siitä tutkimusta.

Opinnäytetyön aiheen valintaan päädyin siksi, että koin tarvetta ymmärtää enemmän ja syvällisemmin sitä, mitä terapiaprosessin pinnan alla tapahtui. Pyrkimykseni oli saada uutta näkökulmaa siihen, miten voisin käyttää hyödyni oppimaani omassa tulevassa ohjaajan työssäni. Halusin vahvistaa omaa ammatti-identiteettiäni tulevana ohjaustoiminnan artonomina.

Olen opiskellut ohjaustoiminnan koulutusohjelmassa terapeutin pääaineen, mutta siitä huolimatta minulle oli jäänyt epäselväksi se, miten toimia terapeutin ohjaajana niin, että se on turvallista asiakkaille. Olen myös hakenut pitkään vastausta siihen, miten voin määrittellä terapeutin ja terapian eroja. Taideterapiaprosessi ja opinnäytetyötäni varten tutkimani aineisto antoi minulle arvokkaita vastauksia kysymyksiini.

Opinnoissani olen suorittanut monia erilaisia käsityö-, taide- ja ilmaisukursseja. Koin kuitenkin, että opinnoissani en ole saanut tarpeeksi ohjausta siihen, miten voin käyttää näitä menetelmiä turvallisesti terapeutin ohjaustyössä. Minua oli varoiteltu siitä, että ohjaustilanteissa ei saa tehdä liian tunteita avaavia harjoituksia asiakkaille, jottei asiakas joudu liian syvälle ahdistaviin tunteisiinsa eikä pääse pois niistä.

Ohjaustoiminnan artonomilla ei ole tarpeeksi tietotaitoa auttaa asiakasta vaikeassa psyykkisessä tilanteessa. Kuitenkin terapeutin ohjaajana haluan rohkaista asiakkaita ilmaisemaan tunteitaan vapaasti. Halusin ymmärtää, miten suunnitella taidetyöskentely niin, että säilytetään turvalliset rajat ohjaustilanteessa ja samalla antaa asiakkaalle mahdollisuuden kokea erilaisia tunteita ohjauskertojen varrella.

Ekspressiivinen taideterapia on avannut minulle aivan uuden maailman siitä, miten voin käyttää ohjaamisessa erilaisia taidemuotoja yhdessä ja erikseen. Ymmärrän nyt, kuinka tärkeää on, että ohjaaja on itse kokenut terapeutin prosessin. Vain oman kokemuksen kautta ohjaaja voi ymmärtää, miten erilaiset terapeutin harjoitteet vaikuttavat ryhmään ja myös yksittäisiin asiakkaisiin. Siksi oman taideterapiaprosessini ymmärtäminen myös teoreettisesti oli minulle tärkeää.

1.2 Opinnäytetyön keskeiset tavoitteet ja kysymykset

Taideterapiaprosessini on täysin henkilökohtainen enkä tällä opinnäytetyöllä yritä selittää sitä, mitä taideterapiassa yleisesti tapahtuu. Se tuskin olisi edes mahdollista, koska jokaisen ihmisen taideterapiaprosessi on aina erilainen. Jos tekisin uudestaan vuoden kestävästä taideterapiaprosessista, olisi se varmasti aivan erilainen kuin tässä esittelemäni prosessi. Kuitenkin voin ymmärtää taideterapiaprosessini kautta taideterapian taustalla vaikuttavia ydinteorioita, joiden avulla voin analysoida prosessini kulkua. Taideterapiaprosessini analyysi olisi pelkkä kuori ilman omaa reflektiotani. Tavoitteenani onkin ymmärtää taideterapiaprosessiani sekä teoreettisen viitekehyksen että myös oman reflektioni kautta. Toinen tavoite opinnäytetyölläni on taideterapiaprosessissa kokemuksellisesti opitun tiedon siirtäminen oman ammattitaitoni kehittämiseen terapeuttisena ohjaajana. Tavoitteenani on ymmärtää, mikä on terapian ja terapeuttisuuden ero ja mitä terapeuttisen ohjaajan tulisi ottaa huomioon ohjatessa taidetta terapeuttisesti.

Opinnäytetyössäni pyrin vastaamaan kysymyksiin siitä, mitä taideterapiaprosessissani tapahtui käytännössä, teoriassa ja reflektion tasolla. Toinen pääkysymykseni liittyy terapeuttisen ohjaajan ammatti-identiteettiin: Mitä on terapeuttinen ohjaaminen ja miten voin ymmärtää sitä suhteessa taideterapiaprosessiini? Olen esittänyt myös kysymyksiä, jotka ovat edellisen kysymyksen alakysymyksiä: Mikä on terapiaa ja mikä on terapeuttisuutta? Miten terapeuttinen ohjaaja voi asettaa turvalliset rajat ohjaustilanteessa? Mitkä elementit luovat turvallisen ilmapiirin ohjaustilanteeseen? Mitä on luovuus ja miten sitä voi tukea? Mikä on terapeuttisen ohjauksen rakenne?

2 FENOMENOLOGINEN LÄHESTYMISTAPA

Tässä tutkimuksessa käytän aineiston tarkastelussa fenomenologista näkökulmaa. Laineen mukaan (2001, 26–29) fenomenologiassa tutkitaan kokemuksia ja ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa. Kokemukset muotoutuvat merkityksien mukaan, jotka ovat fenomenologisen tutkimuksen pääkohde. Ihmisen toiminta on tarkoituksellista, ja suhde todellisuuteen on merkityksillä ladattua. Fenomenologinen tutkimus ei pyri löytämään universaaleja yleistyksiä eikä edes pyri ymmärtämään jonkin paikan toimintakulttuuria, vaan se on enemmänkin yksittäiseen suuntautuvaa paikallistutkimusta.

Fenomenologisessa tutkimuksessa hankitaan empiirinen aineisto. Siitä tehdään johtopäätöksiä ja se kuvataan. Aineistoa ei pelkästään havainnoida ja laiteta aikaisempaan teoreettiseen muottiin. Tutkija myös ymmärtää oman subjektiivisuutensa: omat aikaisemmat tiedot ja odotukset vaikuttavat tutkimustuloksiin. Ymmärtäessään subjektiivisuutensa tutkija voi luottaa paremmin tutkimuksensa luotettavuuteen. Ilman teoriaa tutkimusprosessia ei voida tehdä. Mutta teoriaa ei käytetä niin, että sen kautta johdetaisiin ennakkokäsityksiä. Teoriasta ei myöskään johdeta valmiita oletuksia. (Ahonen, Saari, Syrjälä & Syrjäläinen 1995, 122–123.)

Ekspressiivisessä taideterapian suuntauksessa vallitsee fenomenologinen asenne. Hanna Hentinen (2010c, 157) toteaa, että ”fenomenologisessa tra-

ditiossa kokemus pyritään tuomaan keskusteluun siten kun se ilmaisee itsensä. Taidetöiden äärellä tapahtuvassa keskustelussa se tarkoittaa edelleen mielikuvien todellisuudessa ja mielikuvien logiikassa pysyttelemistä. Se tarkoittaa myös tulkinnasta pidättäytymistä ja kuvan tarkastelua avoimin mielin. Vasta sen jälkeen taidetyöhön liittyvää ymmärrystä aletaan liittää omaan elämään, mikä tarkoittaa myös siirtymää takaisin reaalityönsä logiikkaan.”

Olen havainnoinut kuviani niin taideterapiaprosessin aikana kuin prosessin reflektointivaiheessa fenomenologisesti. Prosessipäiväkirjan tekstit on kirjoitettu fenomenologisen kuvantarkastelun periaatteita noudattaen. Tämä tutkimus kuvaa omaa kokemustani, ja olen ollut täysin subjektiivinen analysoidessani prosessiani. Taideterapiaprosessin olen tehnyt niin, että en ole tiennyt tekeväni siitä tutkimusta. Näin ollen taideterapiatyöni ovat täysin aitoja, en ole tiennyt niitä tehdessäni, että ne julkaistaan opinnäytetyöksi. Tutkimuksen aineisto on siis aito terapiaprosessini, jota en ole pyrkinyt tietoisesti enkä tiedostamattani muuttamaan tutkimuksen takia.

2.1 Tutkimusasetelma

Tutkimukseni aineisto koostuu taideterapiaprosessissa tehtyjen tehtävien kuvauksesta, taideterapiaprosessissa tehdyistä taidetöistä ja taideterapiaprosessissani kirjoittamistani prosessipäiväkirjasta.

Olen rajannut tutkimuksen niin, että tutkin pelkästään omaa taideterapiaprosessiani. En siis tutki taideterapiaryhmän ryhmäprosessia, jotta arvokas ryhmäluottamus säilyisi. Prosessin aikana tehtiin myös kehollisia harjoituksia, jotka olen kuitenkin rajannut tutkimusaineiston ulkopuolelle. Tämä johtuu siitä, että en ole dokumentoinut kehollisia harjoitteita prosessin aikana ja keholliset harjoitteet eivät ole muodostaneet läpi prosessin esiintyvää jatkumoa, niin kuin kuvalliset tuotokseni.

3 TAITEESTA JA TAIDETERAPIASTA

Tässä pääluvussa kerron taiteesta ja taiteen terapeuttisesta luonteesta. Kerron yleisesti taideterapiasta ja sen historiasta Suomessa. Esittelen joitakin yleisimpiä kuvataideterapian suuntauksia, keskittyen eniten ekspressiiviseen taideterapiaan.

3.1 Taiteessa on parantavaa voimaa

Inhimillisen kulttuurin yksi oleellisimmista osista on taide. Taide pyrkii sopeuttamaan ihmisen sisäisen maailman ulkoisen maailman todellisuuteen. (Alanko 1987, 11.) Taidetta voidaan pitää ihmisen korkeamman henkisen olemassaolon ilmauksena. Taide tulkitsee ja ilmaisee tunteita, jotka ovat selittämättömiä sanoilla tai jotka ovat olleet aikaisemmin piilossa ja tuntemattomia. Ihminen voi etsiä taiteen avulla tasapainoa sisäiseen maailmaansa ja harmoniaa elämäänsä. Taiteen tekemisestä voi tehdä leikkiä,

jossa ahdistava asia käsitellään symbolisen etäisyyden avulla. (Ahonen 1994, 14.)

Taide luo leikinomaisen maailman, jossa kaikenlaiset ratkaisut ovat mahdollisia. Kun ihminen käsittelee taidetta eikä pelkästään vaikeita tunteita, voi ahdistus asiaa kohtaan vähentyä ja ongelman ratkaisu on silloin helpompaa. (Ahonen 1994, 15; Ahonen-Eerikäinen 1994, 13.) Taiteen pyrkimyksenä on suunnata epäjärjestyksestä kohti järjestystä. Poikkeavuudet voi nähdä myös ihmistä rikastuttavana ja positiivisena ilmiönä. (Paavilainen 2003, 74.) Taide ei ole pelkästään suhde kauneuden kokemukseen, taide kertoo myös totuuden (Levine & Levine 2000, 13). Langer (1953) toteaa, että taide antaa muodon mielikuville ja muodon tunteelle ja ne liittyvät kiinteästi toisiinsa (Leijala-Marttila 2011, 16).

3.2 Mitä on taideterapia?

Taideterapia on hoitomuoto, jossa käytetään erilaisia taiteellisia ilmaisumuotoja. Siihen ei kuitenkaan liity mitään taiteellisia tavoitteita eikä työskentelyssä tuotettuja kuvallisia tuotoksia luokitella oikeaksi tai vääräksi, rumaksi tai kauniiksi. (Lieppinen 2011, 12.)

Kuvallista ilmaisua käytetään taideterapiassa saavuttamaan hoidollisia, kuntouttavia ja ennelta ehkäiseviä tavoitteita. Taideterapian näkemys on, että kaikilla yksilöillä on kyky ilmaista itseään luovasti. Terapeuttinen prosessi on tärkeämpi kuin terapiassa syntynyt tuote. (Hentinen, Mantere & Rankanen 2010, 9.)

Malchionin (1998) mukaan taideterapian avulla voidaan tukea henkilökohtaista kasvua, lisätä itseymmärrystä sekä edistää tunne-elämän eheytymistä. Kaikenikäiset ihmiset voivat lisätä sen avulla elämäänsä mielekkyyttä, oivalluksia ja helpotuksen ylivoimaisiin tunteisiin ja traumoihin. Taideterapian avulla voi myös ratkaista konflikteja tai ongelmia sekä rikastuttaa jokapäiväistä elämää ja edistää hyvinvoinnin tunnetta. (Malchioni 2010, 14.)

Taideterapia mahdollistaa itsetutkiskelun ilman painostamista. Koska taideterapiassa kunnioitetaan yksilöllistä etenemistapaa, voi asiakas löytää itse itsensä, ilman että terapeutti puuttuu prosessin kulkuun tai johdattelee sitä. (Liebman 1992, 4.)

Taideterapiatyöskentely tukee myös henkilökohtaista kasvua ja voimaantumista. Taideterapian periaatteet liittyvät paljolti sekä hoito- että sosiaalialalla vallitseviin asiakastyön periaatteisiin, vaikkakin taideterapia on oma hoidon ja kuntoutuksen ala. Taideterapia-ala on myös elävässä suhteessa taidemaailmaan (Hentinen ym. 2010, 9.)

Malchiodi (1998) toteaa taideterapian oleva eräänlainen hybriditieteenala, joka perustuu ensisijaisesti taiteeseen ja psykologiaan. Kuitenkin taiteen ja psykologian yhdistämisestä on esiintynyt kautta historian kaikissa paikoissa ja kaikkialla. (Vick 2010, 18.)

3.3 Taideterapian historiaa Suomessa

Taidetoimintaa Suomessa tavoitteellisena hoitomenetelmänä ”taideterapiana” on käytetty vasta toisen maailman sodan jälkeen. Sitä kuvattiin pitkään vain perinteisin psykoanalyttisin käsittein. Nykyään taideterapia on saanut uusia sovelluksia terveydenhuollossa, sosiaalityössä, kasvatuksessa, seurakuntatyössä ja luovuuskoulutuksessa. (Mantere 2010b, 11.)

Noin sata vuotta sitten kiinnostuttiin mielisairaalapotilaiden taidetyöskentelystä. Hoitolaitoksissa ymmärrettiin joidenkin potilaiden tarve purkaa ahdistusta kuvailmaisuun sekä saada siitä miellyttäviä tuntemuksia. Psykiatreja kiinnosti ajatus, miten potilaiden kuvat ilmentävät tekijöidensä piilotajuista mieltä. Tätä vaihetta ei kuitenkaan voi vielä nimittää taideterapiaksi. (Hentinen & Mantere 2010, 26.)

Suomessa säännöllinen taideterapeuttisesti suunniteltu toiminta alkoi psykiatrisissa sairaaloissa 1950–60-luvulla. Ohjaajina toimivat sairaaloiden oma henkilökunta tai tehtävään kutsutut taiteilijat. Rafael Wardi toimi alan ensimmäisenä taitelija-terapeuttina Nikkilän sairaalassa vuodesta 1960 vuoteen 1989. Taideterapeuttien koulutus alkoi 1970-luvulla Taideteollisen korkeakoulun koulutuskeskuksen järjestämänä täydennyskoulutuksena. Tämä koulutus jatkui vuoteen 2003 saakka. (Hentinen & Mantere 2010, 26.)

Gestalt- eli hahmoterapeuttinen suuntaus alkoi levitä suomalaisella taideterapiakentällä 1980-luvulla, joka vuodesta 1985 lähtien vakiintui Ihmissuhde Ry:n koulutusohjelmaksi. Tämä 1990-luvulla Antti Alangon johtama yhdistys alkoi kouluttaa taidepsykoterapeutteja ja taideterapeutteja. Nämä koulutukset jatkuivat myöhemmin Helsingin yliopiston koulutuskeskuksen Palmenian järjestäminä. (Hentinen & Mantere 2010, 27.)

Taideterapeuttiset menetelmät alkoivat siirtyä koulutuksen monipuolistumisen myötä kliinisestä sairaalaympäristöstä myös kuntoutuksen, sosiaalityön, taideopetuksen, aikuiskoulutuksen, seurakuntatyön sekä muun ohjaustoiminnan alueelle. Vuonna 1992 perustettiin Ekspressiiviset taideterapiat ry, jonka tarkoituksena oli tehdä tunnetuksi hahmotaideterapiaa ja muita luovia terapiamuotoja. (Hentinen & Mantere 2010, 27.)

Vuonna 1997 Ihmissuhde ry:n järjestämä hahmoterapiakoulutus muuttui ekspressiivisen taideterapian koulutusohjelmaksi. Inartes-istituutti perustettiin vuonna 1999, ja se solmi yhteistyösopimuksen Sveitsin opetusministeriön alaisen European Graduate Schoolin (EGS) kanssa. Inartes-instituutin koulutus hyväksyttiin osaksi EGS–korkeakoulun tutkintovaatimusten mukaista ekspressiivisen taideterapian maisterin tutkintoa. (Hentinen & Mantere 2010, 28.)

3.4 Taideterapian erilaisia suuntauksia

Tässä osiossa kerron lyhyesti taideterapian erilaisista suuntauksista. Erilaisia suuntauksia on syntynyt tutkijoiden ja käytännön toimijoiden erilaisista kiinnostuksen ja painotusten kohteista taideterapiassa (Aulio 2009, 19).

Antroposofinen taideterapia ja krono- eli väriterapia näkee erilaisten värin, materiaalien ja tekniikoiden vaikutukset ihmisen fyysisessä ja psyykkisessä olemuksessa. Monissa Steiner-kouluissa käytetään tämäntyyppistä taideterapiaa. (Aulio 2009, 19.)

Mantereen (1991) mukaan Friz Perls on luonut ja kehittänyt hahmoterapian 1900-luvun alkupuolella. Tästä on kehittynyt hahmotaideterapia, jossa tuotetaan omaa kuvamateriaalia ohjauksen alaisena ja annettuihin tehtäviin perustuen. Näin voidaan saada kosketus oman persoonallisuuden ominaislaatuun. (Aulio 2009, 20.)

Taidepsykoterapiaksi määritellään taideterapia, jota toteutetaan kaikkien keskeisten psykoterapian teoriasuuntausten mukaisesti. Kaikki psykoanalyttisen psykoterapian periaatteet toteutuvat, kun taidepsykoterapiaa toteutetaan psykoanalyttisen viitekehyksen mukaisesti. Tämän suuntauksen tavoitteena on sisäinen muutos ja eheytyminen. (Huttula & Leijala-Marttila 2011, 48.)

3.5 Ekspressiivinen taideterapia

Ekspressiivisen taideterapian lähestymistapa on monitaiteellinen. Se yhdistää eri taiteen muodot: kuvataiteet, tanssin ja kehotyöskentelyn, musiikin, draaman, runouden ja tarinankerronnan (Hentinen 2010, 30). Levine ja Levine (1999) ovat todenneet ekspressiivisen taideterapian olevan yhden tai useamman taidemuodon käyttöä terapiassa, kun taas Knill (1978), McNiff (1978), Knill, Barbara ja Fuchs (1995) katsovat sitä enemmänkin taiteiden välisenä suhteena. (Malchiodi 2010, 134.)

Suuntaus sai alkunsa 1970-luvun alussa, kun Shaun McNiff (Ph.D-kuvataiteilija), Paolo Knill (Ph.D-muusikko), Norma Canner (tanssitaiteilija-terapeutti) ja Elizabeth McKim (runot ja kirjoittaminen) perustivat ilmaisullisen terapian koulutusohjelman (Expressive Therapy Program) Cambridgen Lesley Collageen Yhdysvaltoihin. He halusivat mahdollistaa sen, että asiakkaan ei tarvitse vaihtaa terapeuttia, jos hän haluaisi ilmaista itseään esimerkiksi kuvan sijasta tanssilla. He miettivät monitaiteellisen työskentelyn hyötyjä ja sitä, miten monitaiteellisuus auttaisi asiakasta enemmän. (Hentinen 2010a, 30; Linnossuo 2011, 81.)

1980-luvulla Paolo Knill toi ekspressiivisen taideterapian Eurooppaan. Sen jälkeen kansainvälisiä ISIS-ohjelmia (International School of Interdisciplinary Studies) aloitettiin perustaa eri puolille Eurooppaa. ISIS-ohjelma Suomessa aloitettiin vuonna 1997. Tohtoritason opetus- ja tutkimusohjelma aloitettiin Sveitsissä vuonna 1996, ja Sveitsiin onkin keskittynyt Eu-

roopan ekspressiivisen taideterapian akateeminen ja opetus- ja tutkimustyö. (Hentinen 2010a, 30.)

Ekspressiivisen taideterapian suuntaus pohjautuu humanistiseen ihmiskäsitykseen. Sen mukaan ihminen on oman elämänsä asiantuntija. Oletuksena on, että jokainen ihminen pystyy olemaan itseohjautuva sekä kykenee kasvamaan henkisesti täyteen potentiaaliinsa. Ekspressiivisissä taideterapiassa kysymyksiä tarkastellaan ongelma-ajattelun sijaan mielenkiintoisina ilmiöinä. (Aulio 2009, 21; Malchiodi 2010, 135.)

Havaintoihin ja kokemuksiin perustuva fenomenologinen asenne on läsnä. Ekspressiivisessä taideterapiassa keskitytään nykypäivään ja menneisyyttä käsitellään silloin, kun se toimii vaikuttavasti nykyhetkessä. Tässä ja nyt -periaate tuokin suuntauksen lähemmäksi filosofiaa kuin psykologiaa. (Lybeck 2012, 92.)

Taideterapiaprosessikeskeistä uuden terapian filosofiaa on kehittänyt pisimmälle ekspressiivisen taideterapian kansainvälinen liike. Taideterapian filosofisessa ytimessä on taiteellisen muodon antaminen. Ihminen on oman elämänsä muotoilija, koska hän pystyy tuottamaan kuvaa maailmastaan ja itsestään. Ajattelun tietoisessa kontrollissa ei tapahdu taiteellisia luovia tekoja, vaan hallinnan menettäminen johtaa merkittäviin havaintoihin ja kokemuksiin. Kontroiloimattomaan prosessiin antautuminen on oleellista ekspressiivisessä taideterapiassa. Siinä antaudutaan prosessille ja epävarmuuden kokemukselle. Kontroiloimattomuus ja egon hajoamisen kokemus mahdollistaa uuden muodon löytymisen. (Mantere 2010b, 13.)

3.6 Ekspressiivisen taideterapiatyöskentelyn eteneminen

Ekspressiivisessä taideterapiassa työskentely etenee kuuden erilaisten vaiheen kautta: aloitus, virittäytyminen, taidetyöskentely, jakaminen, liittäminen ja lopetus. Vaiheet voivat mennä osittain myös päällekkäin. Jokaisesta yksittäisestä taideterapiatapaamisesta voidaan löytää nämä kuusi erillistä vaihetta.

Kuuden vaiheen rakenne toimii myös pitkissä, muutaman vuoden taideterapiaprosesseissa. Tämä sykli kulkee vain hitaasti vaihe vaiheelta tapauskohtaisesti. Pitkän prosessin alussa toiminta painotetaan aloitukseen ja virittäytymiseen, prosessin keskivaiheilla toiminta painotetaan taidetyöskentelyyn ja jakamiseen. Terapian lopussa on huomio enemmänkin liittämisessä ja lopetuksessa.

Työskentelyn vaiheistaminen on tärkeä työkalu terapeutille, koska hänen roolinsa ja toimintaansa osallistuminen vaihtelee työskentelyn eri vaiheissa. Terapeutti pystyy myös säätelemään ja jaksottamaan ajankäyttöä vaiheiden avulla. (Rankanen 2010d, 92–93.)

3.6.1 Aloitus

Asiakkaan tai ryhmän saapuessa taideterapiatilaan hiljennetään hetki oman fyysisen ja psyykkisen olotilan havainnoimiseen. On tärkeää pysähtyä aivan terapatapaamisen alussa kuulostelevaan omia sisäisiä tunteuksiaan, jolloin on mahdollista saada kosketus itseen sekä kohdata muita. Aloitus on aina terapeutista lähtevää ja hän voi itse päättää, minkälainen aloitus on luontevinta eri yksilöiden ja ryhmien kanssa. Aloitus voi olla tietty rituaali, esimerkiksi kynttilän sytytys tai alkupiiri, jossa jokainen kertoo omia tunnelmiaan vuoron perään. (Rankanen 2010d, 93.)

3.6.2 Virittäytyminen

Valmistautuminen varsinaiseen luovaan syväprosessiin on virittäytymistä. Virittäytymisvaiheessa on tyyppillistä käyttää erilaisia kehotyöskentelymuotoja ja muita taidemuotoja. Tarkoituksena on johdattaa asiakas kuvantekemiseen sekä helpottaa sen aloittamista. Terapeutti on aktiivinen virittäytymisvaiheessa, koska hänen tarkoituksenaan on auttaa asiakasta luopumaan itsekritiikistä ja vapauttamaan asiakas spontaaniuteen ja leikkimielisyyteen. Harjoitukset, jotka tähtäävät eri aistien herkistymiseen sekä aisti-informaation hienovireisempään havaitsemiseen, auttavat virittäytymisessä. Knill kutsuu tätä vaihetta sillaksi. Siltaa pitkin siirrytään arkielämästä taideterapiatyöskentelyyn. (Rankanen 2010d, 93–94.)

3.6.3 Taidetyöskentely

Taidetyöskentelyn aikana fyysisen tekemisen ja aistitoimintojen lisäksi tapahtuu myös paljon sanatonta psyykkistä toimintaa. Työskentely yleensä tapahtuu itsenäisesti, mutta silloin tällöin voidaan edetä myös koko ryhmän kanssa, pienryhmässä tai pareittain. Erityistä yksintyöskentelystä tekee sen, että silloin on mahdollista työskennellä muiden kanssa samassa tilassa, mutta kuitenkin itsenäisesti oman työn äärellä. Työskentely voi olla myös tietyn teeman käsittelyä. Se voi olla myös jonkin kuvallisen elementin tai materiaalin tutkimista. Virittäytyessä asiakas on saattanut saada pakkottavan tarpeen tarttua johonkin aiheeseen, joten terapeutin työnä onkin rohkaista asiakasta valitsemaan juuri hänelle oikean taidetyöskentelymuoto. Tärkeää on, että asiakkaalla on tarpeeksi aikaa taidetyöskentelylle ja hänellä on mahdollisuus toimia oman rytmensä mukaan. (Rankanen 2010d, 94–95.)

3.6.4 Jakaminen

Jakaminen on kuvien katsomista ja niistä puhumista. Jakaminen tarkoittaa myös kuvien sisällön tai elementtien tutkimista ja työstämistä näkyväksi eri taidemuotoja hyväksi käyttäen. Töitä voi tutkia myös tekemällä kuvan kuvasta, tekemällä liikettä kuvasta tai performanssin kuvasta. Kuvien kanssa voi käydä vuoropuhelua, kirjoittaa tarinan, runoja ja satuja. Näitä työmuotoja voi käyttää yksin terapeutin tai koko ryhmän kanssa. Pääajatus on kuitenkin jakaa taidetyöskentelyä terapeutille tai ryhmälle sanallisesti

tai toiminnallisin keinoin. Työtä ei tarvitse analysoida, vaan tarkoitus on jakaa muille niitä tuntemuksia, mitä heräsi taidetyöskentelyn aikana. Näin oma prosessi tulee näkyväksi muille. Jakamisessa etäännyttään koetusta taidetyöskentelystä. (Rankanen 2010d, 94–95.)

3.6.5 Liittäminen

Liittämävaiheessa pyritään liittämään luovassa prosessissa koettu ja jaettu yhteen arkitodellisuuden kanssa. Pyrkimyksenä on löytää yhtymäkohtia kuvien ja arjen, itsen sekä ihmissuhteiden välillä sekä ymmärtää näitä yhteyksiä myös tietoisella tasolla. Knill (2005) käyttää tästä vaiheesta nimitystä silta tai sadonkorjuu. Nyt pyritään korjaamaan talteen jakamisen aikana ilmennyt rikas materiaali. Siltana liittämisen vaihe toimii taideilmaisusta takaisin arkitodellisuuteen. Terapeutti esittää kysymyksiä mutta ei tarjoa selityksiä. Terapeutti seuraa asiakkaan omia havaintoja ja esittää näiden havaintojen pohjalta tarvittavia kysymyksiä. Terapeutti pyrkii sanelmistamaan asiakkaan sanatonta ilmaisua. (Rankanen 2010d, 96.)

3.6.6 Lopetus

Lopetuksessa pohditaan yhdessä terapeutin kanssa, onko olotila muuttunut työskentelyn aikana vai näyttävätkö asiat samalta kuin ennen taidetyöskentelyä. Tässä vaiheessa voidaan myös miettiä sitä, miten siirtää terapiassa koettua omaan arkielämään. Terapeutti voi myös antaa kotitehtävän, jossa harjoitellaan uutta toimintatapaa arkielämässä. Kun pitkää terapiasuhdetta ollaan lopettamassa, asiakas palaa usein alkuun pohtien sitä, miksi tuli alunperin terapiaan ja mikä on muuttunut. (Rankanen 2010d, 96–97.)

4 TAIDETERAPIAPROSESSI

Tässä pääluvussa esittelen taideterapiaprosessin jokaisen kontaktikerran aiheen ja tehtävät sekä oman prosessini etenemisen kronologisessa järjestyksessä ja omat taideterapiatyöni.

Ekspressiivisen taideterapian ryhmäprosessi-opintokokonaisuus järjestettiin Aalto yliopiston tiloissa Taideteollisessa korkeakoulussa 27.1.–15.12.2012. Taideterapian ryhmäprosessi on kymmenen opintopisteen opintokokonaisuus, jonka järjestää avoin yliopisto.

Ryhmä kokoontui vuonna 2012 yhteensä kahdeksana kontaktikertana, neljänä kertana kevätlukukautena ja neljänä kertana syyslukukautena. Kontaktikerta käsitti kaksi intensiivipäivää, perjantain ja lauantain, jolloin ope-
tusta oli perjantaisin seitsemän tuntia ja lauantaisin kuusi ja puoli tuntia.

Ryhmään kuului 12 opiskelijaa. Ryhmä ei ollut terapiaryhmä, vaan opiskelijaryhmä ja opintojaksolla oli tietty suunniteltu kokonaisuus. Opintojakson opettajana toimi taideterapeutti.

Terapiaryhmän taideterapiaprosessi etenee eri tavalla kuin opiskelijaryhmän. Terapiaryhmä on myös lukumäärällisesti pieni. Opiskelijaryhmässä kuitenkin voi olla yli kymmenen henkilöä. Opiskelijaryhmän etenemisessä on aina tietty suunnitelma, jota voidaan kuitenkin muuttaa prosessin myötä. Taustalla vaikuttaa aina kuitenkin suunniteltu kokonaisuus. Terapiaryhmä etenee aina niin, että prosessi vie eteenpäin, ei suunnitelma. Terapiaryhmässä jakaminen tapahtuu aina koko ryhmän kanssa eikä jakamista voida nopeuttaa. Opiskelijaryhmässä taas jakaminen voi tapahtua myös pareittain ja pienryhmässä niin, että terapeutti ei ole läsnä. Kuitenkin opiskelijaryhmä voi muuttua terapiaryhmäksi, jos prosessi vie siihen. Ryhmän kannalta hedelmällisempää on aina se, että ryhmä olisi terapeutin. Jotta taideterapiaa voi oppia, on tärkeää päästä sisään omaan prosessiin. Riskien ottaminen terapia- ja opiskelijaryhmissä on aina antoisaa ja vie eteenpäin. (Wilhelmus 2012.)

Vuoden prosessipäiväkirjamerkintäni ovat suurimmaksi osaksi syntyneet terapeutin asettamien kysymyssarjojen pohjalta. Jokaisen taideterapiakuvan tehtyäni vastasin terapeutin asettamiin kysymyksiin tekemisen prosessista. Kysymyssarjat pohjautuivat Paolo Knillin (2005) esteettisen analyysin neljään askelmaan. Jokaisella askelmalla kysytään asiakkaalta valmiista työstä tiettytyyppisiä kysymyksiä:

”Työskentelyprosessin sanallistaminen:

Esteettisen prosessin neljä askelmaa

1. Työn ”pinta”.
 - Mitä näet valmiissa työssä?
 - Mitä teit? Kuvataan sitä, mitä ilmaisun aikana konkreettisesti tapahtui.
2. Muodon antaminen.
 - Mitä tavoittelit? Mihin pyrit?
3. Tekemisen kokemus.
 - Mitä koit? Mitä aistit? Mitä tunsit?
4. Merkityksen anto.
 - Mitä työ sanoo? Millä tavalla se on tärkeä?”

(Hentinen 2010c, 165.)

4.1 Materiaalikokeiluja

Ensimmäisellä kontaktikerralla 27.1.–28.1.2012 tutustuimme ryhmään ja luokkatilaan, jossa taideterapiatunnit järjestettiin. Aloitimme istuen piirissä ja piirin keskelle sytytettiin kynttilä. Terapeutti laittoi kiven kiertämään piirissä. Jokainen otti kiven vuoron perään käteensä ja kertoi tunnelmistaan. Tällä rituaalilla aloitimme ja lopetimme jokaisen kontaktipäivän vuoden aikana. Tällä tavalla siirryimme arkitodellisuudesta taideterapiaprosessiin ja taideterapiaprosessista takaisin arkitodellisuuteen.

Ensimmäisenä kontaktipäivän tehtävänä muovailimme ohjatusti savea silmät kiinni. Kun työskentely loppui, asetin savea aivan silmien tasalla todella lähelle silmiä. Avasin silmät hitaasti siristellen. Katsoin savea aivan läheltä, sumennetuin silmin. Terapeutti antoi ohjeeksi, että savea tulisi katsoa ja tutkia hitaasti ja ilman johtopäätöksiä. Tämän jälkeen vein savea korvalle ja kuuntelin, halusiko savi sanoa jotain. Viimeiseksi terapeutti ohjeisti viemään savea johonkin kehon osaan.

27.1.2012. *Savi tuntui ihanalta, pehmeältä ja rauhalliselta. Tekeminen oli rentoa ja helppoa. Kun avasin silmäni näin savessa kasvot jotka tuijottivat minua. Myrtyneet mutta lämpimät kasvot. Kun kääntelin savea, näin lisää kasvoja, eläimiä. Savi itsessään ei ollut erityinen, esittänyt mitään, mutta sitten kun katsoin tarkemmin, näin vaikka mitä. Yllätyin siitä, että näin niin paljon työssäni asioita. Savi tuntui sympaattiselta ja tutulta. Helpolta, mutta kuitenkin hyvin haavoittuvalta. Siinä oli paljon piirteitä minusta ja omasta elämäntilanteestani.* (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)



Kuva 1. Savi-otus, 2012, 9,0 x 8,0 cm, savi, Anna-Kaisa Narkilahti

Perjantain kontaktikerta jatkui taidemateriaaleihin tutustumisella. Asetin paperin seinälle kasvojen korkeudelle. Laitoin silmät kiinni ja kokeilin paperia käsin ja piirsin käsillä paperille ja tunnustelin paperin reunoja. Avasin silmäni, otin hiilet molempiin käsiin ja osoitin paperin keskikohtaa.

Laitoin silmät uudestaan kiinni ja aloin piirtää pientä ympyrää. Sitten suuren sin ympyröitä koko ajan suuremmiksi ja suuremmiksi. Piirsin numeroa kahdeksan joka suunnalta ja molemmilla käsillä. Tämän jälkeen piirsin vapaasti silmät kiinni, ja tämän tehtyäni avasin silmäni. Hain kuivapastelleja ja aloin piirtää ja vahvistaa rajoja sekä värittää eri väreillä.

27.1.2012. *Hiili tuntui hennolta, kuivapastelli voimakkaalta. Hiilellä tehdessäni minua alkoi näännyttämään ja väsyttämään loppuvaiheessa. Hiilet tippuivat kädestäni ja lopulta vain vasemmassa kädessäni oli hiili ja oikealla piirsin sormella. Kun tein pastelleilla minulla oli voimakas olo, sekä pystyin vetämään ja vahvistamaan viivoja jotka olivat hukkuuneet työhön. Silloin tunsin oloni todella vahvaksi kun aloin vetämään viivoja työhöni pastelliväreillä. Työ muuttui eläväksi ja oloni helpottui, kun sain tehdä ja nähdä mitä tein. Yllätyin siitä kuinka voimakas työstä tuli, kun se alunperin oli todella haalea ja siitä ei erottanut kunnolla tekemiäni viivoja.* (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)



Kuva 2. Hiili-kuivapastellityö, 2012, 55x65 cm, hiili, kuivapastelli, Anna-Kaisa Narkilahti

Lauantaina 28.1.2012 kirjoitin prosessipäiväkirjaani odotuksistani ja tavoitteistani taideterapiaopintoja kohtaan:

Haluan löytää jotain uusia asioita itsestäni. Uusia ulottuvuuksia, tehdä tilaa uudelle, antaa vanhan aikansa eläneen mennä ja löytää jotain aivan uutta. Löytää virtaavuutta ja luovuutta elämään, uusia tuulia. Yhdistää taidemuotoja erottamatta niitä toisistaan (maalaukset, piirustus, tanssi, kirjoittaminen, draama), kaikki voi olla yhtä. Antaa vanhan kuolla ja uuden syntyä. Kohdata kaikki tämä rohkeudella ja jättää pelot syrjään. Vapautta olla kuka olen! (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)

Teimme uuden maalaustehtävän. Asetin ison paperin lattialle ja otin kumpaankin käteen yhden aikasemmin valitsemani öljypastelliliidun ja aloin piirtää silmät kiinni musiikin soidessa taustalla. Kun olin piirtänyt tarpeek-

si, avasin silmäni ja aloin maalata työtä aikaisemmin valitsemallani kahdella erivärisellä peitevärillä.

28.1.2012. *Öljypastelliliidut olivat voimakkaat kädessä. Tunsin niiden painon ja uskalsin myös painaa niitä. Käytin todella voimakkaasti liituja ja tunsin tehdessäni kuinka ne kuluivat ja ne olivat vain tyngät kun lopetin työskentelyn. Oli mielenkiintoista huomata miten erilainen vasen ja oikea käsi oli.-- Maalaaminen oli aluksi turhauttavaa, koska koin, että en saanut maalia tarpeeksi paperiin. Käsi ei ollut rento ja lääpin vain väriä innottomasti.--Tunsin voimakkaasti silloin kun aloin käyttämään violettiä väriä. Sain silloin syvyyttä kuvaan. Yllätyin vihreän ja harmaan värin kontrastista. Työ oli niin harmoninen, vaikka käytin todella voimakkaasti liituja.* (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)



Kuva 3. Öljypastelli-peiteväriä, 2012, 76x124,5 cm, öljypastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti

4.2 Omakuva

Toisella kontaktikerralla 17.2.–18.2.2012 teimme ensin liikeharjoituksia, joissa liikuttelimme eri kehon osia musiikin tahtiin. Liikutimme kehoa erilaisin tavoin: pyöreästi, terävästi, kulmikkaasti.

17.2.2012. *Tärkeää oli se, että pääsin omaan maailmaani. Suljin silmät, en huomannut muita tilassa. Olin vain yhteydessä itseeni. Se oli tärkeää! Hyvältä tuntui liikutella eri kehonosia. Miten ne liikkuivat ja miltä se tuntui. Sain vetreyttä ja voimakkuutta kehooni. Se oli mukavaa. Oli ihanaa tuntea voima itsessäni. Energia muuttui ja tuntui tosi hyvältä. Oli ihanaa olla vaan ja seurata omaa kehoa. Keho vei minua.*

(Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)

Valitsimme parit ja leikkasimme yhdessä isosta rullapaperista itsellemme niin isot paperin palaset, että jokainen pystyi makaamaan oman paperinsa

päällä suorassa asennossa. Sen jälkeen jokainen valitsi mieleisen värisen öljypastelliidun. Asetuimme vuoronperään oman paperimme päälle maakaamaan itse valitsemaan asentoon. Sen jälkeen pari piirsi kehon ääriviivat paperiin. Tämän jälkeen kiinnitin paperin seinälle ja aloin piirtää hahmoa öljypastelliiduilla. Jossain vaiheessa aloin maalata työtä peiteväreillä.

17.2.2012. Aloitin öljypastelliiduilla vahvistamalla rajoja.--Käytin vaikka minkävärisiä liituja. Kun olin tehnyt liiduilla tarpeeksi kauan, vaihdoin peiteväreihin. -- Aloin ensin maalaamaan siveltimellä, mutta sen jälkeen maalasin pelkällä kädellä. Maalasin vahvoilla väreillä kehon rajoja ja yksityiskohtia kehoon. Tuntui siltä, että en saa vahvoja värejä millään aikaiseksi. Kuitenkin olin niin työn touhussa, että tein vaan. Ajattelen, että työ on juuri sellainen kun sen pitää olla.

(Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)



Kuva 4. Omakuva, 2012, 223x150cm, öljypastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti

Seuraavan päivänä kirjoitin näin prosessipäiväkirjaani omakuvasta jatkaen terapeutin antamia lauseita:

18.2.2012. *Rakas Sinä, kun katson sinua....Tunnen, että pidättelet voimakasta energiaasi. Vaikka olet vahva ja täynnä sellaista valtavaa voimaa, olet jähmettynyt yhteen pisteeseen, yhteen kohtaan etkä pääse pois. Näen, että olet levittänyt kehosi avaavaan asentoon, mutta mikään ei kuitenkaan liiku, olet jähmettynyt, olet kuin naulittu kiinni valoisaan taustaan. Jaloihissa tuntuu viileyttä, sinistä. Oletko oikeasti tasapainossa vai kuvitteletko vain?*

Anna itsellesi....Mahdollisuus avautua ympäröivälle todellisuudellesi. Anna itsellesi mahdollisuus virrata, päästää nuo aikansa eläneet värit menemään jalkapohjistasi alas. Anna liikkeen ja eri värien risteillä kehossasi ja tunne oma voimasi!

Toivon sinulle....Että pääsisit kaikesta siitä yli, joka kaihertaa ja ahdistaa sinun mieltäsi. Toivon, että pystyisit rentoutumaan, olemaan oma itsesi, antaa valtavan energiasi virrata niin kuin sen pitääkin. (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)

Kirjoittamisen jälkeen teimme tanssillisen harjoituksen, jonka aikana liikuin vapaasti kuvan edessä ja pidin käsiäni kuvalla niissä kohdissa, jotka tarvitsivat hoivaa. Kun kehollinen harjoitus loppui, saimme päättää, jatkaako omaa kuvaa vai aloittaa uuden työn, joka on jatkoa omakuvalle. Päätin aloittaa uuden työn.

18.2.2012. *Liikkuminen oli helpottavaa lopulta. Aluksi oli todella raskasta mennä jämähtäneen kuvani eteen ja hoivata kuvaa. Sitten aloin tuntemaan jotain valtavaa sympatiaa tätä kuvaa kohtaan. Halusin hoitaa kuvan kuntoon.--Päätin, etten enää jatka omakuvaa, vaan alan tekemään jatkokuvaa. Jotain sellaista, mikä on kevyttä, joka on rakkautta, liikettä ja voimakasta.--Tiedän, että olen vahva, mutta vahvuus ei tarkoita sitä, että täytyisi puskea eteenpäin kuin härkä. Ei tarvitse olla jyrä ja pärjätä. Vahvuutta on se, että on herkkä, rakastava, vastaanottavainen, sekä itsenäinen ja myös haavoittuva. (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)*



Kuva 5. Omakuvan jatkotyö, 2012, 76x124,5cm, öljypastelli, kuivapastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti

4.3 Ruma työ

Kolmannen kontaktikertan 16.3.–17.3.2012 aloitimme virittäytymisellä. Kävelimme tilassa ja ajattelimme asiaa, joka rasittaa, ärsyttää ja vihastuttaa. Maksimoimme tunnetta. Virittäytymisen jälkeen aloitimme taidetyökentelyn. Tairkoituksena oli tehdä mahdollisimman ruma työ.

16.3.2012. *Tekeminen oli yllättävän vapauttavaa, koska ajatus oli tehdä mahdollisimman ruma työ. Joten nyt mulla oli lupa käyttää voimaa ja sotkea. Se tuntui tosi vapautavalta. Mua ärsytti kuvaa tehdessä ja ärsyttää edelleen. Jotain siis lähti liikkeelle ja se tunne tuntui vapautavalta. Vapauden tunne voimistui todella paljon tekemisen aikana. Tunteita oli ärsytys, mutta myös tunne voimasta. Jossain vaiheessa ahdisti myös, mutta enemmän positiivista, koska mä huomasin kuinka hyvä on tehdä kuvia jotka todella ovat kamalia. Mua ei yhtään ahdisti tukkoisuus kuvassa, se on enemmänkin helpotus kuin ahdistus.--Yllätyin tekemisen helppoudesta ja siitä, että virittäytymisestä ruokittu ärsyynnys muotoutui kuvassa. Olen helpottunut.* (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)

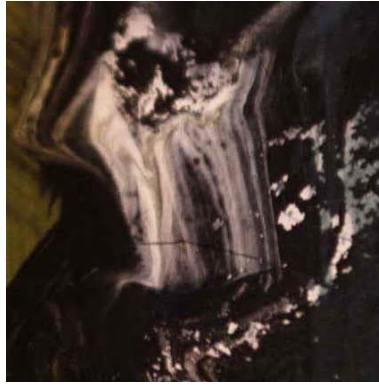


Kuva 6. Ruma työ, 2012, 55x65 cm, kuivapastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti

Maalaamisen jälkeen leikkasin kopiopaperista erikokoisia paperikehyksiä. Kokeilin niitä kuvaan, ja teippasin kehyksiä sopiviin kohtiin.



Kuva 7. 1. yksityiskohta Rumasta työstä, 2012, 14x8 cm, kuivapastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti



Kuva 8. Kissa, 2. yksityiskohta Rumasta työstä, 2012, 6x2,5 cm, kuivapastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti



Kuva 9. 3. yksityiskohta Rumasta työstä, 2012, 4,0x6,5 cm, kuivapastelli,peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti



Kuva 10. 4. yksityiskohta Rumasta työstä, 2012, 7x6 cm, kuivapastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti

Ryhmän jäsenet kirjoittivat jokaisen työstä paperilapulle lauseen tai sanan, joka kuvasti työtä. Jokainen kirjoitti omista saaduista sanoistaan ja lauseistaan runon. Minun runoni oli tällainen:

*Pimeä metsä johon olen hukunut,
kuvottavaan suon silmäkkeeseen uppoan.
Julma myrsky minut turvattomaksi saa.
Tuoksu, jääpuikot,
pinnan alla sarastaa.
Asemalle löydän,
Kummitusjunassa valo taas pilkahtaa.*

(Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)

Seuraavana kontaktipäivänä valitsin työlleni jatkotyöstötavan muutamasta erilaisesta vaihtoehdoista. Valitsin säilyttäväni ruman työn ja aloitin maalaamaan uutta työtä. Kun uusi työ oli valmis, leikkasin siihen aukkoja samoihin kohtiin, missä ruman työn yksityiskohdat olivat. Sen jälkeen liimasin uuden työn ruman työn päälle yläkulmasta kiinni.



Kuva 11. Ruma työ, 2012, 55x65 cm, kuivapastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti

17.3.2012. *Kuuntelin omaa tunnettani heti alussa siitä, että en halua tuhota rumaa työtä, mutta haluan sen jotenkin mukaan uuteen työhön.-- Yllätyin siitä, kuinka erillisiä molemmat työt ovat. En tiedä onko työ toimiva kokonaisuus. Ne eivät liity toisiinsa. Tunnelma kuvassa on rauhallista, mutta jollain tavalla pakotettu. Vanha maalaus puskee läpi uudesta työstä. Maalaukset eivät sovi yhteen, kuitenkin ne ovat riippuvaisia toisistaan. --Outoa on se, että rauhallinen pinta vie johonkin tummaan, myrskyyn, pelottavaan, tuntemattomaan, pimeään. Kuitenkin on suuri ja valtava houkutus mennä juuri sinne, rauhallisuus johtaa siihen.-- Tuntuu siltä, että ylempi*

kuva olisi kuin metsä joka johtaa oviin, ikkunoihin, jotka vievät johonkin muuhun maailmaan minussa. Minua se asia hiukan pelottaa, mutta siitä huolimatta houkuttaa, jännittää. Tekisi mieli kurkata sisään! (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)

Edellisen kuukauden kontaktikerralla terapeutti oli pyytänyt tuomaan seuraavaksi kontaktikerraksi mukanaan esineen, valokuvan tai itsetehdyn kuvan asiasta, joka on epätavallisella tavalla kauneuden kokemus tai kaunis. Toin mukanani valokuvan takasta, jonka olin ottanut 11 vuotta sitten Englannissa vanhassa remontoitavassa talossa.

17.3.2012. *Liitin kuvan takasta rumaan työhön.--Minua helpottaa se ajatus, että ruman työn sisällä on jotain kaunista ja haavoittuvaa. Jotain sellaista mitä en tiennyt olevan olemassa. Joku lämmitysmuoto, ikivanha, rumat tapetit, lamput vääntyneet. Kuitenkin sympaattinen ja kaunis, historiallinen. Se on ollut jonkun takka, jonkun tärkeä lämmitin.* (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)



Kuva 12. Ruma työ, 2012, 55x65 cm, kuivapastelli, peiteväri, valokuva, Anna-Kaisa Narkilahti

4.4 Galaksi tuhoutuu

Neljännellä kontaktikerralla 27.4.–28.4.2012 teimme ryhmän kanssa maa-
lausmatkan. Kaikki valitsivat itselleen paikan joko seinältä tai lattialta ja
asettivat paperin tälle paikalle. Sen jälkeen jokainen kävi hakemassa oman
paletin ja mieleisensä väriset peitevärit, pensselit ja vettä omalle paikallen-

sa. Sitten aloitimme maalaamaan omaa työtä. Terapeutti pyysi kahden minuutin jälkeen vaihtamaan viereiseen työhön, johon maalattiin tämän henkilön omalla paletilla. Jokainen ryhmän jäsen kävi maalaamassa jokaisen työtä kahden minuutin ajan. Tämän jälkeen maalasin uuden työn oman palettini väreillä.

Kirjoitin molemmista maalauksistani tarinan:

Olipa kerran galaksi, joka lepäsi keltaisen vaipan päällä. Monen muotoiset, kokoiset ja väriset planeetat pyörivät omassa ilmakehässään, kuitenkin lähellä toisiaan. Tämän galaksin kaukaisimmassa nurkassa oli valtava vuori, joka lepäsi yksinäisyydessään ja ylhäisyydessään. Kaikki oli hyvin, lähes täydellisesti tässä maailmankaikkeudessa, tässä näkyvässä ulottuvuudessa.

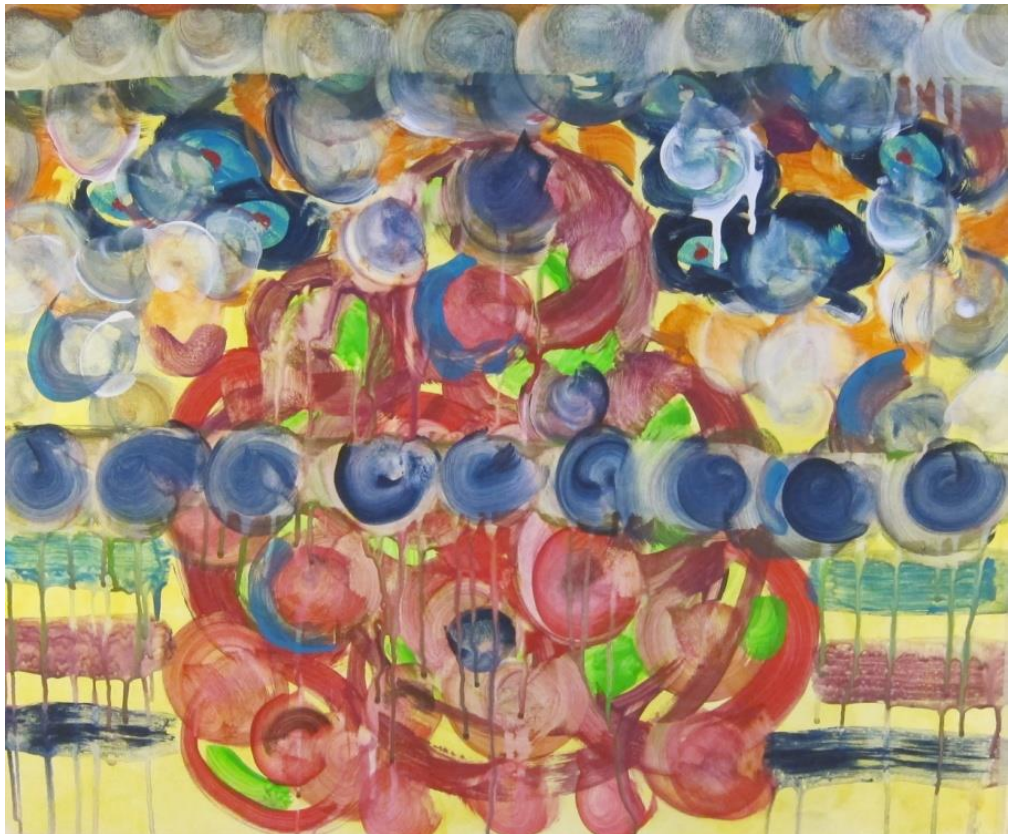
Kuitenkin siniset pyörteet alkoivat vaivata galaksin planeettoja. Ne häirit-sivät ilmaa ja saastuttivat kaiken pyörteillensä. Mitään ei ollut tehtävissä. Pyörteet valtasivat koko galaksin, jolloin se alkoi valua ja tuhoutua pois. Valtavat räjähdykset ja pyörremyrskyt tuhosivat loputkin rippeet galaksis-ta.

Jotain todella merkittävää alkoi nousta tuosta kaikesta hävityksestä. Päivä alkoi valjeta. Jäljelle ei jäänyt kuin keltainen vaippa. Se kietoi koko tuhotun galaksin kauniiseen tuudittavaan uneen. Unesta alkoi muodostua muotoja, harmoniaa ja kauniita sävyjä. Pian galaksi hengitti iloa, puhtautta ja rakkautta.

(Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)



Kuva 13. Galaksi, 2012, 63x75,5cm, peitevärit, ryhmämaalaus



Kuva 14. Galaksi tuhoutuu, 2012, 63x75,5cm, peitevärit, Anna-Kaisa Narkilahti

4.5 Elinan matka

Seuraavana päivänä revin paperista pieniä paloja. Sain pieneen kuppiin mustetta, vesikipon sekä ohuen ja paksun langan pätjän. Kastoin lankaa musteeseen, ja aloin maalata langalla erilaisia kuvioita papereihin. Kun työskentelyä oli jatkunut jonkin aikaa, terapeutti perusti luokan keskelle vaihtopisteen, johon jokainen sai halutessaan viedä omia töitensä ja hakea sieltä mukaansa myös toisten töitä. Tämän jälkeen sai käyttää myös muita taidemateriaaleja omassa työskentelyssään.

28.4.2012. *Muste, lanka ja vesi tuntuivat todella virkistäviltä, koska en ollut aikaisemmin tehnyt mitään vastaavaa. Lankaa oli todella mielenkiintoista liikutella paperin päällä. Vettä lisäämällä tai poistamalla sain eriväristä pintaa aikaiseksi. Muste oli ihanan jämäkkää.--Jatkoin työskentelyä kuivapastelliuduilla lilalla, violetilla ja mintulla. Sitten vaihdoin jos-sain vaiheessa erivärisiin peiteväreihin. Kuitenkin pinkki ja violetti olivat vallitsevat värit, käytin pensseleitä, sekä palettiveistä raaputtamiseen.--Kävin viemässä vaihtopisteeseen töitäni, jos ne olivat sellaisia, jotka olivat tukossa tai muuten vain ärsyttäviä tai rumia. Töitä jotka eivät vieneet eteenpäin. Vein myös töitäni vaihtopisteeseen lepäämään ja sitten kävin hakemassa sen jonkin ajan kuluttua takaisin, kun koin että olin valmis siihen.--Olin koko ajan tekemässä jotain ja olin myös koko ajan liikkeessä. Tein ja työstin montaa kuvaa yhtä aikaa.--Olo on aika väsynyt, koska tekeminen oli aika uuvuttavaa, mutta kuitenkin mukavaa. (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)*

Työskentelyn loputtua kokosin kuvani kronologiseen järjestykseen, kuvilla oli alku ja loppu. Kuvittelin, että kuvien kokonaisuus muodosti kirjan. Kuvat edustivat kirjan eri kohtauksia ja tunnelmia. Kirjoitin kirjan ensimmäisen kappaleen:

Elina oli tuntenut koko elämänsä ajan olevan loukussa. Hän näki kaiken synkkänä ja hän koki vain havainnoivansa elämänsä. Asiat vain tapahtuivat hänelle ja hänellä ei ollut mitään kontrollia elämänsä kulkuun. Kuitenkin jokin Elinan sisällä sykki. --Elina istui täpötäydessä junassa. Juna oli kuuma, joka paikasta tunki ihmisiä junaan. Hän oli ainoa länsimaalainen ihminen tässä paikassa.

-Mitä minä täällä teen? Elina mietti.

-Mitä järkeä on matkustaa yksin maailmalle, kaikkiallehan vien nämä samat ongelmani. Vaikka kuinka matkustaisin ja yrittäisin tiedostaa muita elämäntapoja ja muita kulttuureja, en kuitenkaan voi muuttua. Minä kannan mukanani tätä valtavaa taakkaa. En voi muutakaan kuin olla täällä ja yrittää pärjätä.

Yhtäkkiä vanha parrakas mies istui Elinan viereen. Hän katsoi Elinaa silmiin, hymyili ja alkoi laulaa. Kovaa, niin kovaa, että kaikki junassa matkustavat kuuluivat tuon laulun korvissaan.

(Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)



Kuva 15. Elinan matka, 2012, 90x90cm, muste, kuivapastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti

4.6 Voimanpesä

Viides kontaktikerta 7.9.–8.9.2012 aloitettiin pariharjoituksella. Jokainen otti paletin, johon valitsi omat peitevärit. Parit ottivat yhteisen paperin ja oman paperin. Parit aloittivat maalaamisen yhtäaikaan yhteiseen paperiin. Omaa henkilökohtaista paperia sai maalata yhtäaikaan parityön kanssa. Kuitenkaan pari ei saanut maalata toisen omaa työtä.

*7.9.2012. Toimin aika varovasti, mutta lopussa olin rohkeampi ja menin toisenkin puolelle. Kyllästyin yhteiseen työhön. Se ei antanut minulle enää. Sitten aloin tekemään toista työtä. Siirryin työstä toiseen aina kun alkoi kyllästyttämään ja väsyttämään edellinen työ. Halusin jättää työhön ilma-
vuutta, mutta siitä huolimatta työ näyttää aikalailla samalta kun mun vanhat työt.*

Yllätyin siitä, kuinka vahva yhteisestä työstä tuli. Päätin, että nyt työskentely loppuu, alkoi mennä jo tukkoisen puolelle. (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)

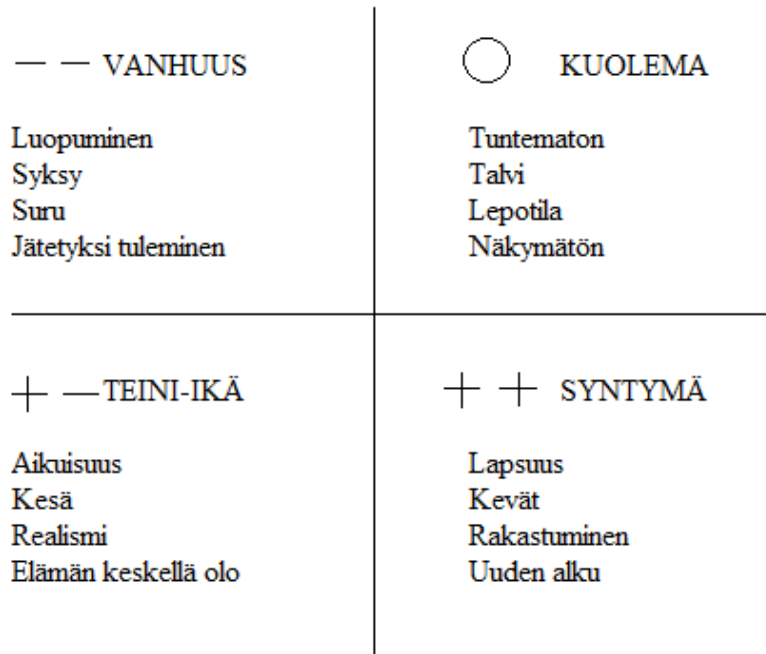
Järjestimme parini kanssa kaikki kolme työtä sellaiseen järjestykseen, joka muodostaisi jonkinlaisen kokonaisuuden. Annoimme kokonaiskuvalle nimeksi ”Voimanpesä”. Voimanpesä alkaa sateesta, kerää voimaansa rauhallisessa keskityössä ja aaltoilee voimiensa huipulla ja räjähtää kokonaan ilmaan viimeisessä yhteisessä työssä. Räjähdyksestä muodostuu sade, ja koko sykli alkaa taas alusta.



Kuva 16. Voimanpesän rankkasade, 2012, 78,5x62,5cm, öljypastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti

4.7 Parantava kehä

Seuraavana kontaktipäivänä teimme harjoituksen, jota kutsutaan parantavaksi kehäksi. Terapeutti veti maalarinteipillä ison ristin keskelle huoneen lattiaa. Näin lattiaan muodostui neljä isoa sektoria. Jokaisen sektorin nurkkaan tuli erilainen symboli.



KUVIO 1 Parantava kehä (Wilhelmus 8.9.2012, ote oppimateriaalista)

Jokainen sektori kuvasi tiettyä ikävaihetta ja/tai elämänvaihetta. Aloin kävellä kehää ympäri ja eläydyin niihin tunnetiloihin, mitä kukin sektori symboloi. Kun olin kiertänyt kehää muutaman kerran, pysähdyin sille kohdalle, missä elämänvaiheessa koin olevan tällä hetkellä. Sen jälkeen menin kehällä siihen paikkaan, minkä koin juuri sillä hetkellä kaikkein tuntuimmaksi. Vaihdoin vielä kolmannen kerran paikkaa siihen, missä kohdassa haluaisin juuri sillä hetkellä olla. Tämän jälkeen tein kolme työtä jokaisesta valitsemastani sektorin kohdasta.

8.9.2012. *Olin päättynyt mikä kuva edustaa mitäkin vuodenaikaa. Se vaihtui matkalla ja muuttui takaisin samaksi. Tärkeää oli kuunnella itseä ja harkita pitkään värejä ja muotoja.-- Keskimmäinen uuden alku-työ tuntui tökeröltä, mutta sitten sain siihenkin uutta virtaa ja voimaa. Olen eläimen mahassa, takajalkojen yläpuolella olevassa punaisessa hehkuvassa pallossa. Olen matkalla ja kaikki muuttuu. Mukana on paljon ihmisiä, sydämelisiä ihmisiä jotka haluvat mulle pelkästään hyvää.*

(Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)



Kuva 17. Kesän työ 2012, 124,5x76cm, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti



Kuva 18. Kevään työ: Uuden alku, 2012, 124,5x76cm, peiteväri, kuivapastelli, Anna-Kaisa Narkilahti



Kuva 19. Kesän työ: Kameleontti, 2012, 124,5x76cm, peiteväri, öljypastelli, Anna-Kaisa Narkilahti

4.8 Matelija

Kuudennella kontaktikerralla 5.10.–6.10.2012 teimme suuren ryhmämaalauksen. Keskelle huonetta pingotettiin iso paperi. Ryhmän jäsenet kävelivät paperin päällä niin, että kaikki kohdat tulivat tutuiksi. Lopuksi jokainen pysähtyi siihen paikkaan, mikä tuntui tutuimmalta itsestä sillä hetkellä. Sen jälkeen jokainen valitsi mieleisensä öljypastelliliidun ja piirsi itselensä rajat, jonka sisäpuolella seiso. Näiden rajojen sisäpuolelle kukaan muu ei saanut koskea. Kuitenkin kaikki muut pinnat paperista oli yhteistä vyöhykettä, jonne kuka vain sai piirtää tai maalata.

5.10.2012. *Olin äärettömän väsynyt tekemisessä. Halusin vain olla yksin ja keskittyä vain omiin juttuihin. En oikein jaksanut olla vuorovaikutuksessa.--päätin kuitenkin lähteä omalta pisteeltäni muihin kohtiin maalaamaan ja piirtämään.-- Oma paikka on hidas, rauhallinen, omaan tapaan etenevä, tuhat-vuotta vanha, sen päällä kasvaa jäkälää ja sammalta. Se on menossa johonkin. Mutta hyvin hyvin hitaasti ja rauhallisesti. Sillä ei ole jalkoja vaan se mantee ja se näyttää siltä, että se ei liikkuisi ollenkaan. Rajat ovat vahvat, kuitenkin eri väreillä väritetty kun kuva.--Työni näyttää erilliseltä, mutta kuitenkin se sopii ympäristöön. Se on matkalla jonnekin ja lintu on tehnyt pesän sen päälle.* (Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)

Seuraavana päivänä muovailin silmät kiinni savityön, jonka sijoitin ryhmämaalauksessa olevan työni keskelle. Savesta tuli aivan sydämen muotoinen.



Kuvio 1. Sydän, 2012, 9x7cm, savi, Anna-Kaisa Narkilahti

Olin tehnyt kotitehtävänä kaksi maalausta julkisesta minästä ja yksityisestä minästä. Asetin maalaukset ja savisydämen oman paikkani päälle ryhmämaalaukseen.



Kuva 20. Matelija 38x140 cm , yksityinen ja julkinen minä 30x40 cm , savisydän 9x7 cm, 2012, öljypastelli, peiteväri, akvarelli, savi, Anna-Kaisa Narkilahti

Savi, ruskea(yksityinen minä) ja violetti(julkinen minä) keskustelevat:

Savi:Minä rakastan teitä molempia yhtä paljon.

Violetti(julkinen minä): Mikset sinä savi ole minun luonani? Miksi olet ruskean luona vain?

Savi:Sinä et ole antanut minun tulla sinun luoksesi.

Ruskea(yksityinen minä):Minä todella välitän sinusta violetti ja olet minun ystävä.

Violetti(julkinen minä):Tiedän sen ruskea, minusta vain tuntuu, ettei minua oteta mukaan.

Savi:Sinä olet minun mukana ja tärkeä osa kokonaisuutta. Sinusta saamme elinvoimaa, sinä viet meitä eteenpäin, olemme kokonaisuus ja mikään ei voisi onnistua ilman meitä kolmea.

Ruskea(yksityinen minä):Meitä kaikkia siis tarvitaan.

Violetti(julkinen minä):Olen hämmästynyt, luulin, että en sovi teidän kanssa yhteen. Luulin, että olen ulkopuolinen, mutta olenkin itse asettanut itseni syrjään. Voinko tulla teidän luoksenne?

Savi:Tottakai voit! Tule tänne meidän kanssa, niin me toimimme paremmin, sulavammin ja ongelmitta yhdessä.

Violetti(julkinen minä):Selvä, minä tulen!

Ruskea(yksityinen minä):On ihanaa olla yhdessä teidän kummankin kanssa!

Savi:Nyt me olemme kotona!

(Narkilahti 2012, ote prosessipäiväkirjasta.)

Tämän jälkeen leikkasimme oman paikan ryhmämaalauksesta. Mukaan sai myös ottaa sellaisia kohtia yhteismaalauksesta, jotka olivat yhteisellä alueella. Otin yhteismaalauksesta mukaan vain matelijan päällä pesivän linnun. Aloin hahmotella matelijalle uutta taustaa. Halusin liittää yksityisen ja julkisen minän jotenkin työhön mukaan. Liimasin kaikki työt taustaan muuttaen julkisen minän muotoa ja maalasin myös työhön taustaväriin.



Kuva 21. Matelija, 2012, 76x149cm, öljypastelli, peiteväri, akvarelli, kuivapastelli, Anna-Kaisa Narkilahti

4.9 Matkalla kohti aurinkoa

Seitsemäs kontaktikerta 9.11.–10.11.2012. Otin paperin ja piirsin paperiin kahdella eri värillä pallon ja rastin. Sininen pieni pallo työn vasemmassa ylälaudassa kuvasti taideterapiaprosessin alkua ja punainen rasti työn oikeassa alalaidassa taideterapiaprosessin loppua. Työtä tehdessä muistelin koko taideterapiaprosessia alusta loppuun asti.



Kuva 22. Kokoava työ, 2012, 76x124,5cm, kuivapastelli, öljypastelli, peiteväri, Anna-Kaisa Narkilahti

Seuraavana päivänä valitsimme kasasta pikkuleluja sellaisen hahmon, joka kuvastaa minua itseäni.



Kuva 23. Anna-Kaisa Narkilahti, 10.11.2012

Valitsin norsun. Otin myös lisää leluja lelukasasta. Krokotiili kuvasti kriittikkoa, kettu auttajaa, lintu edusti jotain outoa, joka teki mieli ottaa mukaan. Asetin kaikki syksyn työni lattialle, ja aloin leikkiä pikkueläimillä töitteni päällä:

Krokotiili ja Lintu keskustelevat keskenään elämän myrskyssä:

-Minä en ymmärrä mikä tässä elämässä on ideana. Olen niin kyllästynyt tähän. Haluan jotain muuta. Aah, niin rasittavaa! Sanoo Krokotiili.

-Katso nyt näitä kauniita värejä ympärilläsi. Katso nyt miten ihanaa! Lintu vastaa.

-Minua ei kiinnosta. Jos liikun toiseen suuntaan, ehkä löydän paremman paikan elää.



Kuva 24. Matkalla kohti aurinkoa (Kameleontti), 2012, öljypastelli, peiteväri, muovikrokotiili, muovilintu, Anna-Kaisa Narkilahti

Krokotiili lähtee matkalle. Se tulee vesiputouksen äärelle. Mutta Krokotiili kokee, että se ei ole tarpeeksi kaunista hänelle.



Kuva 25. Matkalla kohti aurinkoa (Kameleontti ja Kokoava työ), 2012, öljypastelli, kuivapastelli, peiteväri, muovikrokotiili, Anna-Kaisa Narkilahti

*Hän huomaa punaisen lähteen ja kohtaa lähteellä norsun.
-Mitä sinä täällä lähteellä teet? kysyy Krokotiili.
-Minä nautin lämmöstä, ilosta ja rakkaudesta. Olen kuitenkin aika yksinäinen. Haluaisitko olla seuranani hetkisen? vastaa Norsu.
-No ei minulla ole aikaa. Haluan jotain muuta, tämä ei kiinnosta minua ollenkaan.*



Kuva 26. Matkalla kohti aurinkoa (Kokoava työ), 2012, kuivapastelli, öljypastelli, peiteväri, muovinorsu, muovikrokotiili, Anna-Kaisa Narkilahti

*Krokotiili jatkaa matkaa ja tulee johonkin niin synkkään paikkaan, jota hän ei tiennyt olevankaan.
-Miten minä tänne päädyin?! Voinko koskaan päästä täältä enää pois?
huutaa Krokotiili kauhuissaan.*



Kuva 27. Matkalla kohti aurinkoa (Kokoava työ), 2012, kuivapastelli, öljypastelli, peiteväri, muovikrokotiili, Anna-Kaisa Narkilahti

Kettu, iso Matelija, Sydän, Äiti-Lintu sekä Ihmeponi matkaavat yhdessä kohti aurinkoa. Heidän päämääränsä on tärkeä ja he tietävät pääsevänsä pian perille. Ihmeponi sanoo matkalaisille:

*-Minulle tuli sellainen aavistus, että meillä on tässä maailmassa sellaisia ystäviä joita emme vielä tunne, mutta he ovat meidän perhettä.
-Minullakin on sellainen vahva tunne, en tiedä mistä se tulee, mutta olen varma siitä että näin on, vastaa Kettu.
-Minä jatkan matkaani, mutta haluatteko lähteä etsimään ystäviänne? Sanoo Matelija.
-Kyllä haluan! Tiedän, että emme ole täällä vain keskenämme, huudahtaa Kettu.
-Rakas Kettu, sitten sinun on aika lähteä ja löytää kadonneet ystävät, Sydän sanoo.
-Tuletko mukaan Ihmeponi? Kysyy Kettu.
-Ei Kettu-kulta. Jään tänne muiden kanssa jatkamaan matkaa, vastaa Ihmeponi.
-Entäpä lintu, mitä sinä teet? Kettu kysyy.
-Minun täytyy hoivata linnunmuniani. Mutta jos näet puolisoani, käske hänet kotiin, poikaset kuoriutuvat aivan pian, vastaa Lintu.
-Selvä, sanoo Kettu ja lähtee matkaan.*



Kuva 28. Matkalla kohti aurinkoa (Matelija ja Savisydän), 2012, öljypastelli, peiteväri, savi, muovikettu, Anna-Kaisa Narkilahti

Kettu kohtaa suurissa pyörteissä Linnun, jonka hän tunnistaa ystävänsä puolisoiksi.
-Hei, Äiti-Lintu kaipaa sinua ystävä. Poikaset kuoriutuvat aivan pian, sanoo Kettu linnulle.
-Selvä lähdet heti, mutta on vielä muutakin. Ystäväni Krokotiili joka halusi jotain uutta elämäänsä, lähti pois, enkä tiedä enää missä hän on. Voitko mennä etsimään häntä?
-Kyllä, olenkin etsimässä uusia ystäviä! Lähdet heti! Nähdään taas pian Lintu!
-Selvä! Huudahtaa Lintu ja lentää takaisin pesälleen.



Kuva 29. Matkalla kohti aurinkoa (Kameleontti), 2012, öljypastelli, peiteväri, muovikettu, muovilintu, Anna-Kaisa Narkilahti

Kettu tapaa lähteellä Norsun, joka tunnistaa ystävänsä vaikkei ole tätä koskaan aikaisemmin tavannut.
-Rakas Norsu, olen etsinyt sinua! Lähdetkö mukaani? Meitä on muitakin ja olemme menossa kohti aurinkoa!

*-Tottakai lähdän! Olenkin ollut täällä jo aika yksinäinen, vaikka rakastan-
kin tätä ihanaa punaista lähettä, Norsu vastaa ja jatkaa:*



Kuva 30. Matkalla kohti aurinkoa (Kokoava työ), 2012, kuivapastelli, öljypastelli, pei-
teväri, muovinorsu, muovikettu, Anna-Kaisa Narkilahti

*-Mutta tiedätkö, olen huolissani eräästä Krokotiilistä, joka etsi jotain pa-
rempaa kuin tämä. Nyt hän on jossain sellaisessa niin hirveässä paikassa,
josta minäkin pelastuin vain täpärästi. Haluaisin auttaa krokotiiliä, mutta
en voi mennä enää sinne samaan paikkaan.*

*-Sitten minä menen hakemaan ystävämme takaisin! Huudahtaa Kettu, ja
lähtee paikkaan, johon hän ei uskonut koskaan joutuvansa.*

*-Apua! Apua! Minua pelottaa, olen yksin, kylmissäni ja viluissani! Auta
Kettu! Auta! Huutaa Krokotiili ketun nähdessään.*

*-Krokotiili, minä autan sinua. Nyt päätetään vain, että selviämme tästä
yhdessä!*

-Selvä, minä luotan sinuun, huudahtaa Krokotiili.



Kuva 31. Matkalla kohti aurinkoa (Kokoava työ), 2012, kuivapastelli, öljypastelli, pei-
teväri, muovikrokotiili, muovikettu, Anna-Kaisa Narkilahti

He tarpovat kamalan suon läpi ja pääsevät Norsun luokse. He lämmittelevät ensin lähteellä ja lähtevät yhdessä matkaan.



Kuva 32. Matkalla kohti aurinkoa (Kokoava työ), 2012, kuivapastelli, öljypastelli, peiteväri, muovikrokotiili, muovikettu, muovinorsu, Anna-Kaisa Narkilahti

Matka kestää, päiviä, viikkoja, läpi kauniiden pyörteiden. He huomaavat, että pyörteistä muodostuu valtava olio, joka sykkii lämpöä, rauhaa ja tasapainoa. He kysyvät oliolta:

-Minne olet menossa?

-En mene minnekkään ja menen joka paikkaan, kuljen tässä aavikossa ja tiedän meneväni oikeaan suuntaan.

-Onnea ja iloa matkaasi, huudahtavat kaverukset oliolle ja jatkavat matkaansa.



Kuva 33. Matkalla kohti aurinkoa (Kameleontti), 2012, öljypastelli, peiteväri, muovikettu, muovilintu, muovikrokotiili, Anna-Kaisa Narkilahti

*He pääsevät perille Matelijan, Ihmeponin, Sydämen ja lintuperheen luokse. Kaikki toivottavat heidät tervetulleiksi:
-Meistä on ihanaa nähdä teitä! Olemme pian jo auringossa!
-Ihanaa olla ystävien seurassa! Huudahtavat Krokotiili ja Norsu.
Tämä on kaunis päivä.*



Kuva 34. Ystävykset matkalla kohti aurinkoa (Uuden alku, Matelija ja Savisydän) 2012, 76x124,5cmx2, 8,5x7,5cm, öljypastelli, peiteväri, akvarelli, kuivapastelli, savi, pikkueläimet, Anna-Kaisa Narkilahti

4.10 Taideterapiamatka päättyy

14.–15.2012 intensiivijaksolle jokainen opiskelija suunnitteli omaa taideprosessiaan kuvaavan ja kokoavan 20 minuutin esityksen, jossa sai esitellä omia töitään, omia oivalluksiaan ja omaa reflektiotaan vuoden taideprosessistaan. Esitys sai olla omavalintainen taiteellinen kokonaisuus. Jokaisen opiskelijan esityksen jälkeen oli varattu 20 minuuttia aikaa palautteen annolle.

5 ANALYSOINTI

Tässä pääluvussa reflektoin ja analysoin teoreettisesti omaa taideterapiaprosessiani. Pohjaan tämän analyysin Mimmu Rankasen, Hanna Hentisen ja Meri-Helga Mantereen 2010 kirjaan ”Taideterapian perusteet”.

Olen jakanut tässä analysoinnissa koko taideterapiaprosessini kuuteen ekspressiivisen taideterapian vaiheeseen. Jokaisella kontaktikerralla kävimme läpi ekspressiivisen taideterapian rakenteen vaiheet aloituksesta lopetukseen, mutta myös koko taideterapiaprosessin voi jakaa näihin kuuteen vaiheeseen. Vaiheet vain etenevät hitaammin kontaktikerrasta toiseen. (Rankanen 2010d, 92.)

Ensimmäisellä kontaktikerralla olin aloittamisen ja virittäytymisen vaiheessa. Prosessin toisella, kolmannella, neljännellä, viidennellä ja kuudennella kontaktikerralla olin intensiivisen taidetyöskentelyn vaiheessa. Seitsemännellä kontaktikerralla olin jakamisen vaiheessa. Olin prosessin liittämissä vaiheissa reflektoidessani töitäni kotona ja kahdeksannella kontaktikerralla olin lopettamisen vaiheessa. Nämä viisi alalukua kertovat näistä prosessin vaiheista.

5.1 Matkan aloitus ja silta taideterapiaprosessiin

Ensimmäisen kontaktiviikonlopun aikana olin taideterapiaprosessin aloittamisen ja virittäytymisen vaiheessa. Taidetyöt, joita tein, olivat enemmänkin lämmittelyä taidetyöskentelyyn kuin varsinaista taidetyöskentelyä. Yleensä lämmittelyä vaaditaan juuri ryhmän alkuvaiheessa. Myöhemmin sitä ei niinkään tarvita, vaan ryhmä voidaan ohjata taidetyöskentelyn prosessiin aloitusrituaalien jälkeen. (Hentinen ym. 2010, 107.)

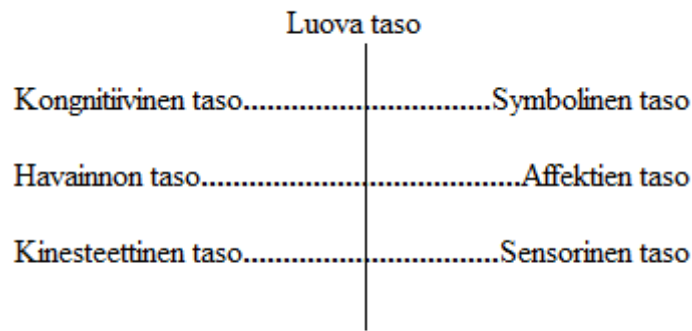
Terapeutti ohjaa lämmittelyssä ryhmää leikkutilaan, kritiikittömään olotilaan, josta on helppo päästä taidetyöskentelyn aloittamiseen (Hentinen ym. 2010, 107).

Tutustuin erilaisiin taidemateriaaleihin, saveen, hiileen, kuiva- ja öljypastelleihin sekä peiteväreihin. Muovailin savea silmät kiinni, katsoin sitä tarkaan, tunnustelin sitä eri aisteilla. Katsoessani savityötä oikein läheltä näin siinä kasvoja ja erilaisia eläimiä. Nämä mielikuvat olivat sysäys koko taideterapiaprosessiini. Eläimet, joita näin savessa, ovat tulleet tutuiksi minulle vuoden taideterapiaprosessin aikana. Eläimet ovat ilmestyneet kuviini yllättäen ja sattumalta ja ovat jättäneet minuun voimakkaan vaikutuksen.

Taideterapiassa mielikuvilla on suuri merkitys. Taideterapiassa syntyviin kuviin kiinnittyy mielikuvia ja noista kuvista puolestaan syntyy taas uusia mielikuvia. Kuvista välittyvät mielikuvat ja niihin oleellisesti liittyvät tunteet, ajatukset ja aistimukset. Luovan terapeutin prosessin etenemistä auttaa kyky kuvitella eli muodostaa eläviä mielikuvia. Rentoutunut olotila ja sisäisten virikkeiden havainnointi auttaa tuottamaan mielikuvia. Muisti- ja mielikuvat voivat liittyä johonkin kokijalle emotionaalisesti merkitykselliseen asiaan. Mielikuvista voi löytyä symboleja, jotka ikään kuin esiintyvät naamioituneina. Tarkasteltavan kuvan takaa voi löytyä jokin eittiedostettu merkitys, joka ei ole vielä avautunut kuvan tekijälle. (Mantere 2010b, 14–15.)

Seuraavassa tehtävässä tunnustelin paperia silmät kiinni. Jatkoin silmät kiinni työskentelyä öljypastelliiduilla molemmilla käsillä ja sen jälkeen peiteväreillä ei-dominoivalla kädellä ilman sivellintä. Harjoitukset olivat sensorisella eli aistimuksellisella tasolla tehtäviä harjoituksia, joiden tarkoituksena oli aistituntemusten hermistäminen.

Kanadalainen Vija Bergs Lusebrick (1990) on kehittänyt Ilmaisullisten terapioiden jatkumon eli ETC-mallin (Expressive Therapies Continuum), joka kuvaa terapeutin taideilmaisun kehityksellisiä tasoja. Mallissa voidaan erottaa taiteellisen toiminnan aistimukselliset, motoriset, emotionaaliset, kognitiiviset ja symboliset tasot sekä nähdä niiden keskinäiset suhteet. Näin kuvailmaisun tasot voidaan hahmottaa kokonaisuutena sekä kiinnittää huomiota siihen, miten asiakas toimii milläkin tasolla. Esimerkiksi jos asiakkaan liikeilmaisuu vapautuu, voi se myös vapauttaa tunteilmaisua. (Mantere 2010b, 11–12.)



KUVIO 2 Ilmaisullisten terapioiden jatkumo (Rankanen 2010a, 66).

Jokainen kuvan tai muun taiteen tekemisen prosessi risteilee tasolta toiselle. Kaikki prosessit ovat erilaisia. Kun luova taso yhdistää kaikki tasot, syntyy siitä koko persoonallisuutta koskettava moniulotteinen kokemus luovasta toiminnasta. Näin uusia ilmaisun ja ongelmanratkaisumalleja voi syntyä. (Rankanen 2010b, 76.) Kun olen jälkeen päin tarkastellut töitäni, voin nähdä tasojen vaihtelun yksittäisissä taidetyöskentelyissä. Jokainen taidetyöskentelykerta oli erilainen, ja liikuin tasolta toiselle aina taidetyökohtaisesti. Kuitenkin jokin taso usein johti työskentelyä.

Koko taideterapiaprosessin kokonaiskuvan kannalta ensimmäinen kontaktikerta oli silta koko vuoden kestävä taideprosessin alkamiselle. Silta on Paolo Knillin (2005) mukaan varsinaiseen taidetyöskentelyyn tai leikkiin ohjaamista (Rankanen 2010d, 96). Ensimmäinen kontaktikerta viritti ryhmän prosessin varsinaiseen taidetyöskentelyn vaiheeseen, joka kesti viisi kontaktikertaa.

5.2 Taidetyöskentelyn vaihe taideterapiaprosessissa

Ekspressiivinen taideterapiaprosessi eteni varsinaiseen taidetyöskentelyn vaiheeseen toisena kontaktikertana. Koen, että tämä taidetyöskentelyn vaihe kesti viisi kontaktikertaa, joiden aikana kuvailmaisuni muuttui huomattavasti.

5.2.1 Liminaaliseen tilaan sukeltaminen

Toisella kontaktikerralla tein omakuvan. Näin omakuvassa kaiken sen voiman ja energian, joka minussa on. Olin kuitenkin surullinen siitä, että tuo energia ei virrannut vapaasti kehossani vaan se oli jotenkin tukkeutunut. Hoidin maalauksen tukkeutumia käsilläni tanssillisessa harjoituksessa.

Olin Lusebrikin (1990, 1991) ilmaisullisten terapioiden jatkumolla kinesteettisellä eli fyysisellä tasolla työskennellessäni omakuvani parissa. Liike ja motorinen aktiivisuus luonnehtivat kinesteettistä tasoa. Yksityiskohdat

työssä eivät ole tärkeitä vaan ainoastaan liikkeen ruumiillinen ilmaisu taidemuodon kautta. Tein myös jatkotyön, joka oli suurennettu kuva sisäisestä maailmastani. Nyt olin enemmän havainnon tasolla, jolla muodon antaminen viivojen ja värien käytöllä on tämän tason ilmaus. (Malchiodi 2010, 137.)

Jatkotyössä kaikki osat virtasivat, työssä oli myös tilaa tanssia ja nauraa. Koen olleeni työskentelyn aikana liminaalisessa tilassa, rituaalisessa tilassa, jossa minut oli johdateltu pois arkitodellisuudestani.

Mantere (2010b, 13) kertoo liminaalisesta tilasta, jota kulttuuriantropologiassa kuvataan tietynlaisena siirtymäriittinä. Liminaalisessa tilassa ollaan silloin, kun vanha ja tuttu rakenne ja olotila on jätetty, mutta uusi rakenne ei ole vielä syntynyt. Rituaaleille ominaista on eriytyä hetkellisesti omasta tutusta elinympäristöstään, jotta olisi mahdollista saada uusi identiteetti sekä päästä uuteen sosiaaliseen ryhmään.

Taideterapiatapahtumassa toteutuu siirtymäriiteille ominainen totutusta poikkeava toiminta ja olemisen tila. Myös tavanomainen sosiaalinen rooli ja identiteetti ohitetaan taideterapiatapahtumassa, jotta inhimillisen yhteyden kokeminen ja taidekokemuksen jakaminen taideterapiaryhmässä olisi mahdollista. (Mantere 2010b, 13–14.)

Liminaalinen tila on väliaikainen terapiaan sovellettu siirtymätilanne, joka mahdollistaa tavanomaisen käyttäytymisen, asenteiden ja uskomusten tarkastelun ja muuttamisen. Kukin taideterapiatapahtumaan osallistuja siirtyy takaisin normaaliin ympäristöönsä ja arkeen. Liminaalisen tilan jälkeen osallistuja voi kokea arjessaan uuden merkityksen tunteen. Vanhat rakenteet voidaan nähdä uudessa valossa ja uusia parempia toimintamalleja voidaan löytää sekä vanha minäkuva voi muuttua. (Mantere 2010b, 14.)

Siirryin liminaaliseen tilaan jokaisella kontaktikerralla. Koen myös, että olin koko vuoden tietynlaisessa siirtymävaiheessa elämäni nähden. Kun koko taideterapiaprosessi loppui, oli vanha minäkuvani muuttunut.

5.2.2 Tulevaisuuden pelkojen työstäminen

Kolmannella kontaktikeralla tekemäni ”Ruma työ” on yksi rakkaimmista prosessissa syntyneistä töistäni. Ruman työn prosessi kesti kaksi päivää, ja liikuin monenlaisilla tasoilla sitä tehdessäni. Kehollisessa lämmittelyssä maksimoin vihan ja ärsyyntymisen tunteitani, liikuin silloin affektien tasolla, jossa ilmaistaan tunteita ja mielialoja (Rankanen 2010a, 71).

Kuvaa työstäessä tein sitä kinesteettisellä eli motorisella tasolla nopeasti ja varmasti. Välillä liuin kuvantekemisessä affektien tasolle tuntien syvää ahdistusta. Kuitenkin kuvan tekemisen jälkeen olin helpottunut ja iloinen.

Kun etsin työstäni yksityiskohtia, liikuin havainnon tasoilla. Havainnoin työn pintaa, näin siinä paljon kauneutta ja haavoittuvuutta. Yllätyin yksityiskohdista ja näin niissä symboleita. Liikuin symboliselle tasolle Luse-

brikin jatkumolla. Tällä tasolla käytetään taidetta merkitysten etsimiseen (Malchiodi 2010, 138).

Löysin työstäni kissan, joka oli tullut kuvaan sattumalta. Seuraavana päivänä tein uuden työn, jonka liimasin Ruman työn päälle. Uuteen työhön leikkasin aukkoja, josta näkyivät löytämäni Ruman työn yksityiskohdat. Mielikuvat Rumasta työstäni tulivat esiin, kun tarkastelin valmista työtäni ja kirjoitin siitä. Pelkäsin mennä syvälle työhöni, mutta se myös oli todella houkuttavaa. Pelkäsin sitä, mitä työn sisällä odottaa minua. Liitin Rumaan työhön valokuvan, jonka koin symboloivan epätavallista kauneuden kokemusta. Tämän jälkeen tiesin, että työssäni ei enää ole mitään vaarallista, vaan tämä kuva odottaisi minua Ruman työn pinnan alla. Koen, että Ruman työn yksityiskohdasta löytämäni kissa kutsui minua luokseen. Se katsoi minua leikkimielisesti ja viittasi päällään seuraamaan sitä.

Ruma työ symboloi minulle nykyhetkeä sekä tulevaisuutta. Työn pintataso kuvasti minulle senhetkistä mielenmaisemaani: turvallista, pysähtynyttä ja lukkiutunutta olotilaa. Pintatason alla oleva työ, varsinainen Ruma työ edusti minulle tulevaisuutta ja muutosta sekä kesyttämättömyyttä ja vapaata olotilaa.

Neljännän kontaktikerran työ Elinan matka symboloi minulle samaa teemaa, jota olin työstänyt Rumassa työssä. Tällä kertaa tulevaisuuden pelkoni tuli esiin tarinassa, jonka kirjoitin Elinasta. Tarinassa Elina matkustaa yksin kaukaisessa maassa ilman päämäärää. Tarina symboloi minulle pelkokuva tuuliajolle joutumisesta tulevien elämänmuutosten seurauksena.

5.2.3 Vanhojen käytösmallien tuhoutuminen

Neljännellä kontaktikerralla alkoivat työni symboloida vanhojen käytösmallien tuhoutumista. Ryhmämaalausmatkan aikana omaan työhöni oli ilmestynyt galaksi. Taidetyöskentelyssä tuli vahvasti esille ryhmän läsnäolo. Jokainen ryhmäläinen oli osallistunut Galaksi-työn tekemiseen, ja sain ryhmästä valtavasti vaikutteita työstäessäni uutta maalaustani. Olisin voinut myös maalata ryhmämaalauksen päälle, mutta sitä en halunnut tehdä. Työn tuhoaminen ei tullut sillä hetkellä kysymykseen. Kirjoittamassani tarinassa kuitenkin tuhosin ryhmämaalauksen galaksin. Yksilötyöni sai nimekseen ”Galaksi tuhoutuu”.

Koen käyneeni läpi säilyttämisen, tuhoamisen ja luomisen kiertokulun ryhmämaalaus-, yksilömaalaus- ja kirjoitustehtävän aikana. Taideterapiaprosessin säilyttämisen vaiheessa pidetään vanhaa, tuttua ja turvallista tilaa yllä. Tuhoamisen vaiheessa päästetään irti, luovutaan ja tuhotaan vanha tila ja tottumus. Luomisen vaiheessa luodaan jotain uutta vanhan tilalle. Sen jälkeen päästään takaisin säilyttämisen tilaan.

Vaikka olisinkin konkreettisesti tuhonnut ryhmämaalaustyön, se ei olisi tarkoittanut työn lopullista tuhoamista vaan materiaalisen muodon muuttamista ja uudelleen järjestymistä. Samalla työn tuhoaminen konkreettisesti tai minun tapauksessani kirjoittamisen tasolla johtaa kokemusten ja aja-

tuksien muutokseen. Koen, että galaksin tuhoutuminen tarkoitti vanhojen tiettyjen käytösmallien tuhoa ja ajatusteni muutosta. (Ks. Rankanen 2010c, 123.)

Rankanen (2010c, 125–126) toteaa, että tuhoaminen arkielämässä on vahingoittavaa ja vaarallista, jos se kohdistuu muihin ihmisiin, heidän omaisuutensa tai itsen tuhoamiseen. Töiden tuhoaminen taideterapiassa voi kuitenkin olla muutoksen ja uuden syntymisen voima. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että vanha käytösmalli, epämiellyttävät asiat, tunteet ja kokemukset lakkaavat olemasta tuhotun kuvan mukana. Kyse on enemmänkin siitä, että vanhat käytösmallit tulevat nähdyksi ja ne hyväksytään. Sen jälkeen voi rakentaa terveempiä ja uusia käytösmalleja.

5.2.4 Toisen syklin aloittaminen elämässäni

Neljän kuukauden kesätauon jälkeen palasin taideterapian pariin oman elämäni suurten muutosten keskeltä. Olin pohtinut kesän aikana tulevaa valmistumistani ammattikorkeakoulusta, opinnäytetyötäni, työharjoittelua ulkomailla, tulevaa ammattiani ja sitä, miten vanhenen joka päivä. Parantava kehä -harjoitus oli minulle todella käännteentekevä kokemus, joka syvensi omaa ymmärrystäni tulevasta elämänmuutoksesta ja juuri senhetkisestä elämäntilanteesta.

Syksyn ensimmäisellä kontaktikerralla tapahtui valtava muutos taiteen tekemisessäni. Kevään kontaktikerroilla liikuin taidetyöskentelyssäni eniten kinesteettisellä tasolla, jolloin työskentelin fyysisesti erittäin voimaakkasti. Jopa ensimmäisen kontaktikerran sensorisen tason virittelyharjoituksissa liikuin ennimmäkseen kinesteettisellä tasolla, niin että työni olivat erittäin voimaakkaasti työstettyjä. Ahdistuin omakuvaani katsoessani, kun koin työstäneeni sen tukkoon. Työskentelin yleensä seisten ja erittäin fyysisesti ja nopeasti ja lähellä kuvaa. Koin tukkoisuuden töissäni ongelmana koko kevään aikana.

Syksyn ensimmäisenä kontaktipäivänä muutos tapahtui pariharjoituksessa, jonka nimesin parini kanssa Voimanpesäksi. Työskentelin parini kanssa intensiivisesti yhteisen työn parissa. Samaan aikaan työstin myös omaa työtäni. Tämä työ, jota kutsun Voimanpesän rankkasateeksi, oli käännteentekevä työ taiteellisessa ilmaisussani. Työstin omaa työtäni kinesteettisellä eli motorisella tasolla, mutta aina kun vaihdoin tekemään parityötä, liuin havainnon tasolle. Havainnoin ja tarkkailin parini työskentelyn jälkiä yhteisellä kuvapinnallamme. Vasta sen jälkeen maalasin parityöhön keskittyen kuvan pintaan ja sen muotoihin. Kun siirryin taas omaan työhöni, vaihdoin työskentelyn tasoa kinesteettiseen. Kuitenkaan oma Rankkasade työni ei ollut ylityöstetty ja tukkoinen, vaan se sisälsi vaaleansinistä ja vaaleanvihreää hengittävää väriä työn taustalla. Tämän työn jälkeen kuvantekemistäni loppuprosessin ajan hallitsi enemmän ilmaisullisten terapioiden jatkumon ylemmät tasot.

Seuraavana kontaktipäivänä teimme Parantava kehä -harjoituksen. Kävelin parantavalla kehällä paikkaan, jossa koin olevani sillä hetkellä elämäs-

säni. Olin kuluneen vuoden aikana aloittanut aivan uutta jaksoa elämässäni. Parantavalla kehällä olin uuden syntymän vaiheessa – keväässä. Seuraavaksi siirryin parantavalla kehällä paikkaan, jossa tunsin olleeni useasti aikaisemmin. En halunnut mennä vanhuuden (syksyn) tai kuoleman (talven) kohtiin, vaikka ne olivatkin minulle todella tuttuja. Siirryin teiniikäisen/aikuisuuden kohtaan eli kesään, joka tuntuu olevan minun sisäistä olotilaani kaikkein lähimpänä. Kun siirryimme vielä kolmannen kerran kehällä siihen paikkaan, jossa sillä hetkellä halusin olla, pysyin paikoillani kesässä.

Näistä kolmesta parantavalla kehällä viettämästäni paikasta maalasin minulle kolme tärkeää maalausta. Teippasin kolme samankokoista isoa paperia vierekkäin seinälle ja aloin maalata kolmea työtä yhtäaikaan. Tällä kertaa en ollut enää niin paljoa kinesteettisellä tasolla ilmaisullisten terapioiden jatkumossa. Harkitsin tarkaan, mitä värejä käytän, maalatessani töitäni. Katsoin kuvan pintaa enkä tehnyt yhtäkään siveltimen vetoa, ennen kuin olin harkinnut sitä. Kävin myös katsomassa kaukaa monen metrin päästä töitäni. Saatoin jäädä tuijottamaan töitäni pitkiksikin ajoiksi. Liikkuin havainnon tasolla katsoessani ja sommitellessani erilaisia väriyhdistelmiä töihini.

Taidetyöskentelyn aikana minussa oli uudenlaista rauhaa ja harkitsevuutta. Kunnioitin kuviani aivan uudella tavalla ja olin dialogissa kuvien kanssa. Kysyin kuvilta, mitä ne haluavat ja tarvitsevat, ennen kuin jatkoin kuvan tekemistä. Huomasin jonkin aikaa työskenneltyäni eläimen ääriviivojen hahmottuvan pienistä palloista yhteen töistäni. Aloin vahvistaa noita ääriviivoja ja maalasin eläimelle myös jalat. Maalauksessa valtavan kokoinen eläin liikkuu hitaasti ja kiirehtimättä autiomaassa. Sen sisällä sykkii ja liikkuu kaikki elämän palaset. Eläimen sisällä tapahtuu jatkuvaa elämän muutosta. Eläin itsessään ei muutu vaan pysyy jalat maassa, tasapainossa ja hitaassa liikkeessä kohti päämääräänsä. Nimesin työni Kameleontiksi valmistautuessani taideterapiaprosessin päätösseminaariin. Olin viikkoa aikaisemmin täyttänyt kolmekymmentä vuotta. Tajusin loppupiiressä, että olin aloittanut elämäni toisen kierroksen parantavalla kehällä. Sykli oli alkanut alusta ja olin muuttunut ja kasvanut aikuisuuteen.

5.2.5 Suojelija liittyy matkaani

Kuudennella kontaktikerralla teimme koko ryhmän kanssa ryhmämaalauksen. Työskentelyn aikana toimin epätyypillisellä tavalla itselleni. Aikaisemmilla kontaktikerroilla olen ollut yleensä vuorovaikutuksessa muihin toimien kinesteettisellä tasolla, liikkuen ja voimakkaasti maalaten. Mutta nyt työskennellessäni sulkeuduinkin itseeni ja työstin omaa paikkaani niin, että en edes huomannut muita. Koin jopa muiden läsnäolon häiritseväksi. Väritin omaa paikkaani öljypastelliiduilla. Vasta työn lopussa maalasin työn päälle hieman peiteväreillä sormin.

Lusebrick (1990) on kuvannut työskentelymateriaalien vaikutusta taide-työskentelyyn. Hän on jäsentänyt taidemateriaalit jatkumoon juoksevista vastustavaan. Juoksevat, nestemäiset materiaalit, esimerkiksi peite- ja ve-

sivärit, ovat vaikeasti hallittavia. Taas vastustavat, kiinteät materiaalit kuten liidut ja värikynät ovat helpommin hallittavia. Ne luovat rakenteita ja rajoja. Juoksevat materiaalit herättävät helpommin tunnekokemuksiin, ja ne vaativat kevyttä kosketusta ja herkempää työskentelyotetta. Kiinteissä materiaaleissa puolestaan rakenne ja rajat korostuvat. Ne tarjoavat fyysistä vastusta ja niitä voi työstää voimakkaammin. Juoksevilla materiaaleilla on nopeampi tehdä kuvia kuin kiinteillä materiaaleilla, joilla työstö on hitaampaa. (Rankanen 2010a, 81–82.)

Työstin kuvaani vastustavilla materiaaleilla eli öljypastelliliiduilla ja vahvistin oman paikkani rajoja. Pidin huolta siitä, että kukaan ei päässyt rajojen sisäpuolelle. Työn tekeminen oli hidasta, koska väritin jokaisen kohdan huolellisesti työstäni. Oman paikan ja reviirin suojeleminen oli minulle tärkeää ryhmätehtävässä. Vaikka kävinkin maalaamassa rajojen ulkopuolella ryhmätyötä, tutustuen yhteiseen maastoon, minun oli kuitenkin vähän ajan päästä tultava jatkamaan oman paikkani työstämistä. Kun työ oli miltei valmis, hahmotin työssäni olevan eläimen ääriiviivat. Olin hämmäntynyt löydöstäni, kun työni kuvasti minulle isoa matelijaa. Piirsin sen jälkeen matelijalle silmän.

Seuraavana päivänä teimme savityön silmät kiinni. Savi oli aivan sydämen muotoinen. Otin seuraavaksi esiin kotitehtävänä tekemäni maalaukset yksityisestä ja julkisesta minästä. Asetin savityön ja maalaukset matelijan päälle ja kirjoitin dialogin, jossa nämä kolme keskustelivat keskenään. Dialogin kirjoitettua ymmärsin, että kaikki nämä työt, matelija, minäkuvat ja savityö liittyivät yhteen.

Leikkasin matelijan irti ryhmämaalauksesta ja aloin hahmottaa sille uutta taustaa. Yksityinen minä-maalauksesta tuli työni tausta, liimasin sen kiinni uuteen työhöni. Halusin myös julkisen minäkuvani työhön mukaan, mutta minun oli todellisia vaikeuksia keksiä, mikä sen funktio työssäni olisi. Pohdin, mietin ja sommittelin. Ymmärsin sitten, että jos haluan liittää julkisen minäni työhön, minun on jollakin tavalla muutettava julkisen työn rakennetta. En voinut enää odottaa, vaan aloin repiä kuvaa löytämäni ääriviivaa myöten.

Katsoin revittyä kuvaa. Tunsin, että olin tuhonnut työn ja olin pettynyt. Aloin kuitenkin käänneellä revittyä työtä ja asetella sitä matelijan viereen. Yhtäkkiä revitystä julkisesta minäkuvasta muotoutui silmissäni eräänlainen hahmo. Näin hahmossa eläimen, ponin ääriiviivat. Nimesin heti eläimen Ihmeponiksi, jonka tehtävänä on seurata Matelijaa ja suojella sitä.

Työtä tehdessäni liikuin ilmaisullisten terapioiden jatkumolla havainnollisella, kongnitiivisella ja symbolisella tasolla. Kongnitiivis-symbolisella tasolla käytetään taidetta ongelmanratkaisuun ja merkitysten etsimiseen. Cohen ja Mills(1993) ovat todenneet, että rakentamista, järjestämistä, nimeämistä ja ongelmanratkaisua tapahtuu kongnitiivisellä tasolla. Ihminen voi käyttää analyttistä, loogista ja järjestämisen taitoja taideprosessin aikana, mikä voi johtaa symboliselle tasolle. Tällä tasolla voidaan tutkia taiteen henkilökohtaista merkitystä. (Malchiodi 2010, 137–138.)

Työskennellessäni käytin luovaa ongelmanratkaisukykyä, joka johti symboliselle tasolle ymmärtäessäni Ihmeponin merkityksen työssäni. Kuitenkin liikuin myös kinesteettiselle tasolle repiessäni julkista minäkuvaani, jotta työn tekeminen olisi edennyt eteenpäin. Työ vaati montaa tekovaihetta, keskittymistä, työn havainnointia, kuuntelua ja ongelmanratkaisutaitoa, jotta pysyin tekemään siitä toimivan kollaasin.

Lusebrick (1990) on laatinut myös toisen tyyppisen jatkumon kaksiulotteisille materiaaleille: yksinkertaisesta monimutkaiseen. Materiaalin työstäminen yksinkertaisessa ääripäässä voi tapahtua käsin ilman työvälineitä. Silloin on helppoa eläytyä tunne-, liike- ja aistikokemuksille. Sormivärit ja väriliidut ovat yksinkertaisia materiaaleja. Maalaaminen siveltimellä on jatkumon keskivaiheilla. Moimutatkaisempaan ääripäähän liutaan silloin, mitä enemmän työvälineitä ja työvaiheita taidetyöskentelyssä tarvitaan. Tämän tyyppinen työskentely vaatii kongnitiivisia taitoja sekä havainnointia. Kollaasi ja sekatekniikka ovat jatkumon monimutkaisessa ääripäässä. (Rankanen 2010a, 83.)

Taidetyöskentelyni oli muuttunut vuoden aikana yksinkertaisesta monimutkaiseen. Alkuun tein töitäni usein sormin maalaamalla liike-, aisti- ja tunnekokemuksia työstäen. Prosessin loppupuoliskolla työskentelyni kollaasia tehdessäni vaati kongnitiivisia taitoja: suunnittelua, hahmottamista, sommittelua ja oivaltamista.

5.3 Taideterapiaprosessin jakamisen vaihe

Seitsemännellä kontaktikerralla maalasin työn, joka kuvasti koko taideprosessiani. Koin, että työ oli minulle mitään sanomaton. Muistelin työtä tehdessäni taideterapiaprosessiani alusta loppuun asti. En ollut nähnyt kevään taideterapiatöitäni puoleen vuoteen ja muistin vain hämärästi, minkälaisia harjoituksia olin kevään aikana tehnyt. Ensimmäistä kertaa koko taideprosessin aikana koin, että tekemäni työ oli merkityksetön minulle. Rankasen (2010c, 117) mukaan taideterapiaprosessissa voi olla ajanjaksoja jolloin mitään ei tunnu tapahtuvan eikä minkään tyyppinen ilmaisu ole merkityksellistä tai koskettavaa. Kuvat voivat toistaa itseään, mistä voi syntyä pettymyksiä.

Lepotyöt ovat kuitenkin tärkeitä prosessin kannalta. Lepotyö voi olla hengähdystauko prosessista, tietynlainen itämisaika, jonka aikana voi levätä, saada rauhaa ja etäisyyttä prosessiin. (Rankanen 2010c, 117.) Tällä hetkellä koen Kokoavan työni olleen prosessin kannalta tärkeä lepotyö, koska juuri seitsemännellä kontaktikerralla aloin sulkea taideterapiaprosessiani. Jos olisin saanut viimeisessä työssäni voimakkaita tunnekokemuksia ja oivalluksia, olisi se voinut vahingoittaa prosessin lopettamista ja prosessin reflektointia.

Seuraavana kontaktipäivänä kirjoitin ja valokuvasin leikin, joka tapahtui syksyn töiden päällä. Leikkiin kuului oleellisena osana kaikki töihini maalaamani eläimet kuin myös pienet lelu-eläimet. Leikissä seikkailtiin, etsit-

tiin omaa paikkaa maailmasta, pelastettiin ystävä hädästä, hoivattiin linnunpoikasia, iloittiin ystävydestä ja rakkaudesta ja matkattiin kohti valoisaa tulevaisuutta. Huomasin jälkeen päin, että leikki kuvasti koko taideterapiaprosessiani ja samalla myös elämäni senhetkistä tilannetta.

Taidetta, leikkiä ja mielikuvitusta ei voida erottaa toisistaan (Knill 2000, 39). Rankanen (2010b, 37–38) kertoo, että taideterapiassa on läsnä leikin näkökulma. Koska taideterapiassa ollaan luovuuden lähteillä, luova hetäytyminen vaatii myös leikkisyydelle ominaista joustavuutta ja uskallusta kokeilla uusia asioita. Leikki heijastelee arkielämän kokemuksia. Leikissä luodaan ulkomaailmasta erillisiä tiloja, jotka voivat olla yhteydessä arkitodellisuuteen. Kun käsittelemme leikissä arjen ongelmia tai traumaattisia kokemuksia, harjoittemme samalla joustavia asenteita ja ratkaisuja. Näin vanha suhtautuminen voi muuttua tapahtumia, ihmisiä tai itseämme kohtaan. Jotta leikitila voisi syntyä taideterapiatilanteessa, taideterapeutin tulee luoda oikeanlainen tila turvallisilla ja selkeillä fyysisillä ja psyykkisillä rajoilla. Leikillinen lähestymistapa voi johdattaa asiakkaan kohtamaan vakavia ja vaikeita asioita. Leikkikokemukset ovat niin ikään lavastettuja tosielämän vastineita. Kuitenkaan leikissä ei ole läsnä arkitodellisuuden aiheuttamat rajoitukset. (Liebmann 1992, 4.)

Taideterapiassa missä tahansa kuvantekemisen tai kehollisen työskentelyn aikana voi päästä leikilliseen tilaan. Olen itse huomannut, että mitä avoimempi ja läsnäolevampi olen taiteen tekemisen aikana, sitä helpommin taidetyöskentely muuttuu leikiksi. Leikki, jonka nimeksi annoin ”Matkalla kohti aurinkoa”, oli minulle selkeä kuvaus senhetkisestä elämäntilanteestani ja koko taideterapiaprosessistani. Se, että sain kertoa siitä pienryhmässä ja kontaktikerran lopussa myös koko ryhmälle, oli minulle tärkeä jakamisen vaihe taideterapiaprosessissa. Leikin jakaminen ryhmälle auttoi minua taideterapiaprosessin sulkemisessa ja koko prosessin loppuun saattamiseen valmistautumisessa.

5.4 Taideterapiaprosessin reflektointi ja liittäminen omaan elämään

Ekspressiivisessä taideterapiassa koetaan, että ihminen on oman elämänsä asiantuntija. Tämä ajatus pohjautuu humanistiseen ihmiskäsitykseen. (Girard, Ihanus, Laine & Ropponen 2009, 21.) Asiakas nähdään tasaveroisena ja aktiivisena suhteessa terapeuttiin. Asiakas on kyvykäs tutkimaan ja ymmärtämään omaa taideprosessiaan kuvien ja taidetyöskentelyn avulla, ja terapeutin ei sovi nousta asiakkaan yläpuolelle asiantuntijaksi (Rankanen 2010, 35). 1970-luvulla oli vielä vallalla taideterapian kentällä diagnoosiin johtavia tulkinnallisia näkemyksiä. Ajateltiin, että tietyistä väriyhdistelmistä ja muodoista voi paljastua tekijän sairauden laatu. (Hentinen 2010, 159.)

Mala G. Betenski (1987, 1995, 2001) on kehittänyt 1970-luvulla Yhdysvalloissa fenomenologisen kuvantarkastelun menetelmän. Tässä menetelmässä kuvallista ilmaisua tarkastellaan systemaattisesti, yksityiskohtaisesti ja tarkasti. Samalla tutkitaan myös ilmaisun terapeuttilaisia merkityksiä. Betenskin mukaan taideterapiatapahtumasta voidaan erottaa kaksi vaihetta:

ensimmäinen vaihe on vapaata ekspressiivistä ilmaisua ja toisesta vaiheesta käytetään menetelmää, jonka avulla asiakas itse tutkii työtään. Menetelmässä otetaan etäisyyttä kuvaan ja katsotaan tarkasti kuvassa olevia yksityiskohtia. (Hentinen 2010c, 159.)

Menetelmän ensimmäinen vaiheessa leikitään ja tutustutaan taidemateriaaleihin. Tämän jälkeen sukellaan taideprosessiin. Toisessa vaiheessa havainnoidaan työtä asettamalla se näkyville. Sen jälkeen otetaan työhön etäisyyttä katsomalla sitä kauempaa. Taidetyöhön on nyt saatu vaadittava etäisyys. Tämän jälkeen katsotaan työtä hiljaa keskittyen. Asiakas voi nyt nähdä taidetyöstä yksityiskohtia, joihin ei ole työskentelyn aikana kiinnittänyt huomiota. Terapeutti kysyy asiakkaalta: Mitä sinä näet? Tämän jälkeen asiakas kuvailee tarkasti kuvan yksityiskohtia. Työn tarkastelu paljastaa eri tasoille sisältyviä merkityksiä. Betenski kutsuu tätä vaihetta fenomenologiseksi paljastumiseksi. (Betensky 1995, 14–17; Rankanen 2010d, 97.)

Reflektoin koko taideterapiaprosessini seitsemännen kontaktikerran jälkeen kotona. Reflektion pohjalta kirjoitin kuvistani lyhyehkön raportin, jonka palautin terapeutille. Reflektiota varten olin saanut terapeutilta sanalliset ohjeet ja kysymyssarjoja, joihin minun tuli vastata katsoessani ja havainnoidessani kaikkia prosessin aikana syntyneitä kuvia. Keräsin kaikki kuvat eteeni kronologiseen järjestykseen ja luin päiväkirjamerkintäni kuvistani. Tämän jälkeen kirjoitin taidetöistä nousevia havaintoja ja tunteuksia ylös kysymyssarjoja apuna käyttäen.

Havainnoin kuvia kokonaisuutena. Sen jälkeen järjestelin kuvia erilaisiksi kuvasarjoiksi toistuvien teemojen, tunnetilojen ja samankaltaisen pintastruktuurin mukaan. Vanhoihin töihin palaaminen ja kuvien katselu sarjoina auttoi minua hahmottamaan prosessin yksittäiset tapahtumat kokonaisuuden osina. Kuvien sarjoja katsellessa ajallisesti toisistaan etäällä olevat työt ja tapahtumat voivat liittyä yhteen. Samalla työhön tekoprosessin aikana liittyneet merkitykset järjestyvät mielen tasolla uudelleen. (Ks. Hentinen 2010b, 172.)

Kun olin katsonut taideterapiaprosessiani tarkemmin ja käynyt läpi kaikki työni ja päiväkirjamerkintäni vuoden ajalta, huomasin selkeän punaisen langan. Näin yhtymäkohtia töitteni välillä ja tärkeän kasvuprosessin, jonka olin kokenut elämässäni vuoden aikana. Töitteni visuaalinen muoto oli vaihdellut paljon matkan aikana. Olin ilmaissut itseäni aina hyvin voimakkaasti, oli kyse mistä tahansa työstä. Tuntui siltä, että kaikki työt kuvastivat samaa teemaa jollakin tavalla. Olin hakenut töissäni hahmoa etenkin muutokselle, itsensä ja oman paikan löytämiselle, aikuisuuteen kasvamiselle, omien ilmaisukanavien aukeamiselle, omien voimavarojen löytämiselle, sisäiselle voimalle ja sisäisten tukosten avaamiselle.

Ennen taideterapiaprosessin reflektointia pelkäsin, että löytäisin taideprosessista jotain sellaista, joka olisi kivuliasta ja vaikeaa. Olin todella iloinen huomattessani, että vuoteni taideterapian parissa olikin vienyt minut syvälle itseni etsimisen prosessiin. Taideterapiaprosessin aikana olin

saanut valtavan määrän vahvistusta sisäiseen kasvuuni, voimaani ja vahvuuksiini. Prosessilla oli tärkeä tehtävä omassa elämässäni: vahvistaa ja lujittaa suhdettani omaan sisäiseen rikkaaseen maailmaani, tasapainoon ja itsenäisyyteen. Prosessin myötä luottamus elämään kohtaan kasvoi. Oivalsin myös, että kaiken taideprosessointini ytimessä on ollut rakkaus, läheisyys, ystävyys, herkkyys ja valtava ilo elämää kohtaan.

5.5 Taideterapiaprosessin sulkeminen

Viimeinen kontaktikerta oli taideterapiaprosessin päätösseminaari, jossa jokainen ryhmän jäsen piti 20 minuutin esityksen taideterapiaprosessistaan. Esitys sai olla myös taiteellinen kokonaisuus. Taideterapian sulkeminen on todella tärkeää koko prosessin kannalta. Hentinen (2010b, 171) toteaa, että eheyttävän prosessin edellytys on, että mitä tahansa taideterapiaprosessin aikana on avattu tunnetasolle, se tulisi myös sulkea. Tämä pätee niin yksittäisen terapiatapaamiseen kuin prosessiin kokonaisuudessaan. Jotta leikkutilassa koettu toisenlainen maailma pääsisi liittymään osaksi itseymmärrystä ja mahdollistaisi kaivatun muutoksen arjessa, tulee lopettamiselle ja sulkemiselle varata aikaa ja huomiota.

Oman taideprosessini lopullinen sulkeminen oli esitykseni, jossa näytin Powerpoint-esityksenä kaikki taideterapiassa tekemäni työt kronologisessa järjestyksessä. Luin kuvien katsomisen välissä muistiinpanojani prosessipäiväkirjasta ja reflektiostani. Koen, että tämäntyyppinen esitys oli minun kohdallani paras ratkaisu. Halusin päättää prosessini yksinkertaisesti, niin että prosessini tulisi nähdäksi ja kuulluksi kokonaisuudessaan. Viimeinen kontaktikerta kokosi koko ryhmäprosessin ja opiskelijoiden henkilökohtaiset taideterapiaprosessit yhteiseksi kokonaisuudeksi. Tämä kontaktikerta oli kaunis ja koskettava lopetus vuoden kestäneelle upealle taidetepiamatkalle.

6 TAIDETERAPEUTTINEN OHJAAMINEN

Tässä pääluvussa siirrän näkökulmani taideterapiasta ohjastoiminnan artonomin ammattitaitoon ohjata taidetrapeuttisia menetelmiä erilaisille asiakasryhmille. Jotta taidetrapeuttisia menetelmiä voisi ohjata, on tärkeää, että ohjaajalla on kokemusta omasta taidetrapeuttisesta prosessista. Vain niin ohjaaja voi ymmärtää ohjattavien tunnekokemuksia ja menetelmien toimivuutta asiakasryhmille. Tiedän nyt oman vuoden taideterapiaprosessin läpikäyneenä enemmän terapeuttisuudesta ja siitä, miten olisi mahdollista toimia asiakkaita ohjatessani. Huomaan nyt, kuinka tärkeää on ollut reflektoida ja analysoida teorian tasolla omaa taideterapiaprosessiani. Teorian avulla olen pystynyt jäsentämään aivan uudella tavalla taideterapiaprosessiani ja huomaamaan sen pinnan alla vaikuttavia teoreettisia rakenteita.

Ohjaamistilanteessa on oma tärkeä struktuurinsa. Tietty rituaalinomaisuus on erittäin tärkeää ohjatessa terapeuttisia menetelmiä. Se luo turvalliset puitteet ohjaustilanteessa asiakkaalle. Pelkkä terapeuttinen työskentely ei

tee ohjaustilanteesta eheyttävää ja voimauttavaa. Terapeuttinen ohjaustilanne on kokonaisuus, johon laskeudutaan oman arjen keskeltä ja josta palataan omaan arkeen takaisin mahdollisesti virkistäytyneenä ja oivaltaneena jotain uutta elämäntilanteestaan.

Ohjaustoiminnan artoni voi terapeuttisen pääaineen suorittaneena ohjata terapeuttisia menetelmiä asiakkaille. Olen opintojeni aikana törmännyt monta kertaa tilanteeseen, jossa mietitään terapian ja terapeuttisuuden eroja. Mikä on terapiaa ja mikä on terapeuttisuutta? Miten terapeuttinen ohjaaja voi asettaa turvalliset rajat ohjaustilanteessa? Mitkä elementit luovat turvallisen ilmapiirin ohjaustilanteeseen? Mitä on luovuus ja miten sitä voi tukea? Mikä on terapeuttisen ohjauksen rakenne? Näitä kysymyksiä pohdin tässä luvussa. Pohdintaani kuitenkin tulee suhtautua kriittisesti. Ajatukseni tulevat omista kokemuksista ja peilaan niitä lähdekirjallisuuteen. Kuitenkin oma ammattitaito ohjaajana kehittyy vähitellen ja nämä ajatukset ja havainnot teen valmistuvana ohjaustoiminnan opiskelijana. Työelämään siirtyessäni katsantokantani muuttuu ja siihen tulee lisää syvyyttä ohjauskokemuksen myötä.

6.1 Taideterapiasta ja terapeuttisuudesta

Terapeuttinen taideohjaaminen ei ole taideterapiaa eikä ohjaustoiminnan artoni ole terapeutti. Kuitenkin ohjaustoiminnan artoni ohjaa terapeuttisesti erityyppisiä asiakasryhmiä, joiden terapeuttiset tavoitteet voivat olla erilaisia. Miten siis vedetään viiva terapian ja terapeuttisuuden välille?

Ahosen (1993) mukaan sana terapeuttinen tulee sanasta terapia, joka on hoitoa, mutta myös palvelemista. Terapiassa terapeutti ottaa vastaan asiakkaalta sen, mitä hän haluaa purkaa sekä ymmärtää tunteen tasolla. Terapeutti viestittää läsnäolollaan hyväksymistä ja välittämistä sekä halua kuunnella ja tukea. Terapia tapahtuu aina koulutuksen saaneen terapeutin johdolla ja on suunnitelmallista ja tavoitteellista hoitoa tai kuntoutusta.

Terapeuttinen toiminta voi sen sijaan olla mitä tahansa toimintaa, jolla on terapeuttisia tavoitteita, esimerkiksi taiteen harrastus yksin, ryhmässä, ohjattuna tai itseohjautuvana itsehoidon välineenä. Terapeuttisuus voi olla silloin tiedostettua tai tiedostamatonta. Tavoitteita taiteen terapeuttisella käytöllä voi olla esimerkiksi mahdollisuus ilmaista omia tunteitaan, rentoutua tai tutustua itseensä paremmin. (Räsänen 1994, 158.)

Terapeuttisuuskäsitteen käytön ongelma on se, että yleiskielessä terapeuttisuuskäsite voi tarkoittaa mitä tahansa ihmisen hyvinvointiin tai hoitoon liittyvää (Mantere 1991, 113). Taidetta terapeuttisesti voi käyttää kuka tahansa ammattiauttaja. Hänen tulee uskoa taiteen terapeuttisiin mahdollisuuksiin. Tämäntyyppinen usko saavutetaan vain omakohtaisen kokemuksen kautta. Taiteen on sallittava koskettaa itseään, sillä vain niin taiteen terapeuttisuutta pystyy ymmärtämään ja aistimaan. Terapeuttisuutta ei siis voi oppia kirjoista – se on koettava itse. Terapeuttisuus ei ole menetelmäpaketti, josta otetaan menetelmiä käyttötarkoituksen mukaan, vaan läsnäolo ja vuorovaikutusta asiakkaiden kanssa. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 4.)

Mantere (1991,113) on avannut terapeuttisuuden käsitettä seuraavasti: terapeuttisuus on terapiaan verrattuna yleisempää, väljempää sekä keinoiltaan ja tavoitteiltaan vähemmän määriteltyä. Terapeuttisuuden laatu voi ilmetä toiminnassa, tilanteessa tai ryhmässä. Näin terapeuttisuus voi olla läsnä esimerkiksi monissa oppimistilanteissa. Terapeuttisuutta löytyy sellaisissakin yhteyksissä, jotka eivät ole hoitotilanteiksi tarkoitettuja. Sitä syntyy myös tietyistä teoista. Vaikka taiteen tekijä ei tekisi taidetta terapeuttisesta näkökulmasta, hänen valmis työnsä voi vaikuttaa sekä häneen itseensä terapeuttisesti että ulkopuoliseen työn katsojaan.

6.2 Rajojen asettaminen

Rajojen asettaminen ohjaustilanteessa on erittäin tärkeää, jotta ohjaustilanne olisi turvallinen asiakkaalle. Pohdin tässä alaluvussa sitä, millä tavoilla voi asettaa turvallisia rajoja taidetyöskentelyssä asiakkaalle oman terapiaprosessini havaintojen kautta. Rajoja ohjaustilanteessa voi tarkastella myös taideterapian ytimessä olevan kolmiosuhteen kautta.

Taideterapiatilanteessa on kolme elementtiä: kuva, terapeutti ja asiakas, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Aulio, Girald & Laine 2009, 751). Rankanen (2010b, 37–38) kertoo, että taide mahdollistaa näkymättömien vuorovaikutus- ja kokemustasojen, mielikuvien, muistojen ja sanattomien kokemusten näkyväksi tulemisen. Kaikenlaisia mielikuvia erilaisista tuntemuksista voi tehdä näkyväksi värein ja muodoin. Näin terapeutti pääsee osalliseksi asiakkaan tunnekokemuksia. Terapeutti asettaa rajat taideterapian leikkitalassa kaikilla näillä kolmiosuhteen alueella. Näin hän luo turvallisen ja selkeän fyysisen ja psyykkisen ilmapiirin. Terapiasopimuksella, jolla määritellään toiminnalle yhteiset säännöt ja pyrkimykset, terapeutti mahdollistaa asiakkaan ja itsensä välille turvallisen ja selkeän vuorovaikutustilan. Hän rajoittaa turvallisesti asiakkaan taidetyöskentelyä työskentelytavalla ja materiaalivalintojen ohjeistuksilla. Terapeutti luo myös rajat itsensä ja asiakkaan taidetöiden välille. Tätä kolmoissuhdetta voi myös soveltaa terapeutin ohjaajan ja asiakkaan välillä. On ymmärrettävä kolmiosuhteen dynamiikkaa ja luotava selkeät rajat kaikkien kolmen suhteen välille: asiakkaan ja ohjaajan, asiakkaan ja taiteen sekä ohjaajan ja taiteen välille.

On tärkeää ymmärtää minkätyyppiset ohjeistukset ja materiaalivalinnat antavat rajoja asiakkaille. Esimerkiksi Elinan matka -kollaasin alkutekovaivheessa terapeutti antoi erittäin rajatut työskentelymateriaalit sekä ohjeistukset. Aloitimme tekemään töitä paperille pelkällä musteella ja vedellä sekä saimme käyttää näiden levittämiseen pelkästään kahta eripaksuista narunpätkää. Myöhemmin taiteen tekemistä laajennettiin asteittain muihin materiaaleihin sekä mahdollisuuteen jättää omia töitä vaihtopisteeseen sekä ottaa muiden ryhmäläisten jättämiä töitä mukaan vaihtopisteestä. Materiaalivalinnoilla voidaan vaikuttaa siihen, miten tunteita avaavaa taidetyöskentely voi olla. Olen jo edellisissä pääluvussa viisi pohtinut Lusebrinkin (1990) materiaalien jatkumoa juoksevasta vastustavaan sekä yksinkertaisesta monimutkaiseen. Jatkumoa voidaan käyttää miettiessä, minkälai-

sia materiaaleja taidetyöskentelyssä käytetään ja miten ne voivat vaikuttaa asiakkaaseen. (Rankanen 2010a, 84.)

Lusebrink (1990) on myös kehittänyt kolmannen kategorian: kuvallisen toiminnan jatkumon ohjatusta vapaaseen työskentelyyn. Tämä jatkumo liittyy siihen, miten paljon terapeutti ohjaa materiaalien, aiheen valinnassa ja kuvallisessa työskentelyssä. (Rankanen 2010a, 84.)

Vapaassa ääripäässä on avoin työpaja, johon ihmiset tulevat milloin haluavat. Terapeutti on paikalla ohjaamassa yksilöitä heidän tarpeittensa mukaan. Asiakkaat voivat tehdä minkälaista työskentelyä haluavat ja lähteä paikalta milloin haluavat. Tämäntyyppinen toiminta voi herättää ahdistusta ja epävarmuutta, koska terapeutti ei tarjoa tukea aloittamiseen eikä valintojen tekemiseen. (Rankanen 2010a, 84.)

Jatkumon keskellä on teematyöskentely, jossa taideterapeutti tarjoaa kiinnostuksen työskentelyyn. Kiinnostuksen kohteita voi liittyä aihepiiriin tai työskentelytapaan, esimerkiksi saven muotoilu silmät kiinni. Tämäntyyppinen työskentely herättää vähemmän ahdistusta mutta on vaativampaa, koska siinä tapahtuu helpommin yllättäviä paljastumisia ja avautumisia. Kaavion toisessa ääripäässä on täysin ohjattu toiminta, johon terapeutti on suunnitellut etukäteen työskentelyn etenemisen vaiheet ja taidemateriaalit. Silloin taideterapiassa tavoitteet liittyvät toiminnallisten tai kognitiivisten kykyjen kehittämiseen tai tutkimiseen. Tavoitteet eivät ole tuolloin psykoterapeuttisia. (Rankanen 2010a, 84.)

Ensimmäisen kontaktikerran alussa teimme harjoituksia, joissa terapeutti ohjasi savityöskentelyä sekä materiaalikokeiluja. Terapeutti ohjasi työskentelyn vaiheita sanallisesti taidetyöskentelyn aikana, ja hän oli määritellyt tarkkaan materiaalit sekä tekotavat. Näin työskentely liittyi enemmänkin kokeiluun, virittäytymiseen sekä taidemateriaalien ja erilaisten taidetyöskentelymuotojen tutkimiseen. Viidennellä kontaktikerralla teimme erittäin tunnepitoisen parantava kehä -harjoituksen, jonka jälkeen teimme kolme työtä, joihin saimme päättää materiaalit ja työstötavat aivan itse. Vapaampi taidetyöskentelytapa oli minulle tunteita avaavampi kuin täysin ohjattu taidetyöskentely.

Myös Lusebrikin (1990) ilmaisullisten terapioiden jatkumon tutkiminen on erittäin hyödyllistä rajatessa erilaisia taideterapeuttisia harjoituksia. Näin voidaan ennakoita sitä, miten taideilmaisu saattaa vaikuttaa asiakkaaseen. On kuitenkin muistettava, että ihminen on kaikilla tasoilla ilmaisullisten terapioiden jatkumolla taideterapiatyöskentelyn aikana eikä asiakkaiden tunnereaktioita pysty aina ennakoimaan. Sama harjoitus voi viedä eri ihmiset erilaisille tasoille jatkumolla. Kuitenkin tasojen ymmärtämisestä on hyötyä ohjaajalle, koska on myös mahdollista vaikuttaa siihen, mitä tasoa käytetään valittaessa esimerkiksi lämmittelyharjoituksia: keskittyäkö niissä tunneistimukseen, tilan havainnointiin, liikkeeseen vai pyritäänkö rauhoittamaan voimakkaita tunteita. (Hentinen 2010d, 106–111.) Terapeutin vapauden määrää voi lisätä ohjauskertojen aika-

na materiaalivalinnoilla sekä asiakkaiden vapaudella päättää taidetyöskentelyn materiaaleista ja työstötavasta itse.

6.3 Turvallinen ilmapiiri

Hentinen ja Rankanen (2010, 102) kertovat, että turvallisen ilmapiirin ohjaustilanteessa luo ohjaaja. Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri rakentuukin ohjaajan läsnäololle, joka on hyväksyvää ja rauhallista. Ohjaajan tulisi virittäytyä ennen ohjaustilannetta niin, että ohjaustilanteessa hän olisi keskittyneen läsnäoleva. Avoimuuden ja huomiokyvyn lisääntyminen on läsnäoloa, ja sille tunnusomaista on selkeys omasta psyykkisestä tilasta. Ohjaajan läsnäolo on jo itsessään asiakkaan kohtaamista.

Jotta terapeutin tilanne voisi syntyä, ohjaajan valmistautuminen ohjaustilanteeseen on sen edellytys. Valmistautumista laajemmassa näkökulmassa on ohjaajan koulutustausta, tässä tapauksessa ohjaustoiminan artonomin tutkinto. Suppeammassa näkökulmassa se on ennen ohjaustilannetta ja sen aikana tapahtuvaa keskittymistä. Olen huomannut, kuinka tärkeää minulle oli terapeutin rauhallinen ja hyväksyvä läsnäolo taideterapiaprosessin aikana. Tiesin, että häneen voi luottaa missä tahansa tilanteessa. Aidosti läsnäoleva ohjaaja viestittää ohjattaville, että he ovat hänelle tärkeitä. Hän myös auttaa läsnäolollaan ohjattavia keskittymään ohjattaviin harjoituksiin. (Kalliala, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 67.)

Kuluneen taideterapiaprosessivuoden aikana aloin harrastaa säännöllisesti istuma- ja liikemeditaatiota. Meditaatioharjoituksista on tullut minulle erittäin tärkeä osa päivittäistä elämääni. Meditaatiossa keskityn havainnoimaan tätä hetkeä ja olemaan läsnä. Ymmärrän nyt, kuinka tärkeää on, että ohjaaja pitää omasta psyykkisestä tilastaan huolta, on läsnä ja maadoittunut. Vain niin hän voi kohdata aidosti ja ammattitaitoisesti asiakkaansa. Näin myös minimoidaan väärinkäsitykset ja ongelmat ohjaustilanteissa. Keskittymisen ja läsnäolon tilassa ohjaaja pystyy havainnoimaan asiakkaan tunnereaktiota paremmin. Herkkyys ymmärtää ryhmätilanteita sekä toimia oikeaan aikaan ohjauksissa vaatii läsnäolevaa kuuntelua. Jos ohjaaja ottaa vastuun omista tunnereaktioistaan ja omasta elämästään, hän pystyy ottamaan myös vastuun ryhmästä ja yksittäisistä asiakkaista ryhmätilanteissa.

Turvallisen ryhmän rakentamisessa tärkeimmällä sijalla on ryhmän ohjaajan ja ryhmän välinen vuorovaikutus. Turvallisuutta ryhmässä myös lisää ryhmän jäsenten vuorovaikutus itsensä kanssa, esimerkiksi keskustelu omista tarpeista, tunteista, mielipiteistä ja traumaista. Turvallisuutta lisää myös ryhmän jäsenten välille kehittyvä rakentava vuorovaikutus. (Aalto 2000, 27.)

Ryhmätilanteet saattavat herättää joissakin asiakkaissa epävarmuutta, pelkoa ja sen takia ymmärrettävää vastustusta. Muistissa saattaa olla epäonnistumisia ryhmätilanteista tai traumaattisia kokemuksia ensimmäisestä ryhmästä eli peruserheestä. Jokainen ryhmä on erilainen kokonaisuus. Sitoutuminen ryhmään ja luottavainen ilmapiiri voidaan saavuttaa joskus

nopeasti, mutta joskus se voi kestää montakin kokoontumiskertaa. (Mantere 2010a, 178–179.)

Jakaminen omista tuntemuksissa ryhmässä voi herättää turvattomuutta joissakin asiakkaissa. Ohjaaja voi silloin ehdottaa, että työtä reflektoidaan ensin itsekseen esimerkiksi kirjoittamalla. Ohjaaja voi ohjata myös yksilötehtävien lisäksi pari- tai ryhmätehtäviä. Ryhmätehtävissä on tärkeää sopia rajoista: saako toisen tekemää hahmoa jatkaa, muuntaa tai peittää, saako puhua vai työskennelläkö pelkästään omalla paikalla. Jos ryhmässä syntyy konflikteja, hyvä tapa Knillin (2005) mukaan on kohdata ne taiteellisesti. Esimerkiksi ohjata asiakkaita muovailemaan savesta sen, miten he kokevat ryhmän juuri sillä hetkellä. Ohjaajan tulisi pysyä rauhallisena ja ymmärtää konfliktien hyöty: ne auttavat ihmisiä selkiyttämään suhdetta ristiriitoihin, toisiin ihmisiin ja ryhmään. (Mantere 2010a, 180–181.)

6.4 Luovuuden tukeminen

Terapeuttisen ohjaajan tehtävänä on mielestäni tukea asiakkaan luovuutta ja tarjota sellaisia harjoitteita, joilla omaan luovuuden lähteeseen pääsee sisälle helposti ja turvallisesti. Ahonen (1994, 18) kertoo, että ihminen voi luovuuden avulla ymmärtää ja rakentaa sisäistä maailmaansa. Luovuus on meissä jokaisessa synnynnäisenä voimavarana. Itsekritiikki voi tuhota luovuutta ja nautintoa siitä.

Lapsena luovuus on luonnollinen olotila: silloin piirrellään, maalataan, soitetaan ja leikitään. Monet kuitenkin kadottavat tuon kykynsä aikuisena. Aikuisen harhakäsitys taiteesta voi olla se, että vain taiteilijat tekevät taidetta. Kuitenkin jokainen iästä riippumatta on kyvykäs tekemään taidetta ja näin käyttämään sisäisiä voimavarojaan. Taiteen tekeminen on helppoa, kun on päässyt eroon itsekritiikistä. Taiteen tekeminen on iloa onnistumisesta ja omasta ainutlaatuisuudesta, sekä sen avulla voi löytää uusia ulottuvuuksia, kauneutta ja herkkyyttä. Taide avaa tietä sisäisiin voimavaroihin, rakkauteen ja tasapainoon. (Ahonen 1994, 19.)

Olen huomannut omasta kokemuksestani, kuinka helposti voi tukkia oman luovuuden virran epäonnistumisen pelon takia. Olen lapsesta saakka kokenut taiteen tekemisen ja etenkin maalaamisen olevan minulle luontainen tapa ilmaista itseäni. Kuitenkin ala- ja yläasteella sekä lukiossa taiteen tekemiseni arvoitettiin ja siitä annettiin numeroita. Opin, että oman taiteen tekeminen laitetaan aina paremmuusjärjestykseen, on huonoja ja hyviä töitä.

Olin kaksikymmentäyksivuotiaana vuoden kestävässä taidekoulussa ja sen jälkeen päätin lopettaa kokonaan taiteen tekemisen. Tämä johtui siitä, että en voinut vapaasti ilmaista itseäni teknisellä harjoittelulla. Pelkäsin myös opettajien kriittistä palautetta töistäni. Opettajien palaute tuskin oli kovin huonoa, mutta otin palautteen todella raskaasti. Jälkikäteen ajateltuna olisin halunnut enemmänkin jutella töistäni kuin saada niistä teknistä palautetta. Terapeuttinen taiteen tekeminen on avannut minussa rakkauden taidetta kohtaan, siten kuin koin sen lapsena. Terapeuttinen taiteen tekemi-

nen voi avata tien luovuuden virtaan, josta käytetään myös nimitystä flow-kokemus.

Csikszentmihalyin (2005, 82) mukaan optimaalinen kokemus, flow, on tila, jossa ei ole tarvetta kantaa huolta tai kyseenalaistaa omaa riittävyttään. Flow-tilassa ei ole epäjärjestyä tai uhkaa, ja niin tarkaavaisuus voidaan kohdistaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Tapahtumat jotka tuottavat iloa, ovat sellaisia, joissa jokin odotus täyttyy tai tarve tai kaipaus tulee tyydytetyksi. Mutta ilon kokemuksessa mennään pidemmällekin: siinä saavutetaan jotain odottamatonta, jotain mitä ei olisi osannut kuvitellakaan. Ilo on eteenpäin menevää liikettä, uutuuden ja saavuttamisen tunnetta.

Flow:n toteutumiseksi on tehtävän oltava sellainen, joka on mahdollista suorittaa loppuun. Ihmisen on saatava keskittyä tekemiseen. Keskittyminen on mahdollista sen takia, koska tehtävällä on selkeät tavoitteet ja siitä saa välitöntä palautetta. Keskittymisessä ei kuitenkaan tarvitse ponnistella, koska tekemiseen keskittyminen poistaa tietoisuudesta arkielämän huolet ja pettymykset. Tässä ilon kokemuksessa ihminen voi tuntea, kuinka hänen toimintansa on hänen omassa hallinnassaan. Huoli itsestä katoaa, ja ihminen voi unohtaa tietoisuuden itsestään. Kuitenkin tietoisuus itsestä palaa entistä voimakkaampana flow-kokemuksen jälkeen. Käsitys ajankestosta muuttuu, tunnit voivat tuntua muutamalta minuutilta tai minuutit voivat tuntua tuntejen pituisilta. Näiden elementtien yhdistymisestä syntyy syvää iloa. (Csikszentmihalyin 2005, 82.)

Ohjaajana on tärkeää tunnistaa, mistä itsekritiikissä ja omien töiden ja tekemisen aliarvostamisessa on kyse. Oman luovuuden aliarvostaminen syntyy yleensä ulkopuolisista kokemuksista. Luonnostaanhan ihminen on luova ja leikkisä. Ohjaajana onkin tärkeää tukea asiakasta pääsemään tuohon omaan luontaiseen leikitilaan, jossa syntyy iloa ja virtaavuutta sekä vapautta olla sellainen kuin on.

6.5 Ekspressiivisen taidetyöskentelyn eteneminen terapeutteisessa ohjaustyössä

Olen tässä opinnäytetyössäni keskittynyt ekspressiivisistä taideterapiamenetelmistä kuvataiteeseen. Kuitenkin ekspressiivisiä taideterapiamenetelmiä ovat myös tanssi, musiikki, draama ja kirjoittaminen. Näitä kaikkia menetelmiä voi siis käyttää myös terapeutteisessa mielessä ja terapeutisena ohjaajana. Terapeutteisessa ryhmäohjaamisessa on minusta tärkeää suunnitella ohjaukselle tietty rakenne, joka luo turvaa ja raameja. Olen huomannut, kuinka omassa taideterapiatyöskentelyssäni turvallisuutta loi erityisesti tietty rakenne, jota jokainen intensiivipäivä noudatti.

Ekspressiivisen taideterapiaprosessin etenemistä kuuden vaiheen läpi, aloituksesta virittäytymiseen, taidetyöskentelystä jakamiseen ja omaan elämään liittämiseen lopetukseen olisi hyvä hahmottaa terapeutisena ohjaajana. Minulle omassa prosessissani tärkeää oli se, että aloitus ja lopetus olivat aina samanlaisia, piirissä istuen ja turvallisesti ryhmässä omista kokemuksista jakaen. Aloituksesta olisi hyvä kannustaa asiakkaita kertomaan siitä, mistä tulee juuri siihen hetkeen. Lopetuksessa taas siihen, miten oma

olotila on muuttunut ohjauksen aikana. Lopetuksessa palataan alkuun, siihen tilanteeseen mistä lähdettiin, niin asiakkaat voivat tunnistaa ohjauksen vaikutukset itsessään konkreettisesti.

Virittäytyminen ja lämmittely ovat todella tärkeitä, niin että päästään helpommin varsinaiseen työskentelyyn sisälle. Lämmittely ja taidetyöskentely voi olla kehollista, tanssillista tai draamallista improvisaatiota mutta myös kirjoittamista, kuvataiteellista tuottamista tai musiikin tekemistä yksin tai ryhmässä. Ohjaajana voi valita omat vahvuusalueensa ja soveltaa yhtä, kahta tai useampaa taidesuuntausta ohjaamisessa.

Taidetyöskentelyn jälkeen on tärkeää tekemisestä jakaminen pareittain tai ryhmässä. Taidetyöskentelyn liittäminen omaan elämään ja lopetus voivat olla esimerkiksi loppupiirissä tapahtuva jakaminen siitä, miten oma suhtautuminen päivän tapahtumiin on muuttunut ja minkälaisia erilaisia tunteita kokee työskentelyn päätyttyä kuin ennen työskentelyn alkamista.

Liebmann (2001, 24) on määritellyt, että puolentoista tai kahden tunnin taideterapiatapaamisessa lämmittelyyn käytettäisiin aikaa 10–30 minuuttia, työskentelyyn 20–45 minuuttia ja keskusteluun ja lopettamiseen 30–45 minuuttia. Terapeuttisessa ohjaamisessa on tärkeää aloittaa ohjaamisen sulkeminen ja valmistautuminen lopetukseen jo hyvissä ajoin, jotta jakamiselle, ohjauksen liittämiseksi omaan elämään ja lopettamiselle olisi riittävästi aikaa.

7 LOPPUPÄÄTELMÄT

Vuoden kestävä taideterapiaprosessi on ollut minun elämässäni todella tärkeä kokemus. Kun tätä lukua kirjoitan, on kulunut melkein tasan vuosi siitä, kun lähdin avoimen yliopiston taideterapian ryhmäprosessi - opintokokonaisuuteen mukaan. Minulla oli aavistus, että kurssi tulee olemaan tärkeä osa elämäni, mutta en tiennyt silloin, mitä se kurssi sisältää. En myöskään tiennyt vielä silloin, että teen kurssista myös ammattikorkeakoulun opinnäytetyöni.

Vuosi taideterapian parissa on ollut todella käännteentekevää minulle sekä henkilökohtaisella tasolla että myös ammatillisesti. Olen käsitellyt prosessissa oman elämäni senhetkisiä tärkeitä teemoja, joihin olen saanut valtavasti selkeyttä reflektoituani prosessiani. Olen myös löytänyt uusia voimavaroja ja tien takaisin omaan luovuuteeni. Olen oppinut ekspressiivisestä taideterapiasta paljon uutta taideterapia- ja opinnäytetyöprosessin aikana. Olen tutustunut sen erilaisiin menetelmiin ja teorioihin. Olen myös tutkinut sen soveltamista terapeutin ohjaustoimintaan.

Olen rajannut tutkimustani käsittelemään lähes ainoastaan kuvataiteellisia tuotoksiani. Kuitenkin terapiaprosessiin sisältyi myös tanssi- ja kehoterapeuttisia harjoituksia sekä tärkeä ryhmäprosessi. Jouduin rajaamaan oman prosessini kuvausta ja analysointia, jotta tutkimuksesta ei olisi tullut liian laaja sekä myös siksi, että en ollut dokumentoinut prosessissa tehtyjä kehollisia harjoitteita. Koin, että kuvalliset työni muodostivat taideterapia-

prosessin jatkumon ja selkärangan, jota keholliset harjoitteet tukivat matkan varrella. Ryhmäprosessin analysointi jäi luonnollisesti pois ryhmäluottamuksen säilyttämiseksi. Prosessin kuvaus ja analysointi tässä opinnäytetyössä oli vain osa siitä, mitä itse kurssilla tapahtui. Uskon kuitenkin, että tässä tutkimuksessa tärkeimmät seikat omasta taideterapiaprosessistani tulivat esille pääluvuissa prosessin kuvaus ja analysointi.

Taideterapiaprosessissa on valtavasti erilaisia kerroksia, jotka vaikuttavat toisiinsa. En olisi ikinä pystynyt tekemään taiteellisia tuotoksiani ilman taideterapiaryhmän tukea ja kannustusta sekä mahdollisuutta jakaa ryhmässä omista tunteistani. Taideterapiassa tarvitaankin aina joku henkilö, jolle voi jakaa omista tunteistaan ja kokemuksistaan. Vain niin voi mennä eteenpäin terapiassa ja myös omassa terapeutisessa taiteen tekemisessä. (Wilhelmus 7.9.2012, henkilökohtainen tiedonanto.) Valtavan suuri kiitos kuuluu myös taideterapiaprosessin ohjanneelle taideterapeutille tuesta ja kannustuksesta. Hän on ollut minulle esikuvana myös ammatillisessa mielessä rauhallisena, lämminhenkisenä, empaattisena ja ammattitaitoisena terapeutina ja ohjaajana.

Taideterapia on avannut minulle aivan uudenlaisen tavan ymmärtää ohjaustoiminnan artonomin työtä ja sitä, mitä mahdollisuuksia ekspressiivisellä taidetyöskentelyllä on terapeutisessa ja kuntouttavassa työssä työkentällä. Oma ammatti-identiteettini on selkeytynyt ja voimistunut, enkä ole enää niin epävarma siitä, minkälainen ohjaaja olen ja minkälaista terapeutista toimintaa voin ohjata erilaisille asiakasryhmille. Ekspressiivisen taideterapian teorian soveltaminen terapiaprosessiini oli haastavaa mutta todella tärkeää minulle, jotta ymmärtäisin terapeutisissa prosesseissa tapahtuvia kerroksia ja tasoja. Oman taideprosessini kokeneena voin nyt myös ymmärtää vastaavissa tilanteissa olevia asiakkaita. Ymmärrän nyt, kuinka tärkeää on, että ohjaaja on itse kokenut taideterapia- tai jonkun muun terapeutisen prosessin, koska vain niin voi ymmärtää, minkälaista ohjausta asiakkaat kulloinkin tarvitsevat.

Opinnäytetyöprosessissa tärkeälle sijalle nousi myös tutkimukseni terapian ja terapeutisuuden eroista. Sain näin vahvistusta omasta kyvykkyydestäni olla terapeutinen ohjaaja ja ohjata terapeutisia menetelmiä. Tutkimuksessa käyn läpi myös sitä, mitä pitää ottaa huomioon suunniteltaessa terapeutista ohjaamista: miten asetetaan rajat, miten luodaan turvallinen ilmapiiri, mitä on luovuus ja miten terapeutinen ohjaustilanne voi edetä. Näiden asioiden pohtiminen on ollut tärkeää oman ammatti-identiteettini kannalta.

Koen, että olen vastannut opinnäytetyön johdannossa esittämiini tutkimuskysymyksiini: mitä taideterapiaprosessissa tapahtuu käytännössä, teoriassa ja reflektion tasolla sekä mitä on terapeutinen ohjaaminen ja miten sitä voidaan ymmärtää suhteessa taideterapiaprosessiin? Olen vastannut pääluvuissa prosessin kuvaus, analysointi ja terapeutinen ohjaaminen näihin tutkimuskysymyksiin. Olen saanut myös tärkeitä vastauksia, jotka auttavat minua tulevassa työssäni.

Opinnäytetyöni täyttää myös fenomenologisen tutkimuksen rakenteen, jossa aineiston hankinnan ja analyysin kautta olen päässyt synteisiin vaiheeseen, jossa tuon yhteen merkityskokonaisuudet ja kokonaiskuvan. Olen myös soveltanut analyysissä esiintulleita havaintoja pääluvussa taideterapeuttinen ohjaaminen ja pohtinut sen kautta terapeutin ohjaustoiminnan sisältöä. (Ks. Laine 2010, 44.)

Olisi hienoa, jos tutkimukseni ja pohdintani taideterapiaprosessista sekä terapeutista ohjaamisesta voisivat auttaa myös muita ohjaustoiminnan opiskelijoita selkeyttämään ajatuksiaan terapeutista ohjaamisesta. Toivon, että opinnäytetyöni herättää tunteita ja haastaa pohtimaan taiteen merkitystä terapeutisessa ohjaustoiminnassa.

Opinnäytetyöprosessini ei ole ollut helppo. Huomaan nyt, kuinka haastavaa minulle oli henkisesti purkaa oma prosessini tutkimuksessa, valokuvalta työni ja asettaa ne julkisesti nähtäville. Opinnäytetyön syvästi henkilökohtaisen aiheen takia tulen näkyville ja paljastan itsestäni asioita, joita en normaalitilanteessa paljastaisi. Tämä on ollut pelottavaa mutta myös kasvattavaa. Välillä mieleeni tulee kauhukuvia siitä, miten töitäni arvostellaan niiden visuaalisen ulkonäön vuoksi. Onneksi muistan, että töiden arvo ei tule siitä, miltä työt näyttävät, vaan itse prosessista: miltä minusta tuntui tehdä töitä fyysisesti, aistimuksellisesti, tunteiden tasolla, havainnollisesti sekä miten ratkaisin ongelmia kuvan tekemisessä ja mitä kuvat minulle symbolisoivat. Erityisen tärkeää minulle oli reflektoida töitäni ja liittää kuvat omaan elämään. Suunnattoman tärkeitä olivat myös prosessipäiväkirjaan kirjoittamani päiväkirjamerkinnot, jotka olivat myös taiteellista tuotosta. Ilman päiväkirjamerkintöjäni en olisi pystynyt refleктоimaan ja analysoimaan taideterapiaprosessiani. Kirjoitukseni ja maalaukseni ovat muuttaneet minua ja tehneet minusta eheämmän ja kokonaisemman.

Taideterapeuttiset menetelmät ovat todella tärkeitä kanavia itsetutkiskelun, eheytyksen, virkistymisen, oman sisäisen minän löytämisen ja luovuuden avaamisen kannalta. On tärkeää, että tähän havahduttaisiin laajemminkin. Terapeuttisilla menetelmillä voidaan ennaltaehkäistä ongelmia, jotka laukeavat tukahdutettujen tunteiden ja traumausten seurauksena.

Terapeuttiset menetelmät kuuluvat kaikille ihmisille eikä ainoastaan niille, jotka sitä välittömästi tarvitsevat. Terapeuttisuus kuuluu ihmisille, jotka haluavat tutustua itseensä ja omaan luovuuteensa. Leikki on kaikkien etuoikeus. Me ihmiset tarvitsemme leikkimielistä asennetta, luovuutta, hulluttelua ja vapautta. Leikin avulla voimme käsitellä myös vaikeita ja ahdistavia tunteita.

Taide, missä muodossa vaan, voi vapauttaa kehossamme piileviä tukahdutettuja tunteita. Siksi tarvitsemmekin tässä maassa enemmän kulttuurialan ohjaajia, joilla on ammattitaitoa ohjata terapeutisia taidemenetelmiä ihmisillä, jotka haluavat tutustua sisäiseen lapseensa ja luovuuteensa. Näin voimme ennaltaehkäistä myös henkisten tunneongelmien syntymistä ja kasvamista.

Taideterapiaprosessini ei pääty tämän opinnäytetyön valmiiksi saattamiseen. Uskon, että se elää minussa vielä pitkään. Jos vuosien päästä katson töitäni tai luen päiväkirjamerkintöjäni, voi näistä tuotoksista nousta esiin jotain sellaista, mitä en vielä nyt ymmärrä tai hahmota. Ehkäpä riittävä ajallinen etäisyys onkin tärkeää, jotta pystyisin näkemään taideterapiaprosessin ja tämänhetkisen elämäntilanteeni linkittytymisen elämäni suurempaan kokonaisuuteen.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Ahonen, S., Saari, S., Syrjälä, L. & Syrjäläinen, E. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjapaino West Point Oy.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pieksämäki: Raamattutalo.
- Alanko, A. 1987. Taiteen olemuksesta, taideterapiasta ja psykopatologisesta taiteesta. Teoksesta Huttula, K. (toim.) Taideterapia, Suomen Taide-terapiayhdistys ry:n jäsenjulkaisu, Antti Alangon artikkeleita ja esitelmiä. 2003. Hyvinkää: SP-paino. 11.
- Aulio, H., Giraldo, L. & Laine, R. 2009. Katsaus kuvataideterapian taustateoriohin. Teoksesta Giraldo, L., Ihanus, J., Laine R. & Ropponen, M. (toim.) Suhteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Espoo: Redfina Oy. 51.
- Aulio, H. 2009. Kuvataideterapian historiaa ja suuntauksia. Teoksesta Giraldo, L., Ihanus J., Laine R. & Ropponen M. (toim.) Suhteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Espoo: Redfina Oy. 19–21.
- Betensky, M. 1995. What Do You See? Phenomenology of Therapeutic Art Expression. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow elämän virta. Tallinna: Raamatutrukiko-da.
- Hautala, P.-M. 2008. Lupa tulla nähdyksi. Kuvataideterapeuttinen toiminta koulussa. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Hentinen, H. 2010a. Ekspressiivinen taideterapia. Teoksesta Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 30.
- Hentinen, H. 2010b. Työskentelyn loppuun saattaminen. Teoksesta Hentinen, H., Mantere M.-H. & Rankanen M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 171–172.
- Hentinen, H. 2010c. Valmiiden töiden tarkastelu ja reflektointi. Teoksesta Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 157,159,165.

Hentinen, H. 2010d. Virittäytyminen taidetyöskentelyyn. Teoksesta Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 106–111.

Hentinen, H. & Mantere, M.-H. 2010. Suomalaisen taideterapian lyhyt historia. Teoksesta Hentinen, H. & Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 26–28.

Hentinen, H. & Rankanen, M. 2010. Uuden terapiasuhteen aloitus. Teoksesta Hentinen, H. & Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 102.

Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. 2010. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Huttula, K. & Leijala-Marttila, M. 2011. Taidepsykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kalliola, T. & Kurki, A. & Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Knill, P. 2000. Soul Nourishment, or the Intermodal Language of Imagination. Teoksesta Levine, S. & Levine, E. (toim.) Foundations of Expressive Arts Therapy. Great Britain: Atheneum Press, Gateshead, Tyne and Wear. 39.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksesta Aaltonen, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 26–29, 44.

Leijala-Marttila, M. 2011. Kuvataide ja psykoterapia. Teoksesta Huttula, K. & Leijala-Marttila, M. (toim.) Taidepsykoterapia. Porvoo: Bookwell Oy. 16.

Levine, S. & Levine, E. 2000. Foundations of Expressive Arts Therapy. Great Britain: Atheneum Press, Gateshead, Tyne and Wear.

Liebmann, M. 2001. Art Therapy for Groups. London: Routledge.

Liebmann, M. 1992. Mielen kuvia, taideterapia käytännön hoitotyössä. Budapest: Centum nyomda.

Lieppinen, M. 2011. Eheyttävä Taideterapia, Healing Art Therapy. Mediapinta.

Linnossuo, O. 2011. Ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkurssi. Teoksesta Kuukasjärvi, A. Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöllä, Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Tampere: Tampereen yliopistopaino –Juvenes Print Oy. 81.

Lybeck, K. 2012. Työtä taiteella –ekspressiivisten taiteiden menetelmät työnohjauksessa. Teoksesta Laine, P. (toim.) Luovuutta työhön, Taidelähettöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Kuopio: Oy UNIPress ab. 92.

Malchiodi, C. 2010. Taideterapian käsikirja. Kuopio:UNIPress Suomi.

Mantere, M.-H. 1991. Mielen kuvia. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Mantere, M.-H. 2010a. Taideterapia ja ryhmät. Teoksesta Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 177–181.

Mantere, M.-H. 2010b. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksesta Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 11–14.

Paavilainen, M. 2003. Rafael Wardi, Valo varjossa. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Rankanen, M. 2010a. Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Teoksesta Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 66, 71, 76, 81–84.

Rankanen, M. 2010b. Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksesta Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 35, 37–38.

Rankanen, M. 2010c. Taidetyöskentely. Teoksesta Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 113–117, 123, 125–126.

Rankanen, M. 2010d. Työskentelyn eteneminen taideterapiassa. Teoksesta Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 91–97.

Räsänen, R. 1994. Esikoululaisten luova toiminta päiväkodissa – terapeutin väylä oppimiseen. Teoksesta Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) Taide psykososiaalisen työn välineenä. Piekämäki: Raamattutalo.

Vick, R. 2010. Taideterapian lyhyt historia. Teoksesta Malchiodi, C. (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio:UNIPress Suomi. 18.

Wilhelmus, A. 16.3.2012. Luentomateriaali.