

Annamari Salmi

KHORA
TILALLISUUS TAI DETERAPIAKONTEKSTISSA

Kulttuurialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Kuvataiteen koulutusohjelma 2019



Satakunnan Ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KHORA –TILALLISUUS TAIDETERAPIAKONTEKSTISSA.

Salmi, Annamari

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Kulttuurialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Kuvataiteen koulutusohjelma

Toukokuu 2019

Ohjaaja: Velhonoja, Matti

Sivumäärä: 72

Asiasanat: khora, tila, paikka, taideterapia, potentiaalinen tila, flow-tila

TIIVISTELMÄ

Khora –tilallisuus taideterapiakonteksissa oli tutkimus taideterapiatilojen, luovan prosessin ja flow-tilan välisistä vaikutussuhteista. Tässä tutkimuksessa selvitettiin flow-tilan merkitystä taideterapeuttisessa syöpäkuntoutuksessa ja hahmoteltiin taideterapia-tilan sekä tilallisuuden merkitystä flow-tilan saavutettavuuteen taideterapiassa.

Tutkimuksen tilaajana toimi Satakunnan Syöpäyhdistys ry. Aineistoina käytettiin kahden kuntouttavan taideterapiaryhmän kokemuksia ja ryhmätaideterapeuttina toimineen opinnäytteen tekijän fenomenologisia havaintoja ryhmistä. Lisäksi kerättiin kokemuksellista tietoa erilaisissa taideterapiatiloissa toimimisesta ja flow-tiloista muilta kuva-, ryhmä- ja taideterapeuteilta, kyselykaavakkein ja/tai haastatteleamalla.

Tutkimuksessa hahmotettiin taideterapiatilan hyvinä pidettyjä ominaisuuksia ja muotoiltiin taideterapian tilallisuuden mallia. Ehdotettiin myös khora -käsitteen ottamista käyttöön taideterapiakontekstissa. Tätä käsitettä käytettiin kuvaamaan kokonaisvaltaisesti luotua suojaisaa tilaa luovalle prosessille ja taideterapiatyöskentelylle joka mahdollisesti myös edesauttaisi flow-tilan saavuttamisen. Flow-tilan merkitystä pohdittiin osana taideterapeuttista työskentelyä sen todettujen hyvinvointivaikutusten vuoksi.

Tutkimustulosten avulla Satakunnan Syöpäyhdistys ry. voi kehittää toimintaansa edelleen palvelukonseptiksi ja käyttää tuotettua tietoa uusien taideterapiatilojen suunnittelussa. Aineistoa on mahdollista käyttää koko Suomen Syöpäyhdistyksen käyttöön.

KHORA –SPATIALITY IN ART THERAPY CONTEXT.

Salmi, Annamari

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Fine Arts, Master of Culture and Arts

May 2019

Supervisor: Velhonoja, Matti

Number of pages: 72

Keywords: khora, space, place, art therapy, potential space, flow state

ABSTRACT

Khora. Spatiality in Art Therapy Context was a study on the relationships between art therapy spaces, a creative process and a flow state. The goal of the study was to find out the importance of flow state in e.g. art therapeutic cancer rehabilitation and outline the importance of art therapy space and spatiality in reaching the flow state in art therapy.

The study was commissioned by Cancer Society of Satakunta. The material used included experiences of two rehabilitative group art therapy groups and the phenomenological observations of the groups made by the author, who acted as a group art therapist. In addition, experiential knowledge was collected from other art psychotherapists, group art and art therapists about acting in different art therapy spaces and about flow states. The information was collected by questionnaires and /or interviews.

The good physical properties of art therapy spaces were drafted in the study and the entire spatiality model of art therapy was formed. Moreover, the concept khora was suggested to be taken to use in art therapy context to describe in a comprehensive manner a protective potential space for a creative process and art therapy work. Furthermore, the importance of flow state as a part of art therapeutic work was considered as well as assisting in reaching it by spatial means as a part of art therapy because of the confirmed wellbeing effects it brings along.

With the help of research results Cancer Society of Satakunta can develop their operations further to a service concept and utilize the generated information in the spatial planning of art therapy spaces. The material can be put into practice and used by the entire Cancer Society of Finland.

SISÄLLYS

1. OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI

1.1 Opinnäytetyön tausta ja teoreettinen viitekehys.....	5
1.2 Tutkimuskysymyksen asettelu	7
1.2.1 Taideterapeuttinen konteksti.....	7
1.2.2 Metodologia.....	8
1.2.3 Keskeiset käsitteet.....	9
1.2.4 Aineisto.....	9
1.2.5 Taustaa	10

2. TILA

2.1 Khora, käsite	11
2.2 Tilan käsite.....	12
2.2.1 Paikka	12
2.2.2 Estetiikka ja tunnelma (genius loci)	13

3. TAIDETERAPEUTTINEN KONTEKSTI

3.1 Kuvataideterapian määritelmä.....	15
3.2 Terapeuttiset rajat ja puitteet.....	17
3.3 Taideterapian kaari.....	18
3.3.1 Fenomenologinen kaari.....	18
3.3.2 Integratiivinen kaari.....	19
3.3.3 Tutkimusaineisto 2.: Havaintoja	20
3.4 Luova prosessi taideterapeuttisessa kontekstissa	22

4. TAIDETERAPIA JA TILA

4.1 Saapuminen	24
4.2 Tutkimusaineisto 1.: Terapeuttien kokemuksia	25
4.3 Tutkimusaineisto 2.: Ryhmätaideterapia, kokemuksia ja havaintoja.....	33

5. TAIDETERAPEUTTINEN TILA

5.1 Tila terapiaprosessin osana.....	42
5.2 Turvallisuuden tunne.....	46
5.2.1 Tila terapeutin tukena.....	47
5.2.2 Taide terapeuttisena tilana	48
5.2.3 Jaettu kokemus.....	49

6. TAIDETERAPIAN TILALLISUUDESTA

6.1 Tilojen ulottuvuuksia	51
---------------------------------	----

7. POTENTIAALINEN TILA	
7.1 Luovuuden tila	53
7. FLOW-TILA	
7.1 Flow-tilan käsite	56
7.2 Flow-tilan määritelmä	57
7.2.1 Flow (luovassa) prosessissa.....	59
7.3 Flow-tila ja hyvinvointi.....	59
8. KHORA JA FLOW	
8.1 Uuden tilallisuuden muotoilua	62
8.1.1 Khora taideterapian tilallisena käsitteenä.....	64
8.2 Ammatillinen kehittyminen ja työelämäyhteydet	65
Lähteet.....	67

1 OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI

1.1 Opinnäytetyön tausta ja teoreettinen viitekehys

Tutkimuksen tilaajana on Satakunnan Syöpäyhdistys ry. joka voi hyödyntää tätä tutkimusta suunnitellessaan ja toteuttaessaan taideterapiaa, tiloja ja tilaisuuksia. Tavoitteena on myös yleisesti tuottaa uutta tietoa taideterapiatilojen ja flow-tilan merkityksestä taideterapian yhteydessä.

Satakunnan Syöpäyhdistys ry. tarjoaa taideterapiaa vertaistukiryhmille, perheille ja yksilöille syöpäsairauksen käsittelyn ja kuntoutumisen tueksi eri ympäristöissä. Yhdistyksellä on käytössä Porin keskustassa oma taideterapiaa varten suunniteltu tila, jonka lisäksi taideterapiaa toteutetaan maakunnissa erilaisissa vuokratuissa tiloissa, sairaaloissa tai tarpeen mukaan esim. asiakkaan kotona.

Taideterapian käytön Satakunnan Syöpäyhdistys ry. (2019) määrittelee sairastuneille ja heidän läheisilleen tukeväksi toiminnaksi. Taideterapiassa on mahdollista käsitellä tunteita ja kehollisia kokemuksia kuvan kautta, tarkoituksena saada uusia näkökulmia ja voimavaroja jaksamiseen.

Taideterapia antaa mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi hyväksyvässä ilmapiirissä, ryhmässä tai yksilöterapiassa. Taideterapia tarjoaa ryhmämuotoisena myös vertaistukea. Kuvien symbolitaso antaa turvallisen paikan vaikeidenkin asioiden käsittelyyn, kuvamateriaaliin voi palata ja sitä voi muokata terapiaprosessin aikana.

”Taide antaa rajattomat raamit, leikille vapaan tilan ja olemisen muodon. ... Luovassa toiminnassa ihminen saa etäisyyttä arkeensa, uudenlaisia näkökulmia elämäänsä sekä merkityksellisyyden kokemuksia.

Muodostuu ympäristö, jossa näköalat avautuvat ja omaa elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin.”

(Ojala, 2018. Satakunnan Syöpäyhdistys ry. Internet: http://www.satakunnansyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/taideterapia/Taideterapia_esite_A5_netti1.pdf, luettu 15.3.2019.)

1.2 Tutkimuskysymyksen asettelu

Tässä tutkimuksessa pohditaan taideterapiatilaa, luovan prosessin ja flow-tilan välisiä yhteyksiä. Mietitään mm. tilan ja paikan tunnelman merkitystä ja tutkitaan taideterapeutista tilallisuutta. Pohditaan flow-tilaa taideterapeuttisesta hyvinvointia edistävästä näkökulmasta.

Tutkimuskysymyksinä esitetään:

1. Onko taideterapiatilalla merkitystä luovaan prosessiin, flow-tilan saavuttamiseen ja taideterapiaan?
2. Asettuvatko jotkin tekijät tilassa ja paikassa luovan prosessin, flow-tilan saavuttamisen esteiksi?
3. Millainen on hyvä taideterapiatila, mitä se tarkoittaa?

1.2.1 Taideterapeuttinen konteksti

Taiteen kontekstissa on aina tiedostettu fyysisen paikan ja tilan merkitys. Taiteilijoille on ollut tärkeää voida työskennellä tietyssä tilassa tai paikassa, esim. omassa ateljeessa. On matkustettu katsomaan mm. historiallisia rakennuksia ja tiloja, työskentelemään siellä, inspiroitumaan ja saamaan uutta näkökulmaa.

Taideterapiaa on perinteisesti toteutettu laitosympäristöissä, sillä sen historia nojaa mielenterveysongelmien diagnostiseen ja hoidolliseen toimintaan sairaaloissa 1900-luvun taitteesta. Nytemmin taideterapian käyttö on otettu käyttöön myös laitosympäristöjen ulkopuolella ja eri sovelluksin. Taideterapiaa käytetään yleisesti nykyään mm. ennaltaehkäisevässä työssä, työhyvinvoinnin edistämisessä, kuntoutuksessa, van-

hustyössä, mielenterveyden hoidossa, erityisryhmien kanssa esim. näkövammaisten sekä kaiken ikäihmisten yksilöiden ja teemaryhmien kanssa.

Satakunnan Syöpäyhdistys ry. on aloittanut vuonna 2014 taideterapian tarjoamisen kuntouttavana hoitomuotona syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen. Ryhmätaideterapeutina Satakunnan Syöpäyhdistys ry:ssä on alusta lähtien toiminut ryhmätaideterapeutti ja työnohjaaja Tommi Ojanen.

1.2.2 Metodologia

Tutkimus on laadullinen ja tutkimusote monitieteinen. Pääosassa on fenomenologinen tutkimustapa. Fenomenologia on johdettu kreikan kielestä ”fainomenon” eli ilmenevä, ilmiö ja ”logos” eli järki, käsitteellisyys, oppi ja puhe, siis kirjaimellisesti oppi ilmenevästä (Backman & Himanka 2014). Fenomenologinen analyysi tutkimusmetodina avaa subjektiivisiin kokemuksiin pohjautuvan todellisen välittömän tiedon näkyväksi, ks. mm. Hussler 1995, Sartre 2004, Rauhala 1993, Perttula & Latomaa 2005, Latomaa, Suorsa, Väyrynen, Mielityinen-Pachmann, Lumila, Perttula & Liimakka 2011, Haapala & Lehtinen 2000.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan tutkittavaa asiaa eri näkökulmista:

1. Terapeuttien (kuvataide-, taide ja ryhmätaideterapeutteja) sähköpostihaastatteluiden, puhelinhaastatteluiden tai tapaamisten perusteella saatujen vastausten perusteella.
2. Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n kuntouttaviin taideterapiaryhmiin osallistuneiden asiakkaiden kommenttien, taideterapiatöiden ja kyselyvastausten perusteella.
3. Opinnäytteen tekijän ryhmätaideterapeutina tekemien omien fenomenologisten havaintojen avulla (havaintopäiväkirja, piirroksat, valokuvat).
4. Lisäksi aihetta peilataan muiden tutkijoiden (taideterapia, taide, humanistinen maantiede, arkkitehtuuri jne.) ajatuksiin ja tutkimustuloksiin.

1.2.3 Keskeiset käsitteet

khora, tila, paikka, taideterapia, luova prosessi, potentiaalinen tila, flow-tila

Khora tarkoittaa tässä taideterapeuttisessa kontekstissa ehdotettavaksi käytettävää käsitettä joka tarkoittaa fyysisesti ja henkisesti suojaisaa luovuudelle vapaata tilaa, jossa voi turvallisesti leikkien tutkia ja kokeilla taiteen avulla eri näkökulmia sekä eheytyä omassa tahdissaan.

Tilaa käsitellään sekä fyysisenä rakennettuna tilana että elettyinä ja koettuna tilallisuuden eri näkökulmista.

Paikka on osa tilaa joka on muuttunut elettyinä merkitykselliseksi.

Taideterapialla tarkoitetaan tässä erityisesti kuvataideterapiaa.

Luova prosessi on osa taideterapiaa ja se koostuu neljästä eri prosessin vaiheesta: Virittäytyminen, työskentely, oivaltaminen, arviointi.

Potentiaalinen tila tai ns. kolmas tila tarkoittaa ulkoisen todellisuuden ja ihmisen sisäisen kuvitteellisen tilan välistä jännitteellistä tilaa, jossa nämä molemmat puolet ovat läsnä ja muodostavat subjektiivisen todellisuuden

Flow-tila on optimaalinen kokemus joka lisää hyvinvointia ja sen saavuttamiseksi ihminen työskentelee motivoituneesti ja tässä ja nyt, aivan omien kykyjensä ääri rajoilla asettamaansa tavoitetta kohti.

1.2.4 Aineisto

Aineistot olivat narratiivisia, laadullisia ja visuaalisia. Henkilöt jotka ovat osallistuneet tämän tutkimuksen aineiston tuottamiseen kyselyiden, tarinoiden, taideterapeuttisten teosten ym. kautta, ovat antaneet kirjallisen ja/ tai suullisen luvan tietojen ja kuvien käyttämiseen. Eettisistä syistä tutkimuksen tekijä esittää kommentit nimettöminä.

Käytettyjä tutkimusaineistoja olivat:

1. Sähköpostitse lähetetyt haastattelupyynnöt toimiville kuvataide-, taide- ja/ tai ryhmätaideterapeuteille, joihin saatiin kirjallisia ja

kuvallisia vastauksia. Lisäksi haastateltiin puhelimitse yhtä terapeuttia ja järjestettiin kaksi haastattelutapaamista, näistä laadittiin kirjalliset muistiinpanot.

2. Kaksi taideterapiaryhmää Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n koordinoimasta kuntouttavasta ryhmätaideterapiasta syöpäkuntoutujille ja/tai heidän läheisilleen. Ensimmäinen ryhmä kokoontui kymmenen kertaa syksyn 2017 aikana. Toinen ryhmä kokoontui keväällä 2018 yhteensä 14 kertaa. (Opinnäytteen tekijä toimi taideterapiaryhmissä ryhmätaideterapeutina yhdessä Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n ryhmätaideterapeutin ja työnohjaajan Tommi Ojalan kanssa.)
3. Tehtiin havaintopäiväkirja, piirroksia ja osallistuttiin toisinaan taideterapiatyöskentelyyn yhdessä asiakkaiden kanssa. Valokuvattiin tehdyt työt ja havainnot tilasta sekä ympäristöstä. Laadittiin myös kyselykaavakkeet asiakkaiden kommenttien keräämistä varten.
4. Lisäksi vertailtiin havainnot ja tutkimustuloksia muiden tekemien tutkimusten kanssa.

1.2.5. Taustaa

Taideterapian tutkimus on pitkälti keskittynyt taideterapian historiaan ja sen vaikuttavuuden esiintuomiseen. Tässä opinnäytteessä pohditaan taideterapiatilaa, taideterapian tilallisuutta ja luodaan yhteyksiä siinä tapahtuviin prosesseihin, kuten luovaan prosessiin. Pohditaan potentiaalista tilaa ja flow-tilaa taideterapeuttisessa kontekstissa sekä tutkitaan näiden hyvinvointivaikutuksia. Ajallisesti keskitytään taideterapian nykytilaan ja tulevaisuuteen.

Holistinen ihmiskäsitys (mm. Rauhala 1983/2005) määrittää tutkimuksen positiivista toiminnallista päämäärää: tuottaa uutta tietoa parempien taideterapiatilojen ja edellytysten luomiselle ja hyvinvoinnin lisäämiselle. Holistisella ihmiskäsityksellä tarkoitetaan tässä kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä, jossa persoona koostuu kehollisuudesta, tajunnallisuudesta ja elämäntilanteesta joka on situationaalinen. Rauhalan mukaan (2005, 31) ihmistä voi auttaa ja ymmärtää tämän tiedon varassa, koska ihminen on vastavuoroisessa suhteessa ympäröivään maailmaan ja kulttuuriin.

2 TILA

2.1 Khora, käsite

Kreikan khora tarkoittaa tilaa tai paikkaa. Alunperin käsite on Platonin kirjoittamasta Timaios-dialogista (n. 360 eaa). Julia Kristeva, ranskalainen kielitieteilijä, psykoanalyttikko ja semiootikko otti käsitteen käyttöön teoksessa ”La Révolution du langage poétique” (1974) (engl. Revolution in Poetic Language). Kristevan teoriassa khora tarkoittaa esiverbaalista tilaa jossa on viettienergian tuottamaa liikettä ja rytmiä. Tässä tilassa on kaikki edellytykset kielellisyyteen, mutta niitä ei voi sanoin tavoittaa. Khora on paikka jossa subjekti muotoutuu (<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:khora>, luettu 11.5.2018).

Kristeva käyttää khora -käsitettä semioottisessa merkityksessä pohtiessaan lapsen varhaisesta vaihetta. Silloin kun lapsi on symbioottisesti äitinsä kanssa eikä lapsen käsitys omasta itsestä ole vielä muodostunut. Tällöin kaikki viestintä tapahtuu semioottisesti eli ruumillisesti ja astimuksellisesti lapsen ja äidin välillä. Lapsen kehittyessä symbioottinen suhde irtautuu ja lapsi alkaa hahmottaa maailmaa, olla sen kanssa yhteydessä ja muodostaa käsityksen omasta itsestään. Kieli ja symbolien käyttö mahdollistavat subjektin muodostumisen ja erottautumisen muista (Leralliez 2016; Margaroni 2005, 78-96.)

Kristevan psykoanalyttisessä viitekehyksessä käyttämä khora -käsite muistuttaa Winnicottin (ks. mm. 1971) kehitysteoriaa ja potentiaalista tilaa. Tässä opinnäytteessä khoraan liitetään vankkumaton turvallisuus ja suojaisuus joka mahdollistaa asiakkaan antautumisen työskentelyyn ja luo olosuhteet psyykkiselle kehittymiselle ja ymmärryksen saavuttamiselle.

2.2 Tilan käsite

Tila määritellään usein fyysiseksi ulottuvuudeksi, rakennelmien tai rakennuksen rajaamaksi joka antaa tilalle neutraalin, ulkopuolisen luonteen. Tästä fyysisestä lähtökohdasta käsin muodostuu tilakokemus, joka on subjektiivinen/objektiivinen kiinnittymättä erityisesti kumpaankaan. Tilat ovat pääosin tuotettuja harkitusti rakennettua ympäristöä, joiden inhimillinen merkitys muodostuu vasta niiden käyttämisen kautta. Ne voivat määritellä kulkureittejä, valtasuhteita tai mm. sukupuolisuutta ja vaikuttaa siten myös esim. sosiaalisiin suhteisiin.

Henri Lefebvre:n (1991, 11–12, (1974)) käsitys tilasta yhdistää fyysisen ja yhteiskunnallisen tilan myös henkiseen tilaan, jotka muodostavat yhdessä sosiaalisesti jaetun ja koettun tilan. Tähän kokemukseen kuuluvat myös aistimukset, assosiaatiot, mielikuvituksen tuottamat utopiat ja tilaa kohtaan tuotetut suunnitelmat sekä symbolit.

Ruumiillisina olentoina tila koetaan ajallisesti ja myös mm. kulttuurisesti. Tilan merkitystä on mahdotonta erottaa vain fyysiseksi vaan se liittyy koko kokemismaailmaamme (Laitinen 2004, 1-2). Aiemmat kodit, kokemukset esim. sairaalasta, kulkemamme käytäväreitit, käymämme koulut jne. ovat muodostaneet kokemuspohjan eri tiloista. Tämän mukaan suodatetaan uusia havaintoja tiloista, uskomuksin ja odotuksin värityneinä.

2.2.1 Paikka

Puhuttaessa tilasta törmäämme myös paikan käsitteeseen. Tilan ja paikan eroa ja käsitettä on hankala määrittää tarkasti. Tässä käsitellään paikkaa tilan merkityksellinä osana, elettyinä ja koettuna. Paikka on tuotettua tilaa jonka merkitykset muodostuvat subjektiivisten kokemusten kautta. Kulttuurisesti käytettynä jaettujen kokemusten lävitse paikat muovautuvat ja saavat uusia merkityksiä (Laitinen 2004, 8.)

Australialainen filosofi Jeff Malpas (1999, 26–28) lähestyy paikan käsitettä hermeneuttisesti ja fenomenologisesti määrittellen tilan yleiseksi ja paikan erityislaatuiseksi. Paikka perustuu ihmisen kokemukseen ja ajatteluun sekä identiteettiin joka muotoutuu vuorovaikutuksessa paikan kanssa. Tämä voisi olla esim. taideterapiatilassa tietty työkentelypöytä jossa taidetyöskentely tapahtuu aina ja paikkaan muodostuu sitä kautta erityinen merkitys.

Kiinalais-yhdysvaltalainen maantieteen emeritusprofessori Yi-Fi Tuan käyttää paikasta myös sen kokemusperäistä käsitettä ”paikan tuntu” (2006, 16.) Se voidaan kokea täyden läsnäolon tunteena kun paikka ja minuus sulautuvat yhteen (intergridieetti). Koti voi edustaa tällaista paikan kokemusta, koska siihen yhdistyvät niin ajallisesti kerrostuneet kokemukset mm. muistot ja pysyvyyden tunne johon minuutemme voi sulautua turvallisesti. Tuan kertoo ”kotiin tulon tunteesta” jonka hän kohtasi nähdessään ensi kertaa aavikon. Analysoidessaan tapahtumaa hän kertoo kokeneensa että aavikko edusti olemuksellaan metaforan eli vertauskuvan tavoin hänen sisäistä arvomaailmaansa. Tuan (2006, 20; 2004, 19-25) ajattelee paikan tunnun voi löytyvän myös ihmisen sisimmästä, unista, kuvitelmista ja taiteesta.

Norjalainen arkkitehti, professori ja fenomenologisen arkkitehtuurin keskeinen henkilö Christian Norberg-Schulz (1980, 5) käsittää tilan saavan paikan merkityksen eletynä. Kuten Yu-Fi Tuan myös hän pitää paikan merkityksellisyyden muodostumista kerroksellisena, eletyn ja koetun sulautumisena paikkaan. Tällaiset paikkakokemukset toimivat inhimillisen tarpeemme, minuuden ja siten itsetunnon ja identiteetin vahvistajana (Tuan 2006, 18–19.)

Paikka edustaa tilassa turvallista subjektiivisesti mielletyä rajattua tilaa jonka merkitys voi nousta osaksi minuutta ja identiteettiä. Taideterapiatilasta pitäisi voida tulla samallailla koettu paikka. Yhtä turvallinen ja pysyvä tila, jossa asiakkaan minuus, identiteetti voi hakea uutta muotoa ja emootiot saavat kulkea vapaasti etsien uutta muotoa.

2.2.2 Estetiikka ja tunnelma (genius loci)

Tilan estetiikkaan vaikuttaa arkkitehtuuri, fyysisten rakenteiden asettuminen suhteessa toisiinsa, niiden mittasuhteet, aika, historia, materiaalit, valaistus, ympäristö ja vallitsevat mm. sääolosuhteet. Paikan estetiikkaa on tiiviimpää, se tuo eletyn tilan tarkoituksen tai merkityksen esiin. Esimerkiksi kuluneet ovenpielet voivat luoda paikkaan lämpöistä eletyn elämän tunnelmaa.

Miten tunnelmaa voi määritellä tai kuvata? Muinaisilla roomalaisilla oli uskomus ihmisiä ja paikkoja varjelevasta näkymättömästä hengestä jonka olemassaolon saattoi tiedostaa. Paikan hengen tai tunnelma (genius loci) saattoi tuntea, vaikka se oli näkymätön (https://en.wikipedia.org/wiki/Genius_loci, luettu 31.3.2018.) Kiinalaiset taas pyrkivät saamaan kotiinsa ja asuinpaikkaansa mahdollisimman suotuisat olosuhteet Fengshui:n avulla, oppien joita he ovat käyttäneet jo tuhansia vuosia. Fengshui tähtää maailman energiavirtojen ja näkyvän maailman sopusointuun (<http://fi.wikipedia>.

org/wiki/Fengshui, luettu 31.3.2019.) Christian Norberg-Schulz:in (1980, 5) mukaan länsimaisittain ajateltuna arkkitehdin tehtävä on visualisoida ”genius loci” tai tunnelma luomalla ihmisille merkittäviä paikkoja, joissa on helppo olla ja liikkua. Paikan tunnelmaan liittyy hänen mukaansa myös ympäristön vaikutus: äänet, valo, materiaalit, värit, muistot, mielikuvitus, suunnitelmat ja mm. subjektiiviset tuntemukset.

Tunnelman voi aistia ja tuntea myös jaettuna kokemuksena esim. virastoissa, kouluissa, huvipuistoissa, historiallisissa rakennuksissa. Tällaisen tunnelman useat voivat kokea samankaltaisesti, jaettuna kokemuksena. Tällaisia voivat olla esim. Colosseum hurjan taistelutantereena, keskitysleiri kauhun paikkana tai mummola miellyttävänä lämpöisenä turvapesänä. Taideterapian kontekstissa tilan tunnelmaan tulee kiinnittää huomiota ja pohtia millainen tila sopii taideterapian tarkoituksiin ja millaisen tunnelma siihen halutaan luoda?

3. TAIDETERAPEUTTINEN KONTEKSTI

3.1 Kuvataideterapian määritelmä

Kuvataideterapialle ja jäljempänä lyhyemmin taideterapialle tai terapialle ei ole yhtä ainoaa oikeaa määritelmää, vaan sen määrittely näyttää riippuvan siitä mistä suuntauksesta taideterapeutti itse tulee. Melko nuorena alana määritelmä hakee edelleen muotoaan. Kun taidetyöskentelyä alettiin käyttää 1900 -luvun sairaaloissa oli se lähinnä psykoanalyysin diagnosoinnin väline. Sittemmin taideterapian käyttö on laajentunut ja siitä on muodostettu uusia variaatioita tämän vuoksi sen yhtenäinen määrittely on haastavaa.

Malchiodi (2010, 15) jakaa taideterapian suuntaukset psykoanalyttiseen, ekspressiiviseen ja taidelähtöiseen taideterapiaan ja psykoanalyttista suuntausta edustava Joy Schaverien (1991, 23) jakaa taideterapiat niiden teoriapohjien mukaisesti 1. taideterapiaan, 2. taidepsykoterapiaan ja 3. analyttiseen taideterapiaan.

”Taide on voimakas viestintäväline” (Malchiodi 2010, 9-10.) Taiteen avulla voidaan ilmaista sellaisia tunteita ja ajatuksia, joiden ilmaiseminen sanoin olisi mahdotonta. Taide on oma kieli, tapa kommunikoida ja saada yhteys muihin ihmisiin. Se on universaali ilmaisumuoto eikä sen käyttäminen riipu iästä tai kokemuksesta. Taideterapian periaatteena on käyttää tätä ei-kielellistä ilmaisumuotoa terapeuttisessa prosessissa sillä se voi nostaa esiin tunteita, ajatuksia ja asioita ei-tietämisen alueelta joita voidaan käsitellä ja jatkotyöstää taideterapiassa keskustellen ja/ tai taidetyöskentelyn avulla.

Rankanen, Hentinen & Mantere (2007, 9-10) määrittelevät taideterapian ”tunteiden ja mielikuvien kieleksi”. Taideterapia on vuorovaikutusta, ilmaisua ja tapa ajatella visuaalisin keinoin. Taidetyöskentely tarjoaa kokemuksia, joiden kautta voi löytyä uusia oivalluksia. Se mahdollistaa henkilökohtaisen kasvun ja sen avulla voi ratkoa henkilökohtaisia tai sosiaalisia ongelmia. Taideterapia on ennaltaehkäisevä, hoidollinen ja kuntouttava terapiamuoto.

Asiakkaan näkökulmasta taideterapian määritelmiä voi hakea myös sen vaikuttavuudesta. Taideterapiaa käytetään hoitomuotona mm. eri psykoterapioiden tavoin. Taideterapia auttaa asiakasta lisäämään: itseymmärrystä, kykyä ja apuvälineitä selviytyä psyykkisistä kriiseistä, saada uusia näkökulmia elämäntilanteeseen ja auttaa eheyttämään.

Taideterapia tukee henkilökohtaista kasvua ja soveltuu käytettäväksi kaiken ikäisten asiakkaiden ja asiakasryhmien kanssa. Mm. Malchiodi (2010, 14) toteaa että taideterapia lisää elämän mielekkyyttä ja sen avulla voi löytää oivalluksia tai käsitellä tunteita jotka tuntuvat ylivoimaisilta. Taide ja taidetyöskentely itsessään toimii tuntemusten ja kognitiivisten ajatusten, psykofyysistenkin kokemusten sanoittamisen ja itsetuntemuksen kehittämisen välineenä.

Mimmu Rankasen (2016) väitöskirjassa ”The Visible Spectrum: Participants’ Experiences of the Process and Impacts of Art Therapy” tutkittiin taideterapiaan osallistuneiden asiakkaiden kokemuksia taideterapian prosesseissa ja taideterapian vaikuttavuutta. Tutkimuksen mukaan taideterapia lisäsi asiakkaiden itsereflektiokykyä ja henkilökohtaisia oivalluksia. Taideterapia antoi voimavaroja arkeen ja kokemuksia luovuudesta sekä itseilmaisusta, myös tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn kyky parani. Ryhmämuotoisessa taideterapiassa koettiin saadun sosiaalista tukea ja hyväksyntää ja taideterapia oli mahdollistanut myös menneisyyteen liittyvien tuntemusten ja tulevaisuuden potentiaalin tutkimisen ja työstämisen.

Taide antaa terapiatyöskentelylle uusia tasoja joiden avulla käsitellä ja tutkia asioita. Sivellin jättää jäljen kehon liikkeen myötä, materiaalien tunnun voi aistia ja tehtyä teosta katsoa, tunnustella ja havainnoida. Taide antaa erityisen mahdollisuuden työskennellä kokonaisvaltaisesti. Terapian tavoitteena on monasti eheyttää jotakin tunteen ja kognitiivisen tiedon välistä juopaa. Tässä tiedostettu ja tiedostamaton materiaali voi olla jotenkin jäsentymättömässä muodossa ja taidetyöskentelyn avulla voidaan käsitellä molempia ja saada ymmärrettävään muotoon.

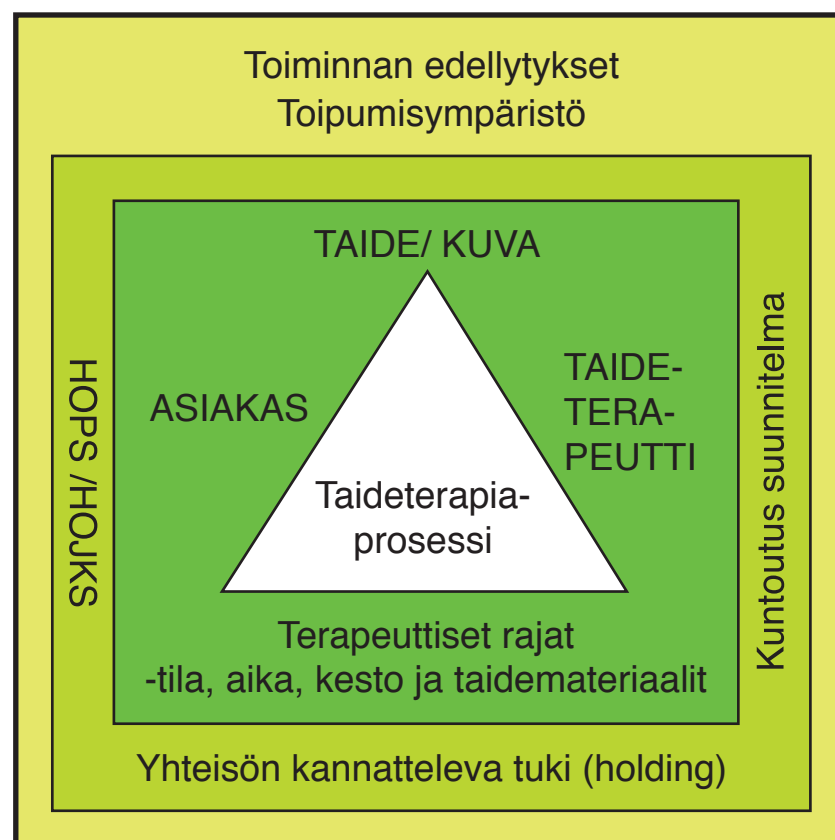
Tässä tutkimuksessa taideterapia määritellään menetelmäksi, jossa luova prosessi (sis. taidetyöskentelyn), taidetyön reflektio, jakaminen ja integraatio asettuvat yhtä tärkeiksi osiksi koko terapiaprosessia. Taideterapia voi toteutua analyyttisesti, ilman sanoja, herkän havainnoinnin ja jaetun kokemuksen turvin, koska kuvan vaikuttavuus ei perustu puheeseen vaan suoraan yhteyteen alitajuntaan sekä kognitiiviseen ajatteluun (Rankanen 2009, 42). Taideterapia on asiakkaan mukaan joustavasti muotoiltava tera-

piamuoto jossa etsitään sellaisia työskentelytapoja ja sanallistamisen keinoja jotka sopivat asiakkaalle parhaiten. Tämä edellyttää myös terapeutin joustavuutta. Taideterapiaa ohjaa koulutettu kuvataide- tai taideterapeutti, joka käy säännöllisesti työnohjauksessa.

3.2 Terapeuttiset rajat ja puitteet

Terapia mahdollistetaan määrittelemällä ensin terapeuttiset rajat (therapeutic boundaries), jotka ovat terapian toteutumisen edellytys. Ulkoisia rajoja ovat: tila, paikka ja aika, materiaalit sekä mm. terapiasopimus ja maksuista sopiminen (Case & Dalley 2009, 72-73; Hautala 2008, 73-74.) Sisäiset rajat muodostuvat taideterapian yhdessä keskeisenä pidetyssä käsitteessä: taideterapeuttisessa kolmiosuhdeteoriassa (mm. Schaverien 1990; Wood 1984; Rankanen 2009, Hautala 2008), jossa taiteen (kuva ja sen käsittely), asiakkaan ja taideterapeutin välille muodostuu dynaaminen vuorovaikutussuhde.

Asiakkaan ja terapeutin muodostama yhteistyösuhde eli allianssisuhde muodostuu vuorovaikutuksesta heidän välillään ja niistä yhteisesti sovituista tavoitteista ja toimin-



Kuva 1. Taideterapian edellytykset ja rakenne (mukaellen Hautala 2012, 13).

tavoista joita noudatetaan. Allianssisuhteen laadun kokemus (asiakkaan) taas vaikuttaa terapian laatuun ja lopputulokseen. Taideterapiassa allianssisuhteeseen liitetään myös taide, jolloin allianssisuhteella on sama rakenne kuin kolmiosuhteella: asiakas, taide ja taideterapeutti (Rankanen 2012, 187-188).

Puitteet (setting) tarkoittaa taideterapian ”esille asettamista”. Case & Dalley (1992, 56-58) määrittelevät puitteet sekä tilallisena että ajallisena taideterapiaprosessin mahdollistavana tapahtumana. Puitteet sisältävät tilan ja paikan, materiaalit, sisustuksen ja tunnelman. Terapeuttisista rajoista ja puitteista huolehditaan koko terapian ajan ja tämä mahdollistaa asiakkaan omien sisäisten rajojen muodostumisen ja vahvistumisen terapiassa (Hautala 2012, 14). Puitteiden järjestäminen on terapeutin vastuulla.

3.3 Taideterapian kaari

Taideterapian kaari koostuu sovitusta määrästä tapaamisia tietyin väliajoin aina samassa taideterapiatilassa. Kuhunkin terapiakertaan käytetty aika ja kertamäärä on sovittu ja se riippuu asiakkaasta tai asiakasryhmästä.

Taideterapiassa käytetään erilaisia työskentelyä jaksottavia kaarimalleja. Tässä esitellään kaksi eri mallia jotta voi saada käsityksen siitä miten terapiaprosessi voi edetä. Taideterapian kaarien perustana on oikeastaan luova prosessi joka koostuu neljästä eri vaiheesta, palataan siihen myöhemmin.

3.3.1 Fenomenologinen kaari

Ensimmäisenä esitellään fenomenologinen kaari joka on Mala Betensky'n kehittämä (1995, (1987)) ja koostuu seuraavista toimintaa ohjaavista portaista:

1. Kokeilun ja leikin vaihe, jossa herätellään aisteja ja läsnäolon kokemusta.
2. Luomisen vaihe eli taidetyöskentelyn prosessi.
Asiakas toimii aktiivisesti materiaalien kanssa työskennellen.
3. Intuitiivinen ja hiljainen tutkimisen vaihe.
 - a) Asiakas asettaa taidetyönsä esille ja samalla ottaa vastuun ongelmistaan.
 - b) Asiakas ottaa etäisyyttä taidetyöhönsä ja tarkastelee sitä eri näkökulmista.

- c) Hiljainen tarkastelu, joka mahdollistaa tarkemman havainnoinnin ja merkityksellisten asioiden ilmiintulon asiakkaalle.
4. Yhteisen havainnoinnin vaihe.
Terapeutti käyttää Betensky:n ”mitä sinä näet” -menetelmää, joka saa asiakkaan kiinnittämään huomion havainnointiin. Sanoittamista ohjataan fenomenologisin kysymyksin kohti asiakkaan subjektiivista merkitysten löytymistä ja koko prosessin integraatiota.

3.2.2 Integratiivinen kaari

Toisena taideterapian kaarimallina esitetään Rankasen (2017, (2016)) ehdotus ”integratiiviseksi lähestymistavaksi taideterapian prosessiin”. Tässä terapiakaareen on lisätty muutosprosessia helpottavia elementtejä joiden tarkoitus auttaa ilmaisua, havainnointia ja reflektointia sekä uittaa uusia toimintatapoja ja käyttäytymisen malleja asiakkaan arkeen. Jotta tämä mahdollistuu terapiasuhteen tulee olla kannatteleva, turvallinen, häiriötön ja terapeutin hyväksyvä sekä tuomitsematon. Taideterapeutin tehtävänä on johdattaa asiakas turvallisesti kohti luovaa prosessia ja auttaa sieltä myös ulos.

1. Aloituspiiri. Terapeutti luo turvalliset puitteet.
Pyritään kohti läsnäoloa, terapeutti ohjaa.
2. Taiteeseen virittyminen. Terapeutti ohjaa lämmittelyharjoituksin osallistujat kohti luovaa tilaa ja prosessia.
3. Taidetyöskentely. Asiakas tekee itseohjautuvasti omat ratkaisunsa, jotka muodostuvat luovassa prosessissa.
Terapeutti hyväksyy asiakkaan toiminnan ja valinnat.
4. Henkilökohtainen reflektio. Terapeutti antaa tilaa ja ohjeistaa itsenäiseen havainnointiin ja reflektioon, esim. ”kirjoita luovasta prosessista tai työn herättämistä kokemuksista”.
Terapeutin tehtävänä on auttaa asiakasta eri tapojen löytämiseen, joilla tutkitaan prosessia ja työtä. Tämä voi johtaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämiseen.

5. Havaintojen ja reflektioiden jakaminen ja integraatio.
Työvaihe suuntautuu itsestä ulospäin ja omien kokemusten sanoittaminen terapeutille tai jakaminen koko ryhmälle voi tuoda esiin vielä uuden tason työstä tai prosessista.
Tämä mahdollistaa myös palautteen saamisen muilta, joka voi tuoda esiin uusia näkökulmia omasta työstä.
6. Sulkeminen. Koko taideterapiakerran työskentelyprosessi kootaan yhteen terapeutin valitsemalla tavalla, esim. loppupöydässä.

Koko prosessia havainnoidaan yhdessä ja reflektoidaan myös psykofyysisiä tapoja hyödyntäen. Vija Bergs Lusebrink:in (mm. 2010) yhdessä ensin Kagainin (1978) kanssa kehittämä ”ilmaisullisten terapioiden jatkumo” eli ITJ tai (engl. The Expressive Therapies Continuum) eli ETC on systeeminen malli joka ottaa huomioon kuvallisen ilmaisun ja mielikuvien psykofyysiset tasot. Terapeutti tarkastelee asiakkaan liikehdintää eri luovuuden lävistämällä tasoilla ja voi auttaa asiakasta etenemään terapiaprosessissa antamalla tarjolle sopivia materiaaleja ja esittämällä kysymyksiä auttaen asiakasta havainnoimaan omaa työskentelyprosessiaan, tuntemuksiaan, työtään (Hentinen 2007, 133).

3.3.3 Tutkimusaineisto 2.: Havainnot

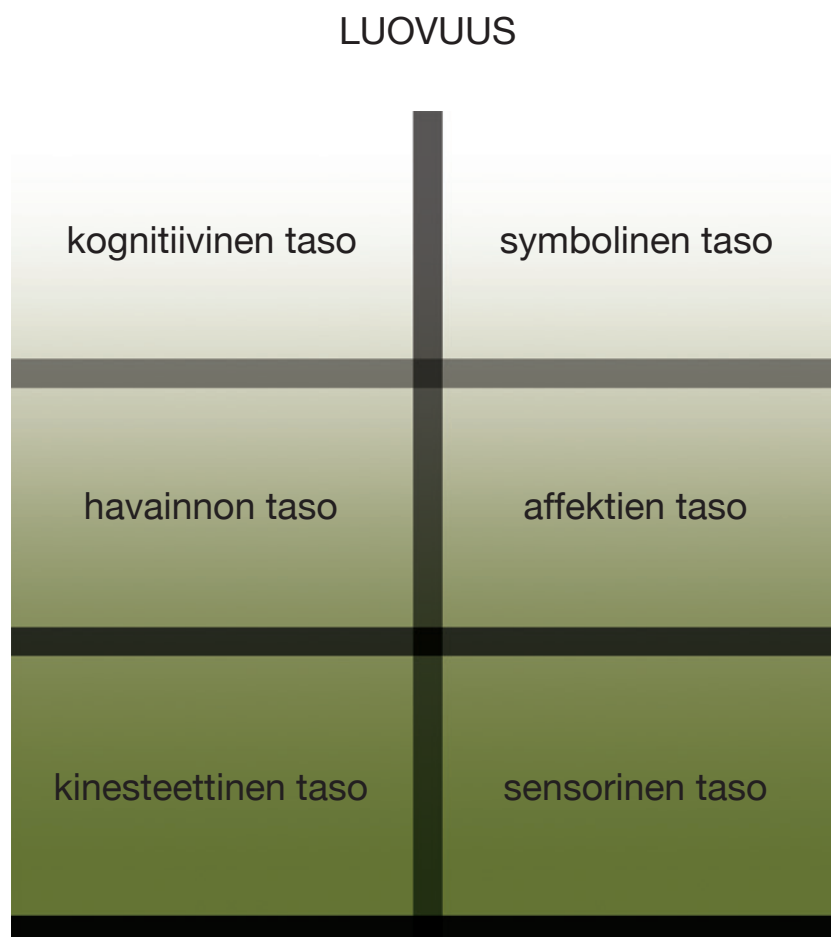
Kahden taideterapiaryhmän kanssa käytettiin sekä fenomenologista kaarimallia, että integratiivista kaarimallia.

Taideterapiaryhmien kanssa käytettiin virittävinä lämmittelyharjoituksina mm. lempeää liikettä, pintojen aistimista, maadoittumista. Reflektointi tai jakamisvaiheessa asiakas saattoi havaita aiemmin päällimmäisenä olleen kivun tunteen häipyneen tai taidetyön ”tuntuvan” tietystä kohtaa kehoa.

Jakamisvaiheessa harjoiteltiin fenomenologista havainnointia mm. Betenskyn menetelmää käyttäen. Huomattiin että taidetöiden havainnointi ja vaati ryhmäläisiltä harjoittelua mutta se myös pehmensi kynnystä siirtyä sanoittamaan omien töiden sisältöjä. Toisinaan käytettiin liikkeen keinoja sanoittamisen sijaan. Vertaistuellisuuden merkitys ryhmälle korostui erityisesti jakamisvaiheessa.

Integratiivinen kaarimalli mahdollisti aktiivisemmän psyykkisen työskentelyn asiakkaiden tottuessa taideterapeuttiseen työskentelyyn. Tässä käytettiin reflektointiin ja

jakamiseen menetelmiä joiden katsottiin sopivan joustavasti asiakkaalle tai ryhmälle. Myös psykofyysisten menetelmien huomioiminen ja käyttö lisäsi integratiivisen kaarimallin tehokkuutta taideterapiassa. Psykofyysisten menetelmien huomioiminen lisäsi harjoituksissa itsehavainnointia. Keskityttiin myös esim. aistimaan hengitystä jota voi käyttää itsesäätelyn välineenä myös taideterapian ulkopuolella. Reflektiovaiheeseen liitettiin kirjoitustehtäviä ja apukysymysten avulla asiakas pääsi kiinni työnsä havainnointiin ja syvälliseen pohdintaan.



Kuva 2. Psykofyysisten tasojen systeeminen malli, joka mukaillee Lusebrinkin (mm. 2010, 173) ETC/ITC mallia. Alin on kehityksellisesti primitiivisin ja ylin voi sisältää monimutkaista ja kehittynyttä abstraktimpaa ajattelua. Luovuus voi lävistää mitä tahansa tason osaa tai yhdistää tai/sekä muodostaa niistä uusia kombinaatioita. Taideterapeuttisessa työskentelyssä tulisi huomioida ja ohjata asiakkaan työskentelyä siten, että käytetään kaikkia luovuuden tasoja.

3.4 Luova prosessi taideterapeuttisessa kontekstissa

Kuten edellä todettiin luova prosessi toimii taideterapiakaaren ”pohjana”. Miten luova prosessi taideterapiassa etenee?

Luovan prosessin neljä eri vaihetta (Rankanen 2007, 91-97):

1. Valmistautumisvaihe, jossa virittäytyään työskentelyyn.
Tämä voi tapahtua sensorisella tasolla tunnustelemalla materiaaleja, kognitiivisesti hakemalla ratkaisua johonkin ongelmaan, katselemalla erilaista kuva-materiaalia josta voi nousta esim. muistoja, tutkimalla kehollisia tuntemuksia esim. liikkeen avulla. Terapeutti ohjaa asiakasta tai ryhmää sopivalla tavalla, tavoitteena alentaa itsekriittisyyttä ja säilyttää turvallisuuden tunne, joka on taideterapeuttisen työskentelyn ehto.
2. Hautomisvaihe. Aloitetaan työskentely, terapeutin on annettava tilaa rauhalliseen työskentelyyn ja kokeiluihin joista ehkä on muotoutumassa jotakin.
(Tässä vaiheessa voi saavuttaa flow -tilan.)
3. Oivaltaminen, jossa asiat löytävät oman paikkansa ja työ näyttäytyy uudella tavalla merkityksellisenä. Tämä vaihe voi tuntua jännittävältä ja jotenkin maagiselta.
(Tässä vaiheessa voi saavuttaa flow -tilan.)
4. Arviointivaihe. Tässä arvioidaan taideterapia-ajan puitteissa syntynyttä taidetyötä. Tätä vaihetta kohtaan asiakkaassa voi ilmetä vastustusta, koska saattaa olla hankalaa käsitellä nousseita asioita, itsekritiikki voi osaltaan jarruttaa arviointia.
Tämä on kuitenkin oleellinen osa taideterapian toteutumista. Työ saattaa olla vielä keskeneräinen. Monasti kuviin palataan uudelleen ja niiden työstämistä jatketaan.

Tässä vaiheessa työ voi integroitua tekijän elämään tavalla joka mahdollistaa arjen muovaamisen ns. sisäistetty oivallus. Taideterapian luovan prosessin päämääränä on tuottaa kokemuksia ja oivalluksia, jotka vaikuttavat ihmisen elämään eheyttävällä tavalla ja muuttavat jotain asiaa pysyvästi parempaan suuntaan (terapeuttisuus).

Taideterapeutin tehtävänä on mahdollistaa luova prosessi ja olla asiakkaan tai ryhmän rinnalla; kannatella, säilöä ja tarjota turvaa tällä matkalla. Luovaan prosessiin ei voi pakottaa vaan asiakkaalla on oltava oma motivaatio ja avoin mieli luovaa työskentelyä ja sen prosessointia kohtaan.

4 TAIDETERAPIA JA TILA

4.1 Saapuminen

Taideterapeuttinen tilanne on rajoitettu. Se on sidoksissa tilaan, aikaan ja osallistuviin ihmisiin, materiaaleihin ja ympäristön tilanteeseen. Taideterapia on prosessi ja siihen liittyy käyntien luoma rytmi ja toistuvuus. Tämä rytmi pitää psyykkistä energiaa liikkeessä ja valmistelee mieltä terapiatapaamiseen.

Eräs Satakunnan Syöpäyhdistys ry.:n anonymi asiakas (2018) kuvailee terapiaan saapumisen kokemustaan seuraavasti:

”Arki kohtaa pyhän taiteen tekemisen aloittamisen kautta avautuneeseen luovuuteen, vapauteen ja vapautumiseen, iloon, huomisen odotukseen yhdistyi äkkiarvaamatta aivan uusi tunne, kun avasin fyysisen oven taideterapiatapaamiseen.

Yhtäkkiä ympärilläni leijuu arvokkaan rakennuksen tuoksu ja tunnelma, yhdistän sen vanhan kirkon eteistilaan, jonne saavun. Annan sen tulla sisimpääni, ja yhtäkkiä koen olevani täysin oikeassa paikassa, täysin oikeutetusti.

Mielen täyttää rauha, sielunrauha. Samalla elän ja voin olla täysin oma itseni, jakaa taakkani, keventyä, mutta samalla täyttyä. Täällä tiedän puhuvani tärkeitä, aitoja ja oikeita sanoja ja ajatuksia, täällä työstän mieltäni luovuuden ja vastavuoroisuuden avulla.

Voimaannun tästä sakraalista, moniaistillisesta tuntemuksesta. Joka käynnistä jää hyvä kokonaisvaltainen jälki.”

Tässä asiakkaan kirjoittamassa esimerkissä tilaan saapuminen on selvästi tärkeä osa koko terapiakokemusta. Esimerkki kertoo astumisesta terapiarakennukseen, joka huo-kuu arvoa ja historiaa ja asiakas siirtyy heti henkisesti ”toiseen” tilaan. Tunnelma terapi- atilaan astuessa on hyväksyvä ja asiakas voi vapautua arjesta ja virittäytyä kohti terapiaa. Paikka on selvästikin tarjonnut hänelle aiemmin kokemuksia jossa on voinut jakaa terapiatöidensä sisältöä ja prosessoida yhdessä terapeutin kanssa käsiteltäviä asioita. Tila on ollut turvallinen vaikeidenkin asioiden käsittelyyn.

Hautala (2008, 78) varoittaa että taideterapiatilain vaihto toiseen kesken terapian hei- kentää saavutettuja tuloksia ja jopa tuhoaa alkaneen hoitoprosessin. Terapiatilain muu- toksesta voi siitä seurata voimakas epävarmuudentunne joka heikentää taideterapia- prosessia ja jopa estää koko terapian etenemisen.

Taideterapiaa toteutetaan erilaisissa ympäristöissä niin sairaaloissa kuin yksityisprak- tiikoissa. On kurssimuotoista toimintaa jossa käytetään väliaikaisia vuokratiloja tai tai- deterapeutti menee asiakkaan tai asiakasryhmän luokse esim. heidän työpaikalleen ja luo sinne taideterapia ”settingin” eli puitteet. Mikä tekee taideterapiatilasta soveltuvan ja potentiaalista sekä flow-tilaa edistävän terapeuttien kokemusten perusteella?

4.2 Tutkimusaineisto 1.: Terapeuttien kokemuksia

Haastattelupyynnö lähetettiin 32:lle kuva-, ryhmä- tai taideterapeutille 7.2.2018. Vas- tauksia saatiin yhteensä seitsemältä terapeutilta: sähköpostitse kuusi kappaletta, lisäksi yksi puhelinhaastattelu ja kaksi haastattelutapaamista, joista toinen vastasi myös säh- köpostitse. Neljä kieltäytyi osallistumasta. Ei reaktiota haastattelupyynnöön: 20 kpl.

Ensimmäiset kaksi kysymystä olivat:

1. Onko taideterapiatilalla kokemustesi perusteella merkitystä flow-tilan saavuttamiseen?
Jos on, niin mitkä ominaisuudet ovat vaikuttaneet?
2. Millainen on hyvä taideterapiatila?
Kuvaile ideaalia tilaa, sen fyysisiä ominaisuuksia, kalusteita, tunnelmaa... seikkoja, jotka ovat mielestäsi tärkeitä taideterapian kannalta.
Voit myös liittää kuvan hyvästä taideterapiatilasta.
Mikäli et pidä tilaa tärkeänä kerro perusteluin miksi?

Tutkimuksen tässä osassa selvisi että kuusi seitsemästä terapeutista oli sitä mieltä, että tila on ehdottoman tärkeä flow-tilaan pääsyyn ja terapiaan vaikuttava asia. Yksi seitsemästä vastaajasta oli epävarma tilan vaikuttavuudesta flow-tilan saavuttamiseen ja terapiaan ja yksi seitsemästä ei pitänyt tilan vaikutusta merkittävänä flow-tilan saavuttamisen kannalta.

Terapeutit kuvailivat tilaa ja sen merkitystä kysymysten perusteella:

(H1:) ”Tila on ehkä olennaisin mikä vaikuttaa.

Vähän tutkittu vaiettu aihe, tilan luomiseen ei ole reseptiä.

Ensinnäkin tilan täytyy olla riittävän suuri ja siellä täytyy olla tilaa hengittää. Tilan merkitys pitää olla ohjaajan tiedossa, sisäistettynä ja sen täytyy olla tehty ja rauhoitettu tätä varten. Terapia ei onnistu jos käytössä on joku ”komeronnurkka” jossa toimii ja liikkuu muita toimijoita.

Terapiatilaa ja tilannetta voi verrata leikkaussaliin.

Sali on pyhitetty vain häiriöttömälle työskentelylle siellä on keskittynyt ja rauhallinen tunnelma ja kaikilla instrumenteilla on paikkansa.

Terapeutilla on suuri merkitys tilan luomiseen ja myös tunnelma on erittäin tärkeä elementti ”vähän henkimaailman juttu”.

Terapeutti toimii tilan luoja, tekee tunnelman ja luo eksistenssin.

Terapeutin merkitys nousee tässä esiin.

Terapiaa edesauttavat: laadukkaat ammattilaistason materiaalit joiden pitää olla käden ulottuvilla.

Taideterapeutin täytyy tasan tarkalleen tietää missä mikin on ja ojentaa väripurkin oikealla tavalla ja oikeaan aikaan, tällä on paljon merkitystä.

Kaikkien materiaalien ei silti tarvitse olla näkyvillä.

Taidemateriaalit ovat arvokkaita ja niitä kohdellaan sen mukaisesti, myös niiden kuluttamiseen kiinnitetään huomiota.

Kuluneen akvarellivärin palanen voi olla kuin lääkeannos!

Ulkopuolinen saattaa nähdä siinä pois heitettävän väripalasan, mutta kokenut taideterapeutti näkee että tämä on erittäin tärkeä palanen juuri tätä terapiaa.

Tila vaikuttaa orientaatioon joten sen järjestäminen ja tunnelman luominen on todella tärkeää.

Fyysinen tila: pöytiä ja tuoleja tarpeen mukaan, säilytystila (container) taidetoille on todella tärkeä.

Taidetoita kohdellaan arvostavasti.

Prosessissa voidaan palata aikaisempiin töihin ainakin lopuksi.

Tässä flow tulee yleensä esiin oivalluksina.

Prosessissa tämä voi pysyä pinnan alla ja pistää esiin vasta kokonaisuutta tarkasteltaessa kun kuvia katsotaan yhdessä.

Terapeutin pitää olla jämäkkä ja taistella tilojensa puolesta.”

(H2:) ”Olen työskennellyt kuvataideterapeutina kahdessa eri psykiatrisessa sairaalassa ja kokemukseni mukaan flow-tilan saavuttamisen suhteen on suuri ero siinä, onko kyseessä pitkä, suljettu ryhmä psykiatrian poliklinikalla (avohoito) vai avoin ryhmä eli ns. ”kertakäyttöryhmä” sairaalan osastoilla, joissa on nykyään hyvin lyhyet hoitoajat.

Pitkissä ryhmissä (1-3 vuotta samat ihmiset) syntyy syvällisiä terapiaprosesseja ja samalla selvästi enemmän flow-tilan tyyppisiä ilmiöitä, kun taas osastojen ryhmissä on akuutisti hyvin sairaita potilaita ja enemmän kyse ahdistuksen lievittämisestä, toimintakyvyn ylläpitämisestä ja vertaistuesta.

Kuvallinen työskentely on usein strukturoidumpaa ja älyllisempää ja samalla vähemmän antautuvaa/ virtaavaa. Sama pätee yksilöterapioihin. Voi siis yleistäen sanoa että turvallisuus on keskeinen tekijä flow-tilan saavuttamisessa psykiatriassa.

Tila on valtavan tärkeä osa kuvataideterapiaa. Ideaali tila on turvallinen ja riittävän iso. Se on myös muuttumaton, aina samanlainen.

On tärkeää, että tila on nimenomaan taidetila, jossa saa mennä maalia lattialle, pöydille ja seinille. Se vapauttaa työskentelyä etenkin sairaalamaailmassa jossa kaikki muut tilat ovat hyvin klinisiä.

Isot ikkunat joista tulee runsaasti luonnonvaloa ovat tärkeitä sen lisäksi hyvä yleisvalaistus. Syksyn/talven pimeimpinä aikoina olen tarjonnut myös kirkasvalolamppuja.

Tilassa on lukollinen kaappi terapiatöiden säilyttämistä varten – monelle potilaalle on todella tärkeää saada jättää hankalillakin sisällöillä latautuneet työt lukkojen taa säilöön (”container”).

Terapiatilassa on hyvä olla mahdollisuus työskennellä myös maalaustelineen kanssa tai seinällä jotta voi käyttää koko kehoa työskentelyyn.

Niin ikään lattian käyttö on tärkeää. Vesipisteitä tarvitaan.

En laita mitään taidetta tai julisteita seinille jotta ne eivät häiritse potilaitten omaa taidetyöskentelyä. Kuitenkin yksi iso ilmoitustaulu tilassa on ja siihen laitan aina taidemuseoiden ja gallerioiden uusien näyttelyiden kutsut jotta ihmiset innostuvat lähtemään myös katsomaan taidetta.

Omassa terapiahuoneessani on todella iso peikonlehti-viherkasvi keskellä tilaa sekä pari pienempää kasvia tuomassa luontoelementin sekä kodikkuutta tilaan.

On myös nojatuoli lepoetkeä varten sekä selailtavia taidekirjoja joita voi katsella jos saa työnsä valmiiksi ennen kuin muu ryhmä.

Materiaalit ovat ammattilaistasoisia, laadukkaita. Koska terapiatyöt ovat arvokkaita ja niitä kunnioitetaan pitää myös materiaalien olla hyviä.

Sen lisäksi olen laittanut esille kierrätysmateriaaleja (vanhoja kynsilakkoja, nappeja, käytöstä poistettuja kirjoja jne.) sekä luonnonmateriaaleja (kiviä, sulkia, oksia, simpukoita).

Tilalla on varmasti merkitystä flow-tilan saavuttamiseen. Siihen vaikuttaa terapian muuttumaton, turvallinen kehys (aina sama paikka, aika, kesto, sovitut säännöt) joka sinällään mahdollistaa paremmin flown.

Tilassa vaikuttavat saatavilla olevat materiaalit, tilan koko ja turvallisuus, hiljaisuus, valaistus, mahdollisuus työskennellä pöydällä/seinällä/lattialla.”

(H3:) ”Terapian onnistumiseksi luottamus on ihan keskeinen.

Terapiaan tulija kaipaa mahdollisuutta tulla näkyväksi ja vastaanotetuksi kaikkine puolineen, prosessi on hyvin herkkä ja häiriintyy jos täytyy olla huolissaan siitä pysyykö tämä kaikki turvassa?

Voisin ehkä mieluummin puhua taideterapiaprosessista.
 Flow-tilan erottaminen siitä tuntuu vähän vaikealta...
 tarkoitan sitä että ihan hyvä jos flow'ssa saa työskennellä mutta se ei ole
 onnistuneen taideterapiaprosessin edellytys.
 Molemmissa kuitenkin tilalla on suuri merkitys.

Tilan tulisi olla rauhallinen, häiriötön ja siinä pitäisi olla mahdollisuus
 säilyttää töitä niin ettei kukaan pääse niihin käsiksi.
 Terapiaan tulijan täytyy voida luottaa että hänen arimmatkin asiansa ovat
 tallessa ja turvassa ja että niitä kohdellaan kunnioittavasti.
 Tämä koskee sekä ryhmää, terapeuttia että tilaa
 (jos työskennellään ryhmässä).

Tilan tulisi olla varusteltu niin että se ”kutsuu” työskentelemään,
 hyviä materiaaleja ja riittävästi, vesipiste niin ettei tarvitse välillä käydä ylei-
 sissä tiloissa (jotta tuntu intiimiydestä säilyy), pieni rähjäisyys
 ei haittaa koska silloin ei tarvitse niin kovin varoa että jättäisi jälkiä.”

(H4:) ”Terapiatila on tärkeä osa psykoterapeuttista asetelmaa ja siten hoitoa.
 Miltä tila tuntuu - millaisia tunteita, ajatuksia ja muistoja terapeutin huone
 aktivoi? Tila voi osaltaan vaikuttaa haluun jäädä juuri ko. terapeutin hoitoon.
 Näkemykseni mukaan terapiatila koetaan usein ”terapeutin laajentumana”.

Kaikessa psykoterapiassa, niin myös kuvataideterapiassa,
 oleellisinta on potilaan/asiakkaan välinen suhde.
 Mielestäni hyvässä kuvataideterapiatilassa on riittävästi fyysistä tilaa
 potilaan vetäytyä kuvalliseen työskentelyyn, olla hetki ikään kuin yksin
 taidetyöskentelynsä kanssa, keskittyä omaan itseensä tunteineen ja
 ajatuksiinsa ja miten niille saisi kuvallista hahmoa.

Jos terapeutti työskentelee myös verbaalipsykoterapeuttina,
 kuvataideterapiaa varten on hyvä olla joko oma erillinen lähellä oleva
 huonetila tai erillinen työskentelytila samassa huoneessa.
 Huoneen tulee olla riittävän siisti ja järjestyksessä siten,
 ettei siellä ole muiden asiakkaiden töitä että tavarat on
 helposti löydettävissä ja että välineet ovat kunnossa.
 Että tilassa on mahdollisuus katsoa myös ikkunasta ulos.

Tarvitaan hyvät ja monipuoliset perustaidevälineet siten että potilas/asiakas voi valita enemmän tai vähemmän kontrollia sisältäviä materiaaleja ja välineitä. Luonnonvaloa ainakin jossain määrin.

Oma työtilani on varustettu monenlaiseen psykoterapia-asetelmaan psykoanalyysiasetelma sisältäen. Voidaan tarvita helposti siirrettävillä pyörillä varustettuja laatikostoja. Tarvitaan laatikosto tai kaappi töiden säilytykseen ja jokaiselle omat kansiot. Jos olisi vesipiste se tietenkin hyvä lisä mutta terapeutti voi hyvin huolehtia tarvittavasta vedestä ja sen poistamisesta. Huonetilan tulisi olla riittävän suojaisa ulkopuolisilta häiriötekijöiltä.”

(H5:) ”Monta kertaa on tapahtunut niin että kun asiakas on tullut ekaa kertaa terapiatupaani, hän on sanonut: ”onpa ihana tila”, ”mukavan viihtyisää”, siitä on ollut helppo jatkaa.

Olen sisustanut tilan siten että tunnelma on inspiroivan rauhallinen, lämmin. Vastaanotto-ohjaus on eri tilassa kuin työskentelypöytä, siirtyminen pöydän ääreen saa työskentelyyn aloitusponnista. Aloittaminen konkretisoituu siirtymällä.

Maalausta katsottaessa on hyvä saada etäisyyttä kuvaan eli siihen tarvitaan riittävästi tilaa. Tilaa tarvitaan myös mahdolliseen liikkumiseen/draamaan... Ensitunnelma on erittäin tärkeä luottamuksen virittämiseksi.”

(H6:) ”Tärkeä vaihe on siirtymä tilaan ennen terapiaa joka virittää. Erityisen merkittävä on terapeutin rooli taideterapian mahdollistajana. Tila on luottamussuhde, vuorovaikutusta.

Tila ei estä terapiaa tai flow:ta toteutumasta. Taitoa on luoda flow:n mahdollistama tila yhteiselle alustalle. Terapeutin persoonan pitää kestää tilan luovuttaminen asiakkaan resonoinnille.”

(H7:) ”En osaa sanoa paljonko tila vaikuttaa flow-kokemuksen syntyyn. Uskon että sillä on jokin merkitys mutta usein on kysymys myös virittäytymisestä, ajasta ja asiakkaan omasta prosessista. Hyvä tila, riittävä aika ja hyvä alkuvirittäytyminen edistää asiaa. Lisäksi avara, valoisa tila jossa on työskentelyrauha ja riittävästi tilaa ja erilaisia aktivoivia pintoja ja lepopaikkoja.

Lisäksi tilassa olisi hyvä voida ”sotkea rauhassa” siis, että pintojen suojaus on helppoa ja tarvittavat taidemateriaalit saadaan helposti ja houkuttelevasti esille.

Musiikinsoitto- ja rentoutumismahdollisuus.

Luovuutta aktivoivia ”juttuja”: värejä, muotoja ja erilaisia luonnonmateriaaleja esillä.

Mahdollisuus käydä ulkona, varsinkin kesällä.

Sopiva sijainti ja hyvät kulkuyhteydet myös vaikuttavat osaltaan.”

Lisäksi terapeuteille esitettiin kysymys:

3. Millaiset seikat tilassa voivat muodostua flow-tilan saavuttamisen esteiksi?

Terapeuttien vastauksista poimittuja asioita, jotka voivat muodostua estäviksi tekijöiksi:

H1: ”Terapia ei onnistu jos käytössä on joku ”komeronnurkka” jossa toimii ja liikkuu muita toimijoita. ..

Monikäyttöinen tila, joka on myös muiden toimijoiden käytössä.”

H2: ”On tärkeää, ettei tarvitse varoa esim. maalin roiskumista lattialle tai pöydille tai ettei tarvitse liikaa säännöstellä materiaalien saatavuutta.

Vesipiste pitää olla tilassa saatavilla.

Tilan pitää olla turvallinen siinä mielessä
ettei sinne tule ryhmän ulkopuolisia ihmisiä,
miehellään myös äänieristys hyvä.

En tarjoa musiikkia jotta potilailla olisi täysi vapaus
kuunnella omia tunteitaan.

Terapeuttina teen kaikkeni jotta mahdolliset työskentelyn esteet
saadaan poistettua.”

(H3:) ”Tilan tulisi olla rauhallinen, häiriötön ja siinä pitäisi olla
mahdollisuus säilyttää töitä niin, ettei kukaan pääse niihin käsiksi.
erapiaan tulijan täytyy voida luottaa, että hänen arimmatkin asiansa ovat
tallissa ja turvassa ja niitä kohdellaan kunnioittavasti” .

(H4:) ”Esteenä voi olla epävarmuuden ja turvattomuuden kokemus
hoitosuhteessa. Potilas voi alun alkaenkin pelätä regressiivisiä tiloja,
kontrollin menetystä omista psyykkistä syistään ja taustakokemuksistaan
johtuen. Tällöin spontaani heittäytyminen vähemmän kontrolloituun
kuvalliseen itseilmaisuun estyy ja sitä varotaan” .

(H5:) ”Tilan huono äänieristys voi keskeyttää ajatukset.
Liian pieni tai sekava tila, jossa on liikaa ärsykejä” .

(H6:) ”Ahtaus, huono ilmanvaihto, vesipisteen puute, ylimääräiset äänet,
ympäristön rauhattomuus, melu ym. ym.” .

(H7:) ”Terapeutti ei anna tilaa tai konfrontoi väärään aikaan,
auttaa liikaa tai tekee omia tulkintojaan.
Vuorovaikutus ei toimi.
Luottamusta ei ole” .

Kyselyssä tuli esiin, että luottamuksen ja turvallisuuden puute on merkittävä flow-ti-
lan saavuttamista estävä tekijä. Tämä on sekä tilan vaatimuksiin että ihmisten välisiin
suhteisiin liittyvää.

Häiriöttömyyden vaade oli toinen esiin pistävä asia joka tuli ilmi kyselyssä. Tämä tarkoittaa että tilan on oltava rauhallinen ja häiritseviä ääniä, visuaalisia impulsseja tai keskeyttäviä tekijöitä ei saa olla. Monikäyttöinen, myös muiden käytössä oleva muuttuva tila koettiin flow-tilaa estäväksi, koska siihen liittyy sekä turvattomuus että häiriöiden mahdollisuus.

4.3 Tutkimusaineisto 2.: Ryhmätaideterapia kokemuksia, havaintoja

Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n järjesti kuntouttavaa ryhmätaideterapiaa syöpäkuntoutujille ja/tai heidän läheisilleen, jossa työskentelin ryhmätaideterapeuttina yhdessä Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n ryhmätaideterapeutti Tommi Ojalan työparina.

Ensimmäinen ryhmä kokoontui syyskaudella 2017. Tapaamisia oli yhteensä kymmenen ja ryhmätaideterapiaan osallistui kuusi 33–70 -vuotiasta naista. Toinen ryhmä kokoontui kevätkaudella 2018 yhteensä 14 kertaa, henkilömäärä vaihteli ryhmässä seitsemästä neljään. Ryhmään osallistuneet olivat 58–71 -vuotiaita naisia.



Kuva 3. Vuokrattu ryhmätaideterapiatila, ulkokuva pihasta talvella 2018.



Kuva 4. Alakerran aula. Erikoiset detaljit jäivät asiakkaiden mieleen.

Taideterapiaryhmät kokoontuivat Satakunnan maakunnassa vuokratiloissa vuonna 1911 rakennetussa puisessa kaksikerroksisessa työväentalossa. Rakennus sijaitsi idyllisen, mutkittävän kylätien varrella. Talon takana kulki joki ja etupuolella oli tilava hiekkapiha jota reunustavat pihlajat. Punaiseksi maalatussa rakennuksessa oli perinteiset ruutuikkunat ja valkeat ikkunapuut, muutama porras johdatti parilliselle etuovelle.

”Mieleeni jäivät hopeiset takat, säilytetty mennyt aika,
taideteokset, erityisesti yläkerrassa oleva maisemataulu.”

(H1, Anonyymi asiakas)

Ulko-ovesta sisään tultaessa saavuttiin ns. tuulikaappiin, jossa sijaitsi vanha lipunmyyntiluukku. Sen jälkeen saavuttiin aulaan josta löytyivät narikat ja wc:t. Sisätilaa väritti punainen laotalattia, seiniä rytmitti helmi- ja sormipanelointi. Sisäseinien väreinä oli valkea ja vanha roosa, ovet olivat siniset peiliovat ja katto valkea panelikatto. Oikealla välioven takana sijaitsi kahvisali ja sen takana suuri keittiö. Seinillä oli valokuvia työväentalosta eri aikakausina, maisemamaalauksia ja muotokuvia. Kalusteet olivat aikakautteen tyyllisesti sopimattomia julkisen tilan kalusteita.



Kuva 5. Yläkerran pieni sali. Alkupiiri.

”Yläkerran pienessä huoneessa tunnelma oli tiiviimpi.
Enemmän tuli mieleen kokoushuone.
Oli ehkä minulle liian ahdas mutta ei häirinnyt silti keskittymistäni.
Huoneesta pääsi muihin huoneisiin, ne olisi ollut kiinnostavaa tutkia,
uteliaisuus heräsi mihin kaikkeen tiloja oli käytetty.”

(H2, Anonyymi asiakas.)

Erikoiset hopenväriset pönttöuunit koristivat sekä juhlasalia että aulaa kiinnittäen erikoisella mallillaan huomion. Aulasta johti ulko-ovelta katsottuna vasemmalle narisivat puuportaatt yläkerran aulaan jossa sijaitsivat wc:t. Välioven takaa löytyi alakerran kahvisalia pienempi sali. Seuraava väliovi vei pieneen huoneeseen jossa säilytettiin työväentalon historiaan liittyvää esineistöä, mm. viirejä. Edelleen seuraava väliovi johdatti yläkerran pieneen keittiöön.

Ensin työskenneltiin yläkerran pienessä salissa. Lämmin alkusyksy teki tilasta kuuman ja tunkkaisen, mutta ikkunan avaaminen helpotti ilman virtausta. Pieni yläkerran sali ei kuitenkaan mahdollistanut töiden yhtäaikaista ripustusta tai etäältä tarkastelua jakamisvaiheessa. Kulloinenkin taideterapiatyö asetettiin esille yksi kerrallaan.

Pöytiä ja tuoleja siirrettiin ennen jokaista terapiakertaa aina siten, että kaikille oli oma työskentelypöytä ja tuoli. (Seinillä ei voinut työskennellä sotkeutumisvaaran ja helmi-paneloinnin vuoksi.) Työvälineet: paperit, maalit, pensselit ym. kulloinkin terapiakerralle valitut, aseteltiin sivupöydälle. Tästä valmistautumisesta muodostui rituaalinomainen tapahtuma. Teollisuuskeittiö ja useat wc -tilat tarjosivat paljon vesipisteitä. Tilan valaistus oli neutraali, valot olivat energiasäästölamppuja, jotka kirkastuivat vähitellen, mutta niiden säätömahdollisuutta ei ollut.

”Tilassa oli hyvää rauhallisuus,
luonnonvalo, läheisyys.”

(H2, Anonyymi asiakas.)

Alakerta sen sijaan soi erilaisia vaihtoehtoja asettaa taidetyö esille ja yhtäaikaan! Juhlasali tarjosi ylevän tilan ja alakerran kahvisalissa saattoi koostaa töistä yhteisen installaation yhteen koottujen pöytien päälle tai lattialle. Myös ovia ja ikkunoita käytettiin töiden ripustamiseen jakotilanteissa. Taideterapiakaaren loppupuolella siirryttiin työskentelemään kokonaan tilavammassa ja ilmavammassa alakerran ”kahvisalissa”.



Kuva 6. Alakerran kahvisaliin katetut materiaalit.



Kuva 7. Työskentelyä alakerran salissa.

Talvella rakennus oli viileä ja ryhmäläiset käyttivät villasukkia ja villapaitoja lämmikkeenä, kesää kohti tilassa tuli taas liiankin lämmin. Välillä alakerran teollisuuskeittiön viemäri haisi epämiellyttävästi. Yhden kerran ulkopuolinen henkilö saapui omilla avaimilla tilaan (talon hallintoon kuuluva) ja terapiatilanne keskeytyi.

”Ulkona avaraa tilaa ja punainen aita, joki.

Sisällä vanha tuoksu, lattian natinaa. Hyvä valaistus.

Ääniä kuuluu ulkoa: linnun laulua, autoja.”

(H3, Anonyymi asiakas.)

Kahvisalista sekä aulasta oli yhteensä kolmet pariovet juhlasaliin ja oikeassa päädyssä on korotettu näyttämö. Pariovista katsottuna takaseinällä ruutuikkunat antoivat joelle. Näyttämöä vastapäätä sijaitsevalla vasemmalla seinällä oli suuri tekstiiliteos.

Suurta juhlasalia käytettiin välillä virittäytymiseen, koska tila mahdollisti liikkumisen paremmin, mutta siellä ei työskennelty. Juhlasalissa oli myös vanhalle ajalle tyyppillinen korotettu näyttämö punaisine samettiverhoineen ja siirrettävine taustalevyineen. Näyttämöllä ja sen takana käytiin yhdessä tutustumassa ja se herätti monessa tuntemuksia (myös ikäviä) tai muistoja mieleen.

Toisinaan ylä- tai alasali oli vuokrattu muiden käyttöön tai juhlasali tuolitettu esim. tulevaa konserttia varten. Yläkerrasta kuului kolmena kertana puhetta ja askelia. Äänet rappusista ja ulko-oven kolahdukset häiritsivät työskentelyä.

”Alakerran juhlasalissa tuli mieleen kouluajat.
Ja mennyt aika oli mielenkiintoisina yksityiskohtina,
kuten hopeiset takat. Ne oli hienot.”
(H4, Anonyymi asiakas.).

Ovet suljettiin terapian alkaessa. Koska tila oli myös muiden käytössä väliaikoina, joko kaisen piti viedä oma terapiatyö mukanaan kotiin. Kannustin myös kuvaamaan omia terapiatöitä ja tutkimaan niitä valokuvan kautta, eri näkökulmasta. Näin niihin voisi myös helposti palata terapiaprosessin aikana, vaikeivat ne voineet olla terapiatilassa säilössä.

Työskentelysalista oli näkymä ruutuikkunoista ulos etupihaan, kylätielle. Työväentalon ympäristössä oli paljon luontoa esim. värejä vuodenaikojen mukaan vaihtava vaahtera, pihlajia. Ryhmäläisten kanssa käytiin myös ulkona virittäytymässä. Ulkona työskentelyä ehdotettiin, osa vastusti ajatusta joten päätettiin työskennellä sisällä.



Kuva 8. Alakerran juhlasalia saattoi käyttää välillä virittäytymis- ja taideterapiatöiden ripustuspaikkana. Siellä ei työskennelty.



Kuva 9. Ikkunat antoivat luonnonvaloa ja mahdollisuuden katsoa kauas. Rakennuksen vanhat puitteet loivat omaa tunnelmaansa.

Näkymä ulos ikkunoista ja luonnonvalo tuntui olevan tärkeä asia kaikille ryhmiin osallistuneille. Tila ei kuitenkaan ollut ideaali taideterapiaa varten. Esimerkiksi sotkeutumisvaaran vuoksi tilan materiaalien käyttö oli rajattu, seinillä ei voinut työskennellä eikä siellä ei ollut säilytyspaikkaa (container) terapiatöille.

Vuokratussa terapiatilassa oli vesipisteitä riittävästi. Materiaalit tuotiin erikseen jokaiselle tapaamiskerralle. Taideterapiapuitteet eli ”setting” luotiin rituaalinomaisesti. Työskentelyn materiaaleja rajattiin turvallisuudentunteen vuoksi, mutta myös käytännön syistä. Luovassa prosessissa asiakas olisi toisinaan halunnut jatkaa työtään jotain tiettyä materiaalia käyttäen, mutta sellaista mahdollisuutta ei ollut tarjota väliaikaisessa tilassa. Maalaustelineiden ym. paikalle tuominen oli myös mahdotonta.

Talon samanaikainen vuokraus (ylä tai alakerta) sai välillä aikaan epävarmuutta ryhmäläisiin. Mihin tilaan mennä? Asia ratkaistiin vastaanottamalla asiakkaat ovet avoinna tai odottamassa pihassa tai aulassa. Terapian alettua usein yksi tuoli asetettiin oven eteen jolla terapeutti saattoi työskentelyn aikana halutessaan istua. Asettamalla tuoli oven eteen jossa ei ollut lukkoa yritettiin lisätä asiakkaiden turvallisuudentunnetta.

”Koin oloni turvalliseksi tässä porukassa tässä tilassa.”

(H6, Anonyymi asiakas.)



Kuva 10. Tuolin asettaminen oven eteen voi luoda turvallisuudentunnetta.

Musiikkia oli välillä tarjolla ja toisinaan työskenneltiin hiljaisuudessa. Taustamusiikin koettiin ainakin virittävässä alkuvaiheessa olleen hyvä asia, koska se peitti alleen työskentelyn ääniä. Välillä joidenkin työskentely esim. repiminen, suuriliikkeinen öljypas-tellinkäyttö tms. saattoi kuulua muiden äänien yli vaikuttaen myös muiden työskentelyyn. Työskentelyn päästessä kaikilla hyvään vauhtiin ja jollei häiriötekijöitä ollut, tilaan ”laskeutui” tietynlainen intensiivinen tunnelma, ehkä sitä voisi nimittää rauhaksi? Tunnelman voimakkuus oli käsinkosketeltava ja siitä keskusteltiin myös ryhmän kanssa.

Ryhmässä saavutettiin useita flow-kokemuksia. Osallistujat kertoivat mm. etteivät olleet kuulleet musiikkia ollenkaan kun työskentelyyn keskittymisen tila oli niin voimakas. Kaikki muu ”katosi” ympäriltä ja huolet ja murheet keventyivät, ainakin siksi aikaa. Reflektoinnin tai jakamisen sekä integroinnin vaiheessa oli myös havaittavissa flow-tilan saavuttamista.

Toisinaan toinen taideterapeuteista osallistui työskentelyyn ja se tuntui lisäävän ryhmän luottamusta. Terapeutti jakoi (co-working) siten asiakkaan kanssa saman kokemuksen työskentelystä. Terapeutilla oli näin mahdollisuus resonoida ryhmän työskentelyä omalla taidetyöskentelyllään (vastatransferenssi).

5 TAIDETERAPEUTTINEN TILA

5.1 Tila terapiaprosessin osana

Brittiläisen psykoanalyttikko ja taideterapeutti Katherine Killickin (1997, 50) asiakas on sanonut: ”People like me need places like art room. Places allow the mind to heal!” Tämä sai Killick:in (2000, 102, 113) pohtimaan taideterapiatilán merkitystä asiakkaan terapiaprosessin kannalta. Tuolloin (1979–1988) hän työskenteli sairaalaolosuhteissa yhdessä ja samassa taideterapiatilassa. Tätä taideterapialle omistettua tilaa hän kuvaa sanalla ”asylym”, jonka voi suomentaa turvapaikaksi. Sairaalan asiakkaat olivat kuvailleet sitä myös ”pyhäköksi” (sanctuary) ja asiakkaat kertoivat kokeneensa olonsa turvalliseksi tässä tilassa.

Taideterapiatila näytteli Killick:in (2000, 101) mukaan ratkaisevaa roolia (hän työskenteli psykoottisten asiakkaiden kanssa) asiakkaiden eheytyemisessä ja terapiaprosessissa. Taideterapiatila ja kaikki sen pysyvät puitteet sekä terapeutti yhdessä toimivat kannattelevana ja asiakkaan todellisuuteen liittävässä paikkana. Myös (Bonneau 2017, 92) kokee, että terapeutin tilan pysyvyys esineineen antaa kosketuspinnan asiakkaan kokemukseen kiinnittyä fyysiseen maailmaan ruumillisesti ”tässä ja nyt”, eikä asiakas jää omaan sisäiseen maailmaansa.

Tila toimi myös konkreettisesti rituaalinomaisesti toistuvien toimintojen (kuten taideterapeutin kaari) noudattamisen paikkana. Taideterapiatyöt ja prosessissa esiintyneet tunteet ja asiat säilöttiin tähän tilaan (container) johon terapiaprosessissa saattoi palata niin kauan kuin oli tarpeen (Killick 2000, 112). Hän vertaa taideterapiatilaa kohdun tarjoamaan suojaan jossa asiakas saa rauhassa kasvaa ja kehittyä kunnes on valmis. Ja pohtii miten olisi ollut mahdollista ”saattaa asiakkaat satamaan” taideterapiaprosessissa ilman pysyvää taideterapiatila?

Pysyvien terapiatilojen käyttö ja saatavuus on vähentynyt ja terapiaa toteutetaan paljon siihen suunnittelemissa tiloissa ja paikoissa. Satakunnan Syöpäyhdistys ry:llä on



Kuva 11. Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n ateljeetiloista löytyvät kaikki fasilitteetit.

etuoikeus käyttää myös taideterapiaan erikseen suunniteltua tilaa. Ateljeetila sijaitsee historiallisesti kauniissa vanhassa kiinteistössä ja ateljeetilat ovat toisessa kerroksessa johon nouseaan loivasti kaartuvia kierreportaita pitkin. Ikkunat avautuvat pohjoiseen, näkymänä Kokemäenjoki, Porin etelärantaa, Keskiporin kirkko ja sen puistoalue. Ateljeesta löytyy tarvittava: riittävän suuri avara ja valoisa tila. Vesipiste työvälineiden pesua varten, säädettävä epäsuora valaistus, kulmassa upea sähkötakka ja riittävästi pöytiä sekä tuoleja. Tilasta löytyy myös lukittava kaappi töiden säilytystä varten, hyllyjä materiaaleja varten ja mm. taidekirjoja. Huone on riittävän suuri, jotta taidetöitä voi tarkastella myös etäältä. Tilaan mahtuu hyvin ripustamaan useampia töitä.



Kuva 12. Näkymää Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n ateljeetiloista. Keskikorin kirkko.

Mikä merkitys tällaisella pysyvällä ja suunnitellulla tilalla on verrattuna järjestettyyn soveltuvaankin väliaikaiseen tilaan?

Taideterapiatilaan liittyy jo etukäteen virittäviä odotuksia ja kuvitelmia paikasta jonka voi käyttää taiteen avulla asioiden ja ajatusten tutkimiseen sekä luovaan leikkiin. Wood (2000, 41) vertailee artikkelissaan taiteilijoiden työskentelytiloja taideterapiassa

käytettyihin tiloihin. Hänen mukaansa pysyvien tilojen käyttö taideterapiassa antaa terapeutille mahdollisuuden tarjota lisäulottuvuuden taideterapiaan ja terapiasuhteeseen. Oma luovalle ja taiteelliselle työskentelylle omistettu tila erottautuu siinä arkielämästä ja mahdollistaa paremmin siirtymän taiteen tilaan. Väliaikaisessa, esim. luokka- tai laistotilassa samaa tunnelmaa ei voi tavoittaa.

Woodin tutkimuksessa taiteilijat tekivät ateljeesta oman suojapesänsä jossa on mahdollisimman hyvä virittäytyä ja keskittyä taiteen tekemiseen sekä luomistyöhön. Tällainen pysyvä työtila mahdollistaa työskentelyn halutulla tavalla ja helpottaa kaikin keinoin flow-tilan saavuttamista. Se tarjoaa stabiiliutta ja turvaa. Taidetyön voi jättää tähän turvapesään suojaan ja jatkaa jälleen. Soveltuva työskentelytila kertoo myös työn arvostuksesta. Tällaista tilannetta on vaikea järjestää asiakkaille ja asiakasryhmille julkisen sektorin puolella nykypäivänä jos pysyviä työtiloja ei ole, arvostelee Wood (2000, 41), joka toimii Britanniassa taideterapeutina.

Schnezin (2004, 92) mukaan fyysiset puitteet ja taidemateriaalit, turvallinen paikka säilyttää tehtyjä taidetöitä (esim. lukittava kaappi) muodostavat kaikki yhdessä ”terapeutin säiliön” (container). Taidetyöt voivat symboloida lisäksi Winnicottin (1953, 89-97; 1990 (1965), 1-18) käsitteen mukaista transitionaali- eli siirtymäobjektia ja myös siksi niitä tulisi kohdella kunnioittavasti.

Terapiatila ja sen puitteet voivat erota toisistaan hyvinkin paljon, riippuen myös kohde-ryhmästä. Esimerkiksi lasten kanssa työskennellessä taidetyöskentely tapahtuu useimmiten lattiatasolla ja erilaisten pehmusteiden päällä. Erilaiset rajoitteet ja erityisyys tai sairaalahoidossa olemisen tarkoittaa saavutettavuuden pohtimista ja järjestämistä eri tavoin (Case & Dalley 2014, 62-66.) Terapeutin työskentely projektiluontoisesti eri laitoksissa, kouluissa jne. asettaa terapeutin haasteelliseen asemaan. Miten luoda riittävän hyvät edellytykset taideterapialle ulkoisten puitteiden osalta? Mikäli olosuhteet ja materiaalien käytön mahdollisuudet ovat heikot voi sekä terapeutti sekä asiakkaat turhautua ja terapiaa vaarantua. Asiakas saattaa kokea olevansa epäarvostettu ja koko terapiakokemuksesta voi tulla negatiivinen Tämä voi heikentää jo valmiiksi heiveröistä itsetuntoa ja arvostuksen tunnetta (Case & Dalley 2014, 75).

Terapeutin tehtävänä on luoda fyysisen tilan lisäksi soveltuva ilmapiiri, jossa asiakkaan prosessi on mahdollinen. Terapiatilojen ollessa kertaluonteisesti järjestettyjä korostuu terapeutin kyky luoda turvallinen, hyväksyvä ja kannatteleva ilmapiiri. Vaikka taideterapiaa toteutetaan monissa paikoissa näyttää siltä että pysyvä taideterapialle omistettu tila edesauttaa taideterapiaa, koska olosuhteet on luotu erityisesti asiakkaan taidetyöskentelyä ja terapiaprosessia varten (Wood 2000, 42-43, 49.)

Asiakkaat kiinnittävät tiedostamattaankin huomiota tilaan ja johonkin tiettyyn paikkaan terapiatilassa ja esim. tietystä esineestä tai huonekalusta saattaa muodostua ajan mittaan metaforisesti lohduttava. Fenner (2011, 854) mainitsee asiakkaansa, joka kertoi terapiatilan pöydästä ja oranssista pöytäliinasta. ”Jos pöytä voisi puhua, se sanoisi minulle: kaikki hyvin, kaikki hyvin... olen täällä sinua varten” (kirjoittajan vapaa suom.). Tällaisen ilmiön saattoi huomata myös taideterapiaryhmissä. Asiakkaille valikoitui nopeasti vakinainen istuma- ja pöytäpaikka, joku kiinnitti useimmiten pohtiessaan katseensa ikkunasta ulos ja toinen maalaukseen seinällä.

Tilan oikea henki, paikan tuntu ”the sence of place” on myös Fennerin (2011, 851-852) mukaan perustavanlaatuinen elementti joka vaikuttaa terapiaan ja ajatusta tulisi myös laajentaa taideterapiaan. Tilan järjestely ja sisustus toimivat osaltaan flow-tilan saavuttamisen mahdollistajana (Fennerin 2011, 856).

5.2 Turvallisuuden tunne

Turvallisuuden tunne on taideterapian kulmakivi, ilman sitä terapia ei voi toteutua. Turvallisuus koostuu paitsi sovitusta säännöistä, luottamuksesta ihmisten välillä, mutta myös fyysisistä elementtien rajoista ja tilasta missä terapia toteutetaan. Tilan tulee olla turvallisen tuntuinen eikä siitä saa olla esim. läpikulkua tai suuria ikkunoita joiden takaa olisi mahdollista nähdä esteettä terapiatilaan.

Jokainen ihminen kokee maailman yksilöllisesti ja asiakas muodostaa oman suhteensa terapiatilaan ja terapeuttiin. Terapiatila saa myöhemmin siihen liitettyjen kokemusten myötä symbolisia merkityksiä (Case & Dalley 2014, 60.) Tilasta saatava ensivaikutelma on tärkeä, koska siellä on tarkoitus rakentaa luottamuksellinen terapisuhde ja käsitellä vaikeitakin asioita. Sisustuksella voi luoda turvallisen ja lämpimän vaikutelman.

Lukittavat ovet ja ääntä eristävät rakenteet ja pehmeät pinnat lisäävät turvallisuuden tunnetta. Mikäli lukittavaa ovea ei ole, tuolin asettaminen tai terapeutin asettuminen istumaan ovea vasten terapian ajaksi voi lisätä turvallisuuden tunnetta. Tilassa säilytetään mahdollisuuksien mukaan terapiatöitä koko terapian ajan, joten niille pitää olla varattuna lukollinen kaappi tms. jolloin asiakas voi jättää ne luottavaisin mielin terapeutin säilöttäväksi (container). Puhe mikä jaetaan terapiatilassa kuuluu jäädä seinien sisäpuolelle, niin siinä hetkessä kuin luottamussopimuksella.

Hyväksyvä ilmapiiri edesauttaa turvallisuuden tunteen muodostumista ja kannattelee terapisuhdetta. Asiakkaalla on oikeus olla myös tekemättä, terapiassa ei olla suoritta-

massa. Työskentelymenetelmiä voi kokeilla itselleen sopivalla tavalla, rauhallisesti tai hurjasti –tunnustellen. Ryhmämuotoisessa toiminnassa on tärkeää varmistaa luottamussovimuksella että muiden töitä ei arvostella tai tulkita, jotta luottamus, hyväksyvä ilmapiiri ja turvallisuuden tunne säilyy.

”Apua, en mä osaa maalata tai piirtää! Eihän tää näytä yhtään kirahvilta, vaikka mä yritin!” Asiakkaan reaktio voi olla hyvinkin arvosteleva hänen arvioidessaan itsekriittisesti omaa työtään. Terapeutin on tuotava esiin ettei asiakkaan pidä vähätellä omasta mielestään ”rumia” tai tyhjänpäiväisenä tuntuvia töitä tai pelätä tuoda terapiatilassa esiin vaikeitakaan tunteita. Hanna Segal (2006, 70-71) määrittelee hyvän taiteen sisältävän sekä rumuuden että kauneuden elementtejä ollakseen ”täyttää”. Jos taiteesta otetaan pois rumuus jäljelle jää ainoastaan aggressiosta, tragediasta jne. puhdistettu ”sievä” joka on kertoo tunteiden torjunnasta ja jää merkitykseltään tyhjäksi.

Terapeutin tehtävänä on luoda arvostelusta, tuomitsevuudesta ja syyttelystä vapaa tila. Taideterapiassa kaikki työt ovat merkittäviä vaikeivat ne ylittäisi esteettisesti tai teknisesti taiteen tasolle. Työskentelymenetelmillä, ohjauksella ja materiaaleilla on merkitystä turvallisuudentunteen kokemiseen. Terapeutin tulee rajata materiaaleja, aihetta tai teemaa siten, että vältetään asiakkaan ahdistuminen liian suuresta valikoimasta.

Hentinen ja Rankanen (2010, 94) korostavat, että sopiva rajausta auttaa turvallisuuden tunteen saavuttamiseen ja estää maneerien toistumista. Rajauksen luoma turvallisuuden tunne ja järjestys vapauttaa tilaa psyykkisen energian toimintaan ja luovaan prosessiin. Näen yhteyden Csikszentmihalyin (2005, 68-71) negentropia -käsitteeseen jossa tietoisuuden järjestys mahdollistaa psyykkisen energian suuntaamisen työskentelyyn, ehkä myös kohti flow-tilaa?

5.2.1 Tila terapeutin tukena

Asiakas tarvitsee turvallisen, virittävän tilan ja hyväksyvän ilmapiirin kyetäkseen ilmaistamaan itseään ja luottamaan terapeuttiin. Entä terapeutti? Terapeutin työhyvinvointi ja ”tehokkuus” (jos tätä sanaa nyt voi tässä yhteydessä käyttää) hyötyvät myös soveltuvasta ja tunnelmaltaan miellyttävästä tilasta työskentelyyn. Taideterapia on moniulotteinen prosessi ja kokemus. Asiakas ja terapeutti ovat vuorovaikutuksessa paitsi toistensa kanssa, mutta myös lisäksi taidetyön, taideterapiatilaa ja sen elementtien, kuten taidemateriaalien kanssa antaen niille aineettomia merkityksiä.

Terapiatilan tulee olla terapeutille tuttu, puhdas, riittävässä järjestyksessä, sopivan tilava ja ilmava, jotta siinä on helppo liikkua ja hengittää. Tuuletusmahdollisuus ja suojaista ikkuna antavat mahdollisuuden raikkaalle ilmalle. Riittävä ja säädettävä valaistus helpottaa vuodenaikojen ja sään sekä vuorokauden aikojen mukaan valaistuksen säätelyä ja tietyn tunnelman tai esim. varjojen luomista. Vesipiste tilassa helpottaa asiakkaan tai koko ryhmän ohjaamista ja valvomista.

Työskentelypöytää ja seinäpintaa on mahdollisuus suojata ja käyttää pelkäämättä maa-liroiskeita, jottei työskentely tukahdu. Aikuisen asiakkaan ”järjestämä” sotku voi kertoa asiakkaan jäsentymättömästä prosessista suhteessa terapeuttiin. Tilanne voi olla asiakkaalle hallitsematon ja kuormittunut ja ilmenee kaoottisuuden korostamisena, sotkemisenä. Asiakkaan ilmentämä ahdistus sotkuisuudesta taas saattaa ilmentää pelkoa asioiden ”läikkymisestä yli” tai tarvetta sulkea ne pois. Tämä ilmenee asiakkaan tarpeena pitää materiaalit tiukasti hallinnassa (Case & Dalley 2014, 80).

Winnicott luonnehtii hyvän analyttikon ja terapeutin piirteitä: ”luotettava, täsmällinen, rehellinen, ei loukkaa eikä kosta, ei itse loukkaannu –jää henkiin”. Asiakkaalle suodaan oma säännöllinen aika ja tila, joka on aina sama, turvallinen, rauhallinen ja mukava paikka (Saraneva 2006, 198.)

Terapeutin työt helpottaa kun tietää missä eri materiaalit sijaitsevat ja asiakkaalle on tärkeää, että terapeutti kykenee tarjoamaan tiettyä materiaalia juuri oikeaan aikaan. Varmuus kalusteiden paikoista ja välineistä ym. luo terapiatilanteeseen rauhallisen tunnelman. Asiakas näkee että terapeutti hallitsee asiat tilassa ja se antaa varmuutta luottaa terapeuttiin.

5.2.2 Taide terapeuttisena tilana

Taide itsessään voi olla turvallinen paikka ja parhaimmillaan tarjota huolenpitoa, lohdutusta ja auttaa identiteetin rakentumisessa. Tuan (2004, 39–44) pohtii identiteetin ja paikan yhteyksiä. Hänen mukaansa ihmisen on tiedostettava juurensa jotta voi kasvaa. Taideteoksissa kuten maalauksissa ja piirroksissa aika on pysähtynyt ja asettuu uudelleen katsottavaksi muuttumattomana. Vaikka kokemus ei ole sama kuin emootio jossain todellisessa paikassa voimme silti kokea ”astuvamme teokseen” myös muut aistit voivat aktivoitua synesteettisesti (kytkös aistien välillä) kun kyseessä on vaikuttava teos joko laadullisesti ja/tai henkilökohtaisella tasolla, kuten oma taideterapiatyö.

Valokuvat koetaan toisin. Niissä on aina kirpeä todellisuuden maku ja ajallisuuden läsnäolo. Valokuvaan voi palata mutta se palauttaa kuvan aikaan, sillä valokuvalla on perinteisesti todellisuuteen kiinnittävä säie, joka Tuanin (2006, 22) mukaan ”herkistää” tuntemuksia esitettyyn paikkaan luoden ns. paikan tajua. Aikamme valokuvataide lähentyy maalauksellisuutta ja fantasiaa, koska kuvanmuokkauksen avulla voi luoda kuvasta uutta, yhdistää, nostaa esiin tai häivyttää. Dokumentaarisella valokuvalla on oma paikkansa.

Elokuvallisuus sen sijaan liikkuu ajassa ja siitä puuttuu konkreettinen pysähtyminen. Tuan (2006, 22-23) määrittelee elokuvan ”rajatuksi tilaksi”, paikaksi johon voimme palata katsomalla elokuvan uudestaan.

Kielellisyyden kuvat luovat kuvia mieleemme ollessaan onnistuneita lajissaan. Proosa ja sadut tarjoavat saman ”tilan” kuin ajassa liikkuvat elokuvat. Kielellisyys antaa mielikuville mahdollisuuden luoda oma subjektiivinen visuaalinen maailmansa johon palata.

Musiikki taas luo ajattoman läsnäolon paikan. Sydämenlyönnit, hengityksen rytmi ja liikkuminen maailmassa kiinnittyy keholliseen olemassaoloomme.

”Kuten kotiin, palaamme myös lempiteostemme ja musiikin äärelle,
jota vievät meidät paikkaan,
joka on tuttu ja turvallinen, eheyttävä.”

(Tuan 2006, 25-26.)

5.2.3 Jaettu kokemus

Taideterapeuttiset työt syntyvät osin tietämisen (conscious) ja osin ei-tietämisen (un-conscious) yksityisessä tilassa. Yhteys tiedostettuun toiseen (terapeuttiin ja mahdollisesti ryhmään) mahdollistaa jaetun kokemuksen muodostumisen ja näkyväksi tulemiseen. Aulio, Girard ja Laine (2009, 46) pohtivat jaettua kokemusta kuvataidepsykoterapian näkökulmasta. Tässä käsityksessä taideterapeuttinen työ sisältää tasoja sekä kollektiivisesta että yksityisestä tilasta, jonka voi aistia jaettuna kokemuksena.

Jaetun kokemuksen ilmiö tuli esiin useaan kertaan ryhmätaideterapiassa (tutkimusaineisto 2.) havainnoitessa asiakkaiden työskentelyä. He ”toisistaan tietämättä” ilman katsekontaktia toisiinsa ja uppoutuneena omaan työskentelyprosessiinsa liikehtivät ja loivat samankaltaisia kuvioita, rytmejä, muotoja. Taideterapian kaaren jako- ja integraatiovaiheessa tätä ihmeteltiin yhdessä. Ilmiö koettiin vertaistuellisena, yhdistävänä.

Jaettu kokemus voi tulla esiin myös yhdessätyöskentelyssä (co-working) tai kun terapeutti ja asiakas työskentelevät (esim. erityisen tuen tarpeen vuoksi) saman työn äärellä. Tässä molempien huomio kiinnittyy (joint attention) taideterapiatyön lisäksi yhteiseen viestintään joka voi olla sanatonta myös olosuhteiden pakosta (Hawes 2018.)

Tila, jossa työskennellään, sen tunnelma ja ilmapiiri on myös aistittavissa jaettuna kokemuksena. Siksi on tärkeää millaisissa tiloissa ja olosuhteissa terapiaa tarjotaan.

6 TAIDETERAPIAN TILALLISUUDESTA

6.1 Tilojen ulottuvuuksia

Miten määritellä tilallisuutta? Se on paljon enemmän kuin fyysiset puitteet. Siihen liittyy erityisesti ryhmätaideterapiassa mm. paikan kokemus, tunnelma, yksilön henkinen tila, ryhmän muodostama tunneilmasto (koheesio), taidetyön muodostama tila ja nämä kaikki edellä suhteessa aikaan, aikaisempiin kokemuksiin, muistoihin ja nyt vallitsevaan ympäristöön ja sen ehtoihin.

Tilallisuuden kokemisen moniulotteisuutta on pohtinut esim. Henri Lefebvre teoksessa ”The Production of Space” (1991). Tällaisen ajattelun pohjalle amerikkalainen maantieteilijä ja urbaaniteoreetikko Edward Soja (1996, 57) kehitti käsitteen ”Thirdspace”, jota voi kuvailla kokemukseksi jossa yhdistyy kaikki olevat elementit: todellisuus ja kuviteltu, subjektiivisuus ja objektiivisuus, keho ja mieli, tämä hetki ja mennyt, abstrakti ja konkreettinen jne.. Soja yritti avata asioiden vastakkainasettelua uusien näkökulmien löytämiseksi. Taide voi toimia samalla tavalla.

Hannula (2001) pohtii tilallisuutta laajentaen sen tapahtumisen mahdollisuudeksi. Hän mainitsee Paul Kleen joka nimitti 1920 -luvulla taideteoksen ja katsojan välistä vastavuoroista tapahtumaa välitulaksi. Tässä liikutaan fyysisen ja henkisen tilan muodostamassa subjektiivisesti koettavassa maisemassa. Tämä vuorovaikutuksellinen liike kohtaamiseen tapahtumassa voi viedä johonkin uuteen tilaan ja muuttaa ehkä yllättävästi aikaisempia uskomuksia tai taideterapian mahdollistaman leikin ja kokeilun kautta?

Hautala (2008, 75-78) on tutkinut taideterapian vaikutuksia väitöskirjassaan ”Lupa tulla näkyväksi: kuvataideterapeuttinen toiminta kouluissa” ja määrittelee taideterapeuttisen tilan käsitteen yhtäaikaan henkiseksi- (intrapsychic) ja fyysiseksi tilaksi (physical place). Tilan merkityksen hän nostaa korkealle terapian kannalta ja pitää taideterapiatilaa säiliönä ja turvapaikkana, symbolina henkiselle tilalle ja ilmapiirille. Hautala

(2012, 18) vertaa terapiatilannetta turvapesään ”kuvataideterapeuttiseen potentiaaliin tilaan”, joka tarjoaa asiakkaalle turvallisen paikan tutkia tunteitaan. Voi olla ettei puhetta edes tarvita vaan työskentely tapahtuu tunnetasolla terapeutin ja asiakkaan välillä taidetyön välittämänä.

Työskentelyä ja erityistä tukea tarvitsevien kanssa (esim. liikkumisen ja puheen tuottamisen vaikeat ongelmat jne.) työskentelyyn on perehtynyt taideterapeutti Jane Hawes (2018). Työskentely tapahtuu ”yhdessä työskentelyinä” (co-working), jossa asiakas ja terapeutti ovat ”samassa veneessä” osallistuessaan molemmat työskentelyprosessin keskittämällä huomionsa ja läsnäolonsa yhtä aikaa (joint attention) taideterapiatyöhön samalla tasolla. Tällaisessa työskentelyssä sanaton vuorovaikutus on korostunutta ja vaatii terapeutilta herkeämätöntä läsnäoloa.

Asiakkaan ja terapeutin välinen vuorovaikutus ja tapaamisen tarkoitus muodostaa yhdessä eletyn kokemuksen, Fenner (2011, 854) nimittää tätä suhteeksi (”relationship”). Tilallisuus koetaan niin yksilötasolla (subjektiivisesti) kuin jaettuna kokemuksena (intersubjektiivisesti).

Taideterapian klassinen kolmiosuhteen käsite on myös tilallinen. Se muodostuu asiakkaan, taiteen ja terapeutin välille (mm. Margareta Wood 1984). Schaverien (2011, 156-157) vie eteenpäin kolmiosuhteen muotoilua analyttisessä taidepsykoterapiassa sisäkkäin toimivaksi dynaamiseksi kentäksi, jossa niin asiakas, terapeutti kuin taidetyö ovat yhtä tärkeitä. Terapiatilanne luo turvallisen ympäröivän tilan yksityisen ja kollektiivisen luomisen prosessille (Aulio, Girard & Laine 2009, 51). Girard (2009, 110) jatkaa tästä rinnastaen kuvataideterapian ihmettelyn tilan ”siirtymisen tilaksi”, jossa kuvan tekijä voi löytää itsestään uutta, muuntua. Taideterapiakonteksissa luova työskentely tuo parhaillaan pintaan tiedostamatonta materiaalia joka symbolitasolla avautuu tekijälleen uutena ulottuvuutena omaan itseensä ja asioihin.

Hentinen ja Rankanen (2010, 101-102) käsittelevät taiteen, terapeutin ja asiakkaan suhteen muodostamaa tilaa erityisesti yhteistyösuhteena. Tässä taide on konkreettisesti ilmiintyvä asia joka ponnistaa terapeutin ja asiakkaan tasa-arvoisesta suhteesta. Taide tasapainottaa terapeutin (auttaja) ja asiakkaan (autettava) suhdetta, koska siinä ei ole oikeata tai väärää vaan taide perustuu avoimelle ihmettelyn mahdollisuudelle ja uusien näkökulmien saavuttamiselle.

7 POTENTIAALINEN TILA

7.1 Luovuuden tila

Luovuusnäkemysten kehittäjän, lääkäri ja psykoanalyttikko Winnicottin teoriassa keskeisenä on äidin ja vauvan suhde. Vanhempi (Winnicott puhuu aina äidistä, mutta nykyään voisi puhua vanhemmasta) edustaa ulkoista ja lapsi sisäistä maailmaa. Heidän suhteensa väliin muodostuu jännitteinen kolmas tila eli potentiaalinen tila tai ts. välitila. Tässä käsitellään potentiaalista tilaa luovuuden tilana, joka edeltää mahdollista flow-tilaa.

Winnicott huomioi ihmisen sisäsyntyisen luovuuden ja oli kiinnostunut tutkimaan sen kehittämistä. Hän jäljittää luovuuden ja tunne-elämän varhaisiin vaiheisiin, itsen muodostumiseen. Luovuus voi toteutua avoimessa uteliaassa tilassa joka on luonteva olotila pienelle lapselle. Lapsi luottaa vanhemmalta saatavaan tukeen, eikä hänen jatkuvuutensa vaarannu. Tietoisuus omista rajoista muodostuu aikaisin lapsen kehittyessä ja ymmärtäessä olevansa erillinen joka ei ole voi kontrolloida ympäristöään tai hoivan määrää ja laatua Winnicottin (1965, 86; 1971, 79-85) käsityksen mukaan. Vanhemman on aluksi pidettävä yllä kuvitelmaa jatkuvuudesta tarjoamalla vauvalle ruokaa ja hoivaa säännöllisesti. Siten lapsen luottamus vahvistuu ja alkaa muodostaa rajaa itsen ja muiden välille.

Itsen rajan Winnicott (1971, 130-131) määrittelee ihon rajapinnan sisällä olevaksi sisäiseksi todellisuudeksi (ei kuitenkaan ole sama kuin subjektiivinen todellisuus). Jaettu todellisuus on tämän ihon rajaaman subjektiivisen kehon ulkopuolella. Vasta kolmannessa eli potentiaalisessa tilassa voi tapahtua subjektin ja objektin kohtaaminen jaettujen kuvitelmien muodossa. Tämä kahden maailman välissä liikkuva jännitteinen tila muodostaa kokemamme subjektiivisen todellisuuden.

Potentiaalinen tila on siten sisäisen luovuuden ja todellisuuden väliin muodostuva objektiivisen havaitsemisen tila, kokemus jossa vuorovaikutus tapahtuu. Tällaisia luovuus-

den ja todellisuuden välisen jännitteisyyden tiloja ovat myös: leikki, taide, filosofia, uskonnot ja luova tiede. Ne eivät ole ainoastaan ”tiloja” vaan, kuten Winnicott nimittää ”a form of union” yhdessäolon mielekkäinä koettuja muotoja (Kurkela 2004, 130.) Luova asenne (sis. subjekti, sisäinen kokemus ja tunteet, havainnointi, ulkoinen elämä) mahdollistaa tällaisen jaetun todellisuuden kokemukset ja tunteet (Winnicott 1971, 64).

Leikki on tärkeä osa ihmisen kehitystä, jossa voi käyttää koko persoonallisuuttaan. Leikki on luovuuden juuristoa sillä se tukee henkistä ja fyysistä terveyttä myös aikuisiällä. Leikin tila (dream potential) mahdollistuu vanhemman tarjoamassa turvassa, suojassa häiriöiltä. Winnicott (1971, 50, 53-54) kutsuu tätä tilaa kannatteluksi tai huolenpidoksi (holding). Myös terapeutti tarjoaa tämän kaltaista huolenpitoa (holding) asiakkaalleen, kannattelevaa ja leikille vapaata uteliaisuuden tilaa.

Winnicott (1971, 65-66) toteaa, että mikäli itsen kehitys häiriytyy toistuvien tukahduttamisten vuoksi, rakentuu lapselle suojaava minuus (false self). Se muodostuu jatkuvuuden katkeamisen kauheutta vastaan ja ilmenee epätoivona, merkityksettömyytenä, elossa olon tunteen puuttumisena. Tämä voi aiheuttaa todellisen minän (true/real self) tunteiden estymistä ja luovuuden lakastumista. Spontaanin olemisen estyessä voi seurata suojaavan minuuden voitto todellisesta minästä, jolloin muodostuu (acting self), suomennoksena voisi käyttää näyteltä- tai valeminää. Tämänkaltaista negatiivista kehitystä voi tapahtua myös myöhemmässä elämänvaiheessa ja todellinen kosketus eläviin kokemuksiin, leikkiin ja luovuuteen jää eristyksiin.

Sopeutuvaa käytöstä lapsilla helposti kiitellään ja vanhemmat saattavat tulkita tämänkaltaisen kiltteyden myönteisenä kehityksenä. Oikea henkinen kehitys tapahtuu kuitenkin kasvussa rajojen koettelun kautta. Todellinen minä on kuitenkin aina luova (Winnicott 1965, 34, 101-102, 146-147.)

Todellisen ja suojaavan minän toimiessa normaalisti ne ovat yhteydessä toisiinsa potentiaalisessa tilassa ja transitionaali- eli siirtymätilassa, jossa leikki, luovuus ja kulttuuri pääsevät toteutumaan subjektin kokemusmaailmassa. Winnicottin potentiaalinen tila on siis sekä todellisuuden ja illuusion että sisäisen ja ulkoisen maailman välissä. Mikäli toiminta näiden välillä estyy suojaavan minuuden ollessa vahvempi, ihminen voi tuntea olonsa mm. epätodelliseksi, ulkopuoliseksi, turhaksi ja keskittymiskyvyttömäksi (Kurkela 2004, 128-156).

Potentiaalisessa tilassa voi olla kosketuksissa omiin subjektiivisiin objekteihinsa ja kokea olevansa todellinen. Taideterapiassa luodaan henkisesti kannatteleva (holding) ja

hyväksyvä tila myös fyysisessä ympäristössä, jotta asiakkaalla on mahdollisuus turvallisesti ja luottamuksellisesti tutkia luovassa tilassa omaa sisäistä maailmaa ja sen sekä ulkomaailman välistä jännitettä.

Winnicott (1965, 184-186) puhuu potentiaalisesta tilasta myös kulttuurisena siltana. Se näyttää sisäisen maailman ja mukautuneen minän jännitteen ymmärrettäväksi saattomana puheena (tässä tapauksessa taideterapeuttinen teos) ulkomaailmalle. Tässä toteutuu myös taiteilijan paradoksi: tulla ymmärretyksi ja samalla suojautua ("not to be found").

Turvallinen terapiasuhte ja fyysinen tila mahdollistavat potentiaalisessa tilassa tapahtuvan eheyttävän leikin jatkumisen. Leikkillassa voi löytää itsensä (the self), mutta se edellyttää toiseuden hahmottamista. Aikuisen luovaan tilaan on yhdistetty myös vuorotteleva havainnoinnin ja "auki olemisen tila", jossa itsensä unohtaen voi kokea yhteyden maailmaan. Winnicottin mukaan (1971, 38, 51, 54-55) esim. taideteoksen tekeminen ei kuitenkaan automaattisesti rajaa subjektia erilliseksi jos kokemus itsen (true self) rajattomuudesta suhteessa on toiseen on olemassa.

Aikuisen luovuus on kykyä leikkiä, kokeilla ja testata epäjohdonmukaisiakin asioita (Mantere 2009, 195), luonnehdinta sopii myös Flow-tilan määrittelyyn.

8 FLOW-TILA

8.1 Flow-tilan käsite

Yhdysvaltalaisen psykologin ja professorin Mihalyi Csikszentmihalyi:n käsite flow-tila suom. työn imu, ei suomennoksena käytetä tässä yhteydessä. Kuvaavampi suomennos tässä yhteydessä voisi olla virtaavuus. Koska flow terminä on jo tunnettu käytetään sitä mielellään alkuperäisessä englanninkielisessä muodossaan.

Flow on mainittu ensimmäisen kerran kirjassa ”Beyond Boredom and Anxiety” (Csikszentmihalyi 1975), joka perustui tutkimukseen optimaalisesta kokemuksesta, jonka hän havaitsi tehdessään tuolloin väitöskirjaa. Mitä flow on? Käsitteenä Csikszentmihalyi (2005, 19) kuvaa flow:ta tilana, jossa keskittyminen toimintaan on niin intensiivistä, että kaikki muu menettää merkityksensä. Tästä kokemuksesta saa niin suurta nautintoa että ihminen on valmis luopumaan jostain itselleen tärkeästä tai ei esim. noteeraa omia tarpeitaan sillä hetkellä.

Flow on optimaalinen kokemus ja sen saavuttamiseksi on työskenneltävä aivan omien kykyjensä ääri rajoilla asetettua tavoitetta kohti. Csikszentmihalyin (2005, 18-19) tutkimusten mukaan tällaista kokemusta kohden ihminen hakeutuu vapaaehtoisesti, innolla ja siihen liittyy mm. voimakas elämänhallinnan tunne.

Csikszentmihalyi:n kehittämää fenomenologisesti kokemusta lähestyvää flow -teoriaa käytetään psykologiassa, liike-elämässä, koulutuksen kehittämisessä jne. miksi sitä ei voisi käyttää myös taideterapiassa? Csikszentmihalyi:n (2005, 22-23) mukaan flow-tilan saavuttaminen on oman sisäisen elämän kontrollin hallinnan taitoa, jota voi opetella käyttämään luovuuden avulla, joka meillä kaikilla sisäsyntyisesti on. Havainto on samansuuntainen kuin Winnicottin luovuustutkimuksessa.

Csikszentmihalyi (2006, 234) on tutkinut mikä motivoi esim. vuorikiipeilijää. Vuorikiipeilijä kuvaa omaa motiiviansa seuraavasti:

...” Virran on tarkoitus virrata, ei etsiä jotakin huippua tai utopiaa pysyä virrassa. Ei ole kyse ylöspäin liikkumisesta vaan jatkuvasta virtaamisesta; liikkuu ylöspäin pitääkseen virran virtaamaassa. Kiipeämiseen ei ole mitään muuta mahdollista syytä kuin itse kiipeäminen; se on kommunikointia itsensä kanssa.”

Tämä kuvaa hyvin sitä kuinka saatuamme tyydytystä toiminnastamme se liittyy itseilmaisuuksiin, kykyjen esiintuloon taitojen ja kykyjen saadessa sopivan haasteen.

7.2 Flow-tilan määritelmä

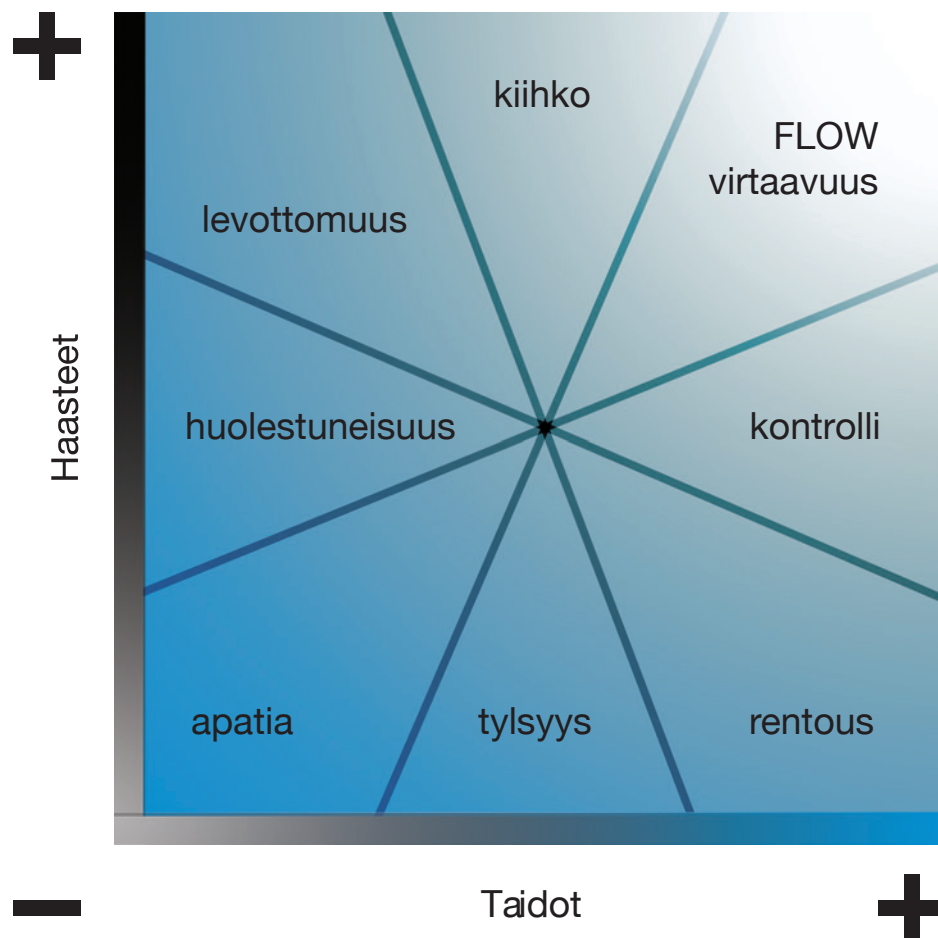
Flow koostuu Csikszentmihalyi:n (2006, 233) mukaan seuraavista osa-alueista:

1. Toiminnalla on selkeä tavoite ja ihminen pystyy antamaan itselleen välitöntä palautetta työskentelyn aikana tavoitteeseen pääsemisestä.
2. Ihminen on tietoinen omista kyvyistään ja taidoistaan suhteessa asetettuun tavoitteeseen. Niiden on vastattava toisiaan, kuitenkin siten, että tavoite on riittävän haastava ja ääri rajoilla työskentely mahdollistuu.
3. Toiminta ja tietoisuus nivELYvät toisiinsa muodostaen kokonaisuuden.
4. Täysi läsnäolon tunne ja keskittyminen, jolloin muut asiat, ajatukset ja ärsykkeet eivät häiritse tietoisuutta.
5. Tunne, että hallitsee oman toimintansa, elämäntilannan tunne.
6. Tietoisuus itsestä katoaa ja kokee olevansa osa suurempaa kokonaisuutta.
7. Ajantaju hämärtyy, aika tuntuu kuluvan nopeammin.

8. Toimintaa ohjaa tunne siitä, että itse toiminta itsessään on jo palkitsevaa (ns. autoteelinen kokemus).

Erilaisia flow-tiloja voi kokea esim. urheilussa, taiteessa, uskonnollisissa seremonioissa.

Anekdootti: Case & Dalley (2009, 283) käyttävät käsitettä oseaaninen tunne (oceanic feeling) kuvaamaan tunnetta jossa egon rajat hämärtyvät ja ihminen kokee olevansa osa maailmankaikkeutta. Tunnetta voi kuvata myös kokemuksena kun lapsi on vielä vanhemman hoivattavana, eikä ego ole erottunut omakseen. Oseaaninen tunne voi ilmetä myös mystisenä tai uskonnollisena kokemuksena.



Kuva 13. Kokemusten laatu asetettujen haasteiden ja taitojen välisen suhteen perusteella. Mukailtu Chikszentmihalyin (2014, 201) taulukon perusteella.

7.2.1 Flow (luovassa) prosessissa

Chemi (2016, 37) on tutkinut taiteilijoiden luovaa työskentelyä ja huomasi taiteilijoiden flow-tilan olevan heille perustava työn tekemisen motivaation elementti; edellytys lähtä luovaan prosessiin ja samalla sen toivottu vaikutus. Chemi lähestyy asiaa Csikszentmihalyin flow-määritelmän kautta. Toistuvasti koetut flow-tilan kokemukset helpottivat luovan prosessin käynnistämistä ja ohjaamista.

Luova prosessi tuntui sisältävän taiteilijoiden mielestä mm. ihmettelyä, kognitiivisen lähestymistavan, kysymysten asettamista, uteliaisuutta, sitoutumista keskittyneeseen työskentelyyn, kokeiluja, leikkiä, kovaa työskentelyä, epäjohdonmukaista työskentelyä, alkuun palaamista ja taas jatkamista. Se vaati selvästi heistä myös esim. uskallusta pysytellä ei-tietämisen alueella, epävarmuuden sietämistä ja uskallusta tehdä asioita toisin kuin on totuttu (Chemi 2016, 39.)

Taideterapiaan osallistuvilla ei välttämättä ole mitään kokemusta taidetyöskentelystä, luovasta prosessista tai flow-tilasta. Taideterapiassa pyritään virittäytymisen avulla pehmentämään luovaan työskentelyyn lähtemistä. Kaikki eivät koskaan kykene saavuttamaan flow-tilaa esim. tiettyjen sairauksien vuoksi tai muodostuneiden defenssien takia, jotka voivat estää asiakkaan flow-tilan. Osa voi kuitenkin harjoitella taideterapiaprosessissa flow:n saavuttamista ja luova prosessi on otollista maaperää saavuttaa tämä tila.

7.3 Flow-tila ja hyvinvointi

”Sisimpämme täyttyy ilosta,
kun käymme käsiksi olevaan tehtävään,
joka vaatii kompleksisia taitoja ja sisältää haastavia tavoitteita.
Niinä hetkinä tunnemme luovamme omaa elämäämme
sen sijaan, että vain kestäisimme tapahtumia,
joita emme voi lainkaan itse hallita.”

(Csikszentmihalyi 2006, 229.)

Millaiset tekijät voivat muodostua flow-tilan esteiksi? Psykkinen entropia (epäjärjestys, kaaos) eli tila, jossa yksilön vastaanottama informaatio häiritsee tietoisuutta. Keskittyminen tavoitteeseen ja tehtävään häiriintyy. Csikszentmihalyi (2005, 133-134) toteaa, että flow-tilan saavuttaminen voi estyä tarkkaavaisuuden hajanaisuuden, kuten ikävystymisen ja tylsyyden tai jäykistymisen vuoksi, joka ilmenee ahdistuksen tunteena.

Tällaisia sisäisiä esteitä voivat olla mm. pelko ja ahdistus, itsekeskeisyys, tietyt mielen sairaudet tai tarkkaavaisuuden häiriöt. Tällöin psyykkinen energia on mahdotonta käyttää asetettuun tehtävään täysin keskittyneesti ja flow-tilan saavuttaminen estyy (Csikszentmihalyi 2005, 64-68, 131.)

Flow-tilan saavuttamisen ulkoisiksi esteiksi voi sosiaalisesti muodostua esim. ihmissyyttä tuhoava toiminta: sortovalta, orjuuttaminen tai kulttuuriarvojen tuhoaminen. Myös vieraantumisen aiheuttaa flow:n estymistä, koska ei ole mahdollista suunnata psyykkistä energiaa siihen mikä tuottaisi flow:n.

Mikä taas edistää flow-tilan saavuttamista? Entropian vastakohtana on negentropia (tietoisuuden järjestys) jossa psyykkisen energian pystyy kohdistamaan käsillä olevaan kiinnostavaan tehtävään ja saavuttamaan flow-tilan. Kun tällaisia kokemuksia saavuttaa uudelleen ja uudelleen haasteita korottaen, vahvistavat flow-kokemukset itsetuntoa ja elämänlaatu paranee. Flow-tilassa oleva on täysin keskittynyt ja läsnäoleva, ilman ulkopuolisen uhan tunnetta. Taitojen karttuessa myös motivaatio kehittyä kasvaa. Kasvu ihmisenä kompleksisemmaksi kokonaisuudeksi edistyy.

Flow-tilassa psykologiset prosessit: differentaatio eli liike kohti omaa ainutlaatuisuutta ja intergraatio eli liike kohti muita ihmisiä ja kokonaisuuksia yhdistyvät ja muodostavat kompleksisen itsen (Csikszentmihalyi 2005, 68-73; 72-73) Psyykkinen energia ohjaa ajatuksia, toimintaa, tunteita, aistimuksia kohti tavoitteen saavuttamista. Flow luo yhtenäisyyttä ja sopusointua itsen, muiden ja maailman kanssa. Ego painuu flow:ssa taustalle ja minuus rajautuu selkeäksi ollen turvallisessa yhteydessä muihin. Flow-tila luo onnellisuuden tunnetta, antaa itseluottamusta ja saa kehittämään itseämme edelleen, se myös mm. vähentää pelkoa ja ahdistusta ja lieventää kivun tunteita. Myös taideterapeuttisessa työskentelyssä voidaan asettaa näillä alueilla kasvaminen usein tavoitteeksi.

Reynolds ja Prior (2006, 255-261) ovat tutkineet taiteellisen työskentelyssä saavutetun flow:n vaikutusta rintasyöpäpotilaisiin. He havaitsivat että flow-tila lisää rintasyöpäpotilaiden ja siitä toipuvien hyvinvointia, koska henkilö ei silloin keskity sairauteensa vaan huolet ja murheet painuvat työskentelyssä taka-alalle. Huomio keskittyy pois kivuista ja oireista ”tässä ja nyt” hetkeen ja vahvistaa itsehallinnan ja kontrollin tunnetta joka sairauden tai toipumisen keskellä voi tuntua menetyltä. Myös stressin koettiin vähenevän ja elossa olon tunteen lisääntyvän.

Flow tilan saavuttamisten vaikutukset huomattiin myös arkea parantaviksi eli sillä oli siten myös vaikutuksia integraatioon. Flow-tila osoittautui terapeuttisesti arvokkaaksi

kokemukseksi syöpäpotilaille ja -kuntoutujille, koska se auttoi rakentamaan positiivista kuvaa muuttuneesta itsestä ja antamaan toivoa tulevasta.

Nämä tutkimustulokset ovat samansuuntaiset kuin havainnot ja asiakkaiden kommentit vaikuttavuudesta Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n ryhmätaideterapian yhteydessä.

Reynoldsin & Priorin (2006, 261) tutkimuksessa tuli myös ilmi osallistujien väite, että he tarvitsevat luovaa työtä edistävän ympäristön flow-tilan saavuttamisen helpottumiseksi. Reynolds & Prior totesivat asian tarvitsevan lisätutkimuksia, johon tällä tutkimuksella yritetään osaltaan vastata.

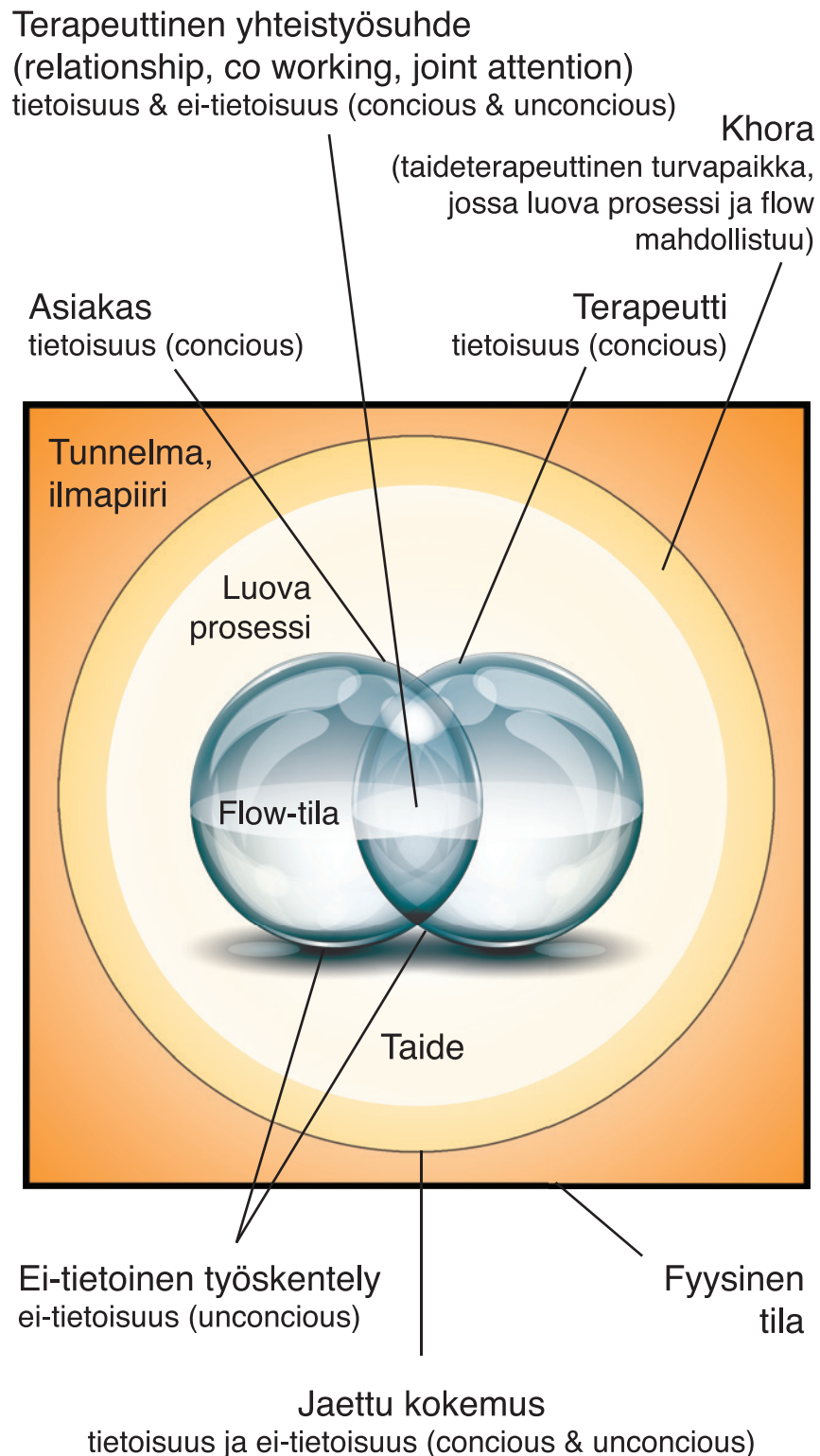
8. KHORA JA FLOW

8.1 Uuden tilallisuuden muotoilua

Luovaan työhön ja taidetyöskentelyyn liitetään usein flow-tila ”itsestäänselvyytenä”. Taiteilijat ja luovan työn tekijät ovat ehkä luonnostaan helposti flow-tilan saavuttavia (autoteelisiä) tai sitten he ovat harjoitelleet sitä enemmän ja kokemukset ovat vahvistaneet tätä ominaisuutta. Chilton (2013, 64) noteeraa flow-tilan empiirisen linkin hyvinvointiin sekä luovuuteen ja pohtii sen liittämistä taideterapian yhteyteen. Fyysisen terapiatilan flow-tilaa edistävästä tarpeesta kirjoittivat Reynolds ja Prior (2006, 261) tutkimuksessaan. Miten auttaa asiakasta saavuttamaan flow-tilan taideterapiassa?

Tässä ehdotetaan flow-tilan saavuttamisen harjoittelua osaksi taideterapiaa, mikäli se asiakkaalle soveltuu. Taideterapeutti toimii asiakkaan apuna luoden mahdollisimman suotuisat olosuhteet (tilallisuus, khora) ja määrittelemällä työskentelyn rajat sekä asiakkaalle sopivan haasteiden tason (flow:n mahdollistaminen). Terapian keston ja ajan määrittäminen sen toistuvuuden luoma odotuksien ja psyykkisen prosessin ylläpito virittää kohti jokaista terapiakertaa. Fyysinen terapiatila vaikuttaa osaltaan flow-tilan saavuttamiseen ja terapiassa käymisen mielekkyyteen. Taideterapiatilan turvallisuuden tunnolla, pysyvyydellä, tunnelmalla ja mm. viihtyisyydellä on havaintojen mukaan positiivinen vaikutus terapian sujuvuuteen ja flow-tilan saavutettavuuteen. Mm. tilan muuttumattomuus, riittävä koko, ilman puhtaus ja riittävyys, luonnonvalo, ikkuna, sopiva lämpötila, järjestys ja laadukkaat materiaalit sekä liika virikkeettömyys luovat rauhallisen taustan työskentelylle.

Työskentelyä kohti lähdeittäessä alkuvirittäytyminen herkistää aisteja ja saa aivot ”laskeutumaan” työskentelytasolle helpottaen työskentelyyn ryhtymistä. Chilton (2013, 67) ehdottaa, että taideterapeutti ”opettaa” asiakkaalle flow-tilaan pääsyä rajaamalla tehtävää tai materiaaleja ja ohjeistamalla esim.: ”piirrä jotain josta olet kiitollinen” tai ”käytä vesivärejä”. Ajoituksen merkitys on terapeutin vastuulla, tarvitseeko asiakas lisää materiaaleja tai haasteita? Haasteiden mitoitus toimii joko flow-tilaa edistävästi tai estävästi.



Kuva 14. Malli taideterapian tiloista ja tilallisuuden osien vaikutussuhteista.

Khora on tila, jossa subjekti (asiakas) voi rauhassa leikkien tutkia ja saada uusia näkökulmia eheytyä omassa tahdissaan yhteistyössä terapeutin kanssa. Taideterapeuttinen taidetyö heijastelee asiakkaan tietoisesta ja ei-tietoisesta mielen työskentelyä luovassa prosessissa. Flow-tila mahdollistuu khorassa.

Reflektio- ja jakamisvaihe ovat myös otollisia flow-tilaan pääsemisen vaiheita kun uusia oivalluksia voi syntyä uudelleen taidetyön äärellä.

Tutkimusten mukaan aivot hyödyntävät ei-tietoista (implisiittinen) järjestelmää luovassa työskentelyssä yhdessä kognitiivisen, tietoisin (eksplisiittisen) aivojärjestelmän kanssa. Kun taiteilija kokee teoksen olevan valmis hän saattaa ihmetellen katsoa työtään: ”Mistä tämä kaikki tuli?” (Chilton 2013, 66.) Ei-tietoinen aivojen taso aktivoituu myös flow-tilassa ja mahdollistaa syvemmän symbolisen tason työskentelyn taideterapiassa. Syvätason materiaalia voidaan käsitellä edelleen terapiatyötä refleктоimalla ja jakamalla esim. kirjoittamalla, keskustellen, liikkeen avulla, kuvalla vastaten. Toisinaan yhdessä taidetyön katsominen ja tunnetasolla tapahtuva yhteinen työskentely saattaa riittää.

Laskeutuminen takaisin arkitodellisuuteen taidetyöskentelyn prosessista ja mahdollisesta flow-tilasta pitäisi tapahtua rauhallisesti esimerkiksi terapeutin muistutuksessa ajan loppumisesta, siirtymisessä välineiden pesun ja paikalleen laittamisen rituaaliin. On tärkeää ettei terapiakerta jää ”auki”. Viimeistään reflektio- ja jakamisvaiheen jälkeinen terapian sulkeminen esim. loppupiirissä on arkitodellisuuteen pehmeästi laskeva terapiankerran vaihe. Asioiden työstämistä voi jatkaa seuraavalla kerralla, josta terapeutti muistuttaa. Psykkinen prosessi jatkuu kuitenkin terapiakertojen välissä. Mikäli asiakas on saavuttanut flow-tilan ja työskentely tuntui sujuvan kuin itsestään vahvistaa kokemus siihen seuraavalla kerralla pääsemistä. Flow on niin voimakas läsnäolon- ja samalla poissaolontunteen tila, että se voi lievittää niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin kipuja.

Flow-tilan saavuttaminen ei ole varsinainen päämäärä eikä välttämättä kaikkien koettavissa oleva tila. Sen saavuttaminen voi kuitenkin lisätä hyvinvointia ja tehostaa taideterapiaa omalta osaltaan.

7.2.1 Khora taideterapian tilallisena käsitteenä

Taideterapian kontekstissa tilallisuus on sekä fyysiseen tilaan että henkisen ihmisten vuorovaikutukseen perustuvaa, mutta myös tila joka koetaan subjektin/objektin, tietoisuuden/ei-tietoisuuden välissä. Tilallisuus on vaikeasti hahmotettava ja kompleksinen kokonaisuus, joka taideterapiassa muovautuu lisäksi tilanteen ja vuorovaikutuksessa olevien ihmisten välillä. Parhaimmillaan se tarjoaa terapiassa turvallisen suojapaikan (intrapsychic & physical place), jossa työstää vaikeita asioita. Hyväksyvän tunnelman ja turvallisuuden voi tuntea jaettuna kokemuksena ja ymmärtämisen tilana tietoisuuden (conscious) ja ei-tietämisen (un-conscious) risteyskohdassa.

Khora on sekä tila, paikka että muodostuva subjekti. Khora on symbioottinen ja suojaissa suhde, kolmas tila tai kohdun kaltainen paikka, jossa subjekti voi rauhassa kehittyä ja ilmaista itseään. Se on turvapaikka terapialle, jossa asiakas saa rauhassa toipua ja eheytyä, kunnes on valmis. Khora puhuu taiteen kanssa samaa sanatonta kieltä. Siksi sitä esitetään tässä opinnäytteessä taideterapian kontekstissa käytettäväksi käsitteeksi.

8.2 Ammatillinen kehittyminen ja työelämäyhteydet

Opinnäytetyön tekijän lapsuus ja nuoruus betonilähiössä sekä teollisuusalueella on vaikuttanut siihen, että taide on valikoitunut ajattelun muodoksi. Edustaahan se tavaltaan toista ääripäätä. Ympäristö, missä opinnäytetyön tekijä on kasvanut on herättänyt kiinnostuksen tutkia taiteen avulla mm. erilaisten tilojen ja paikkojen suhdetta esim. työskentelyyn, hyvinvointiin ja identiteettiin.

Kulttuurialan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opintojen tarkoituksena oli opintojen alussa kehittyä kohti yhteisöä palvelevampaa kuvataiteilijuutta. Opintomatka kuvataiteilijasta kohti taideterapeutin ammattia on osa sitä ja tapahtui osana tätä opinnäytettä. Matkan varrelle kuului myös muita opintoja ja tapahtumia, jotka kaikki yhdessä muodostavat ammatillisen kehittymisen polun.

Puoli vuotta SAMK:n ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opintojen aloittamisesta aloitin ekspressiivisen taideterapian kokemukselliset ammatilliset opinnot (30 op) Helsingissä Ihmissuhde ry:ssä 2015–2016. Samaan aikaan luin Tampereen avoimessa yliopistossa psykologian peruskurssia.

Seuraavana kesänä lähdin tutkimaan taideterapeutista kokemuksellista osaamistani Irlantiin Crawford College of Art and Designin koordinoimaan Art Therapy Summerschool:iin. Kokemus taideterapeutisesta ryhmätoiminnasta kansainvälisessä yhteistyössä oli antoisa ja rohkaisi jatkamaan tiellä. Ryhmätaideterapeutin opinnot alkoivat 2017. Eino Roiha Instituutin ja Jyväskylän Yliopiston yhdessä koordinoimat opinnot ovat (90 op) laajuiset ja valmistuminen tapahtuu 2020.

Psyykkisen valmennustaidon ohjauksen kurssit täydensivät hyvin opintoja 2017 ja 2018, NLP Trainer ja Master Trainer.

Keväällä 2018 perustin taideterapian- ja taiteen avulla hyvinvointia tuottavia palveluita tarjoavan yrityksen Khora Arts:in, jolla on myös pieni vastaanottohuone Porissa.

Porin Lastenkulttuurikeskuksen Vauvojen Värikyly -koulutus uusien taidemateriaalien ja varhaisen vuorovaikutuksen parissa innosti laajentamaan osaamista syksyllä 2018 ja loi myös yhteistyötä.

Satakunnan Syöpäyhdistys ry. tarjosi oivallisen vuoden harjoittelupaikan taideterapeutina 2018. Sain myös tilaisuuden toteuttaa tämän opinnäytetyön tilaustyönä heille. Lämmin kiitos siitä heille!

Taiteellisesti olen kiinnostunut palaamaan takaisin myös käsinkosketeltavaan, kehoilliseen työskentelyyn: maalaukseen ja piirtämiseen, sekatekniikoihin. Valokuvaus ja kuvien digitaalinen muokkaaminen on kulkenut työskentelyssäni alusta lähtien.

Opiskeluni taideterapeutiksi on saanut minut pohtimaan identiteettiäni taiteilijana uudella tavalla. Olen iloinen, että elämäkokemukseni taiteilijana voi olla konkreettisesti hyödyksi muille ihmisille, yhteisölle. Taiteilijuuteni on avautumassa ja uudistumassa.

LÄHTEET

Kirjallisuus:

Aulio, H., Girard, L. & Laine, R. (2009). Teoreettisia lähtökohtia. Katsaus kuvataideterapian taustateorioihin. Teoksessa: Girard, L., Ihanus, J., Laine, R. & Ropponen, M. (toim.) *Subteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä*. Espoo: Artteli.

Betensky, M. G. (1995). *What Do You See?: Phenomenology of Therapeutic Art Expression*. Jessica Kingsley.

Bonneau, J-J. (2017). The structured studio setting: an ontological dimension in art psychotherapy with psychosis using the concept of body image as structuring function. Teoksessa: K. Killick, (toim.) *Art Therapy for Psychosis. Theory and Practice*. (90-115). London & New York: Routledge.

Burgin, V. (1996). *In/different spaces: Place and memory in visual culture*. Berkeley (Calif.): University of California Press.

Case, C. & Dalley, T. (2009 (1992)). *The Handbook of Art Therapy*. Routledge London and New York.

Chemi, T. (2016). The Experience of Flow in Artistic Creation. Teoksessa: F. Andersen, L. Harmat, F. Ullén, G. Saldo & J. Wright (toim.) *Flow Experience. Empirical Research and Applications*. (37-49). Swizerland: Springer.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Csikszentmihalyi, M. & Hellsten, R. (2005). *Flow: Elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Helsinki: Rasalas.

Csikszentmihályi, M. (2006). *Kehittyvä minuus, visioita kolmannelle vuosituhannelle*. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht: Springer.

Girard, L. (2009). Esteettinen ulottuvuus kuvataideterapiassa. Teoksessa: L. Girard, J. Ihanus, R. Laine, M. Ropponen. (toim.) *Subteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä*. Espoo: Artteli.

Haapala, A. & Lehtinen, M. (2000). *Elämys, taide, totuus: Kirjoituksia fenomenologisesta estetiikasta*. Yliopistopaino, Helsinki.

Hautala, P. & Honkanen, E. (2012). *Kuva kantaa: Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena*. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

- Hentinen, H. (2007). Monitasoinen merkitysten muotoutuminen. Kirjassa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere. *Taideterapian perusteet* (129-154). Helsinki: Duodecim.
- Hentinen, H. & Rankanen, M. (2007). Uuden terapiasuhteen aloitus. Kirjassa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere, *Taideterapian perusteet* (99-104). Helsinki: Duodecim.
- Husserl, E. (1995). *Fenomenologian idea: Viisi luentoa*. Suom. J. Himanka, J. Hämäläinen & H. Sivenius. Helsinki: Loki-kirjat.
- Killick, K. (1997). Unintegration and Containment in Acute Psychosis. Teoksessa: K. Killick & J. Schaverien, (toim.) *Art, Psychotherapy and Psychosis*. London: Routledge.
- Killick, K. (2000). The Art Room as Container in Analytical Art Psychotherapy with Patients in Psychotic States. Teoksessa: (toim.) A. Gilroy & G. McNelly, *The Changing Shape of Art Therapy. New Developments in Theory and Practice* (99-115). Jessica Kingsley Publishers: London and Philadelphia.
- Laitinen, R., (2004). Laitinen, R., Nijinsky, V. (toim.) Teoksessa: *Tilan kokemisen kulttuurihistoriaa*. Turku: k&h, Turun yliopisto, kulttuurihistoria.
- Lefebvre, H. (1991). *The production of space*. Oxford: Blackwell.
- Malchiodi, C. A. (2010). *Taideterapian käsikirja, (suom.)* S. Hietaniemi. Kuopio: UNIpress.
- Malpas, J. E. (1999). *Place and Experience. A Philosophical Topography*. Cambridge University Press: Cambridge.
- Norberg-Schulz, C. (1980). *Genius loci: towards a phenomenology of architecture*. New York: Rizzoli.
- Perttula, J. & Latomaa, T. (2005). *Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia.
- Latomaa, T., Suorsa, T., Väyrynen, K., Mielityinen-Pachmann, M., Lumila, M., Perttula, J. & Liimakka, S. (2011). *Kokemuksen tutkimus: 2, Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Lefebvre, H. & Nicholson-Smith, D. (1991). *The production of space*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Rankanen, M. (2007). Työskentelyn eteneminen taideterapiassa. Teoksessa: (toim.) M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere, *Taideterapian perusteet* (91-97). Helsinki: Duodecim.
- Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. (toim.) (2007). *Taideterapian perusteet*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Rankanen, M. (2012). Ravistella ja rakentaa – taideterapeutin joustava toiminta yksilöiden ja ryhmän tunneprosessien tukena. Teoksessa (toim.) P-M. Hautala & E. Honkanen. *Kuva kantaa, Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena*. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Rauhala, L. (1983/2005). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (2005). *Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (1993). *Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä: Maailmankuvan kokonaisrakenteen erittelyä ihmistä koskevien tieteiden kysymyksissä*. Tampere: Tampereen yliopisto 2., täydennetty painos 2005: *Hermeneuttisen tieteenfilosofian analyyseja ja sovelluksia*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Sartre, J-P. (2004). *Minän ulkoisuus: Fenomenologisen kuvauksen bahmotelma*. Suom. Antti Kauppinen. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Schaverien, J. (1989). The Picture within the Frame. Teoksessa (toim.) A. Gilroy & T. Dalley. *Pictures at an Exhibition*. London, Tavistock: Routledge.
- Schaverien, J. (2011). Kolmoissuhde ja esteettinen vastatransferenssi analyyttisessä taidepsykoterapiassa. Teoksessa: (toim.) M. Leijala-Marttila & K. Huttula, (toim.) *Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma*. Porvoo: Duodecim.
- Schnez, M. (2004). *The Healing Flow - Artistic Expression in Therapy: Creative Arts and the Process of Healing: An Image/ World Approach Inquiry*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Saraneva, K. (2006). D.W. Winnicott ihmisenä ja teoreetikkona. Teoksessa: K. Mälkönen, P. Sammallahti, K. Saraneva & T. Sitolahti, *Psykoanalyysin isät ja äidit. Teoreettinen näkökulma (167-199)*. Helsinki: Therapiea.
- Segal, H. (2006). (toim.) Bott Spillius, E., *Dream, Phantasy and Art*. Published in association with the institute of psychoanalysis. Brunner-Routledge: Hove and New York.
- Soja, E. W. (1996). *Thirdspace: Journeys to Los Angeles and other real-and-imagined places*. Cambridge (Mass.): Blackwell.
- Tuan, Y-F. (2004). *Place, Art, and Self*. Reykjavik: Oddi Printing Ltd.
- Tuan Y-F. (2006). Paikan taju: aika, paikka ja minuus. Teoksessa: S. Knuuttila, P. Laaksonen & U. Piela (toim.) *Paikka, eletty, kuviteltu, kerrottu*. Helsinki: Suomen kirjallisuuden seura.
- Winnicott, D.W. (1990 (1965)). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Karnac Books and The Institute of Psycho Analysis.

Winnicott, D.W. (1991 (1971)). *Playing and Reality*. London & New York: Routledge.

Wood, M. (1984). The child and art therapy: A psychodynamic viewpoint. Teoksessa: T. Dalley, (toim.) *Art as therapy: An introduction the use of art as a therapeutic technique*. London: Routledge.

Artikkelit:

Backman, J. & Himanka, J. *Fenomenologia*. (Julkaistu 26.9.2007, muokattu 13.9.2014) Internet: <https://filosofia.fi/node/2712#Käsitehistoria>, luettu 4.5.2019.

Chilton, G. (2013). Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association* 30(2), 64-70. DOI: 10.1080/07421656.2013.787211.

Fenner, P. (2011). Place, matter and meaning: Extending the relationship in psychological therapies. *Health and Place* 17(3), 851-857.

Hannula, M. (2001). Kolmas tila -mahdollisuuksien karuselli. *Kiasma-lehti* 12(4). (Internet: <http://kiasma.fi/kiasma-lehti/12.php?lang=fi&id=4>, luettu 7.4.2019.)

Kagin, S. & Lusebrink, V. (1978). The expressive therapies continuum. *Art Psychotherapy*, 5, 171-180.

Kurkela, K. (2004) Winnicott, raja, luova asenne. *Psykoterapia* 23(2), 128-156.

Lusebrink, V. B. (2010). Assessment and therapeutic application of the Expressive Therapies Continuum: Implications for brain structures and functions. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(4), 168-177. doi:10.1037/0003-066X.55.11.1196.

Margaroni, M. (2005). "The Lost Foundation": Kristeva's Semiotic Chora and Its Ambiguous Legacy January 2009. *Hypatia A Journal of Feminist Philosophy* 20(1):78 - 98 DOI: 10.1111/j.1527-2001.2005.tb00374.x.

Reynolds, F. & Prior, S. (2006). Creative adventures and flow in art-making: A qualitative study of women living with cancer. *The British Journal of Occupational Therapy* June 2006, Vol.69(6), 255-262.

Schaverien, J. (1990). The triangular relationship (2): Desire, alchemy and threw picture. *Inscape* 1, 14-19.

Schaverien, J. (1991). The Revealing Image – Analytical Art Psychotherapy in Theory and Practice. *Inscape Journal of British Association of Art Therapists*. Vol 2.

Winnicott, D.W. (1945). "Primitive emotional development". *International Journal of Psychoanalysis*, XXVI, 137-143.

Winnicott, D.W. (1953). Transitional Objects and Transitional Phenomena—*A Study of the First Not-Me Possession*. *Int. J. Psycho-Anal.*, 34:89-97.

Wood, C. (2000). The significance of studios, *International Journal of Art Therapy: Inscape*, 5:2, 40-53, DOI:10.1080/17454830008413089.

Väitöskirjat:

Hautala, P-M. (2008). *Lupa tulla näkyväksi: Kuvataideterapeuttinen toiminta kouluissa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Rankanen, M. (2016). *The visible spectrum: participants' experiences of the process and impacts of art therapy*. Helsinki: Aalto ARTS Books.

Internet:

Case, C. & Dalley, T. (2014). *The art therapy room from: The Handbook of Art Therapy*. Routledge. Internet: <https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9781315779799.ch3>, luettu 2.5.2019.

Fengshui. Internet: <http://fi.wikipedia.org/wiki/Fengshui>, luettu 31.3.2019.

Genius Loci. Internet: https://en.wikipedia.org/wiki/Genius_loci, luettu 31.3.2018.

Khora: <http://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:khora>, luettu 11.5.2018.

Leraillez, L. (2016). Tekstin kohdussa - Julia Kristeva. Teoksessa: Lyytikäinen (toim.) *Kuin avointa kirjaa – leikkivä teksti* (Mirka Korhola). Internet: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/kirjoittamisen-tutkimus/retoriikka-poetiikka-ja-kieli/kristeva-tekstin-kohdussa>, luettu 7.4.2018.

Lyhyt opas taidelähtöisiin menetelmiin. Internet: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/syopa-alueelliset/sites/261/2018/11/09093855/Taideterapia_esite_A5_netti1.pdf, Satakunnan Syöpäyhdistys ry., www.satakunnansyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/taideterapia/, luettu 15.3.2019.

Satakunnan Syöpäyhdistys ry.: <http://www.satakunnansyopayhdistys.fi>, luettu 15.3.2019.

Luennot:

Hawes, J. (2018) *Relational Art therapy. Doing it together – or working with cognitive differences*. Eino Roiha Instituutti, ryhmätaideterapiakoulutus/ Jyväskylän Yliopisto. Kulttuurikeskus Sofia, Helsinki, 30.10.2018.

Rankanen, M. (2017) *Luentodiat*. Eino Roiha Instituutti, ryhmätaideterapiakoulutus/ Jyväskylän Yliopisto. Kulttuurikeskus Sofia, Helsinki, 7.8.2017

Kuvat:

- Kuva 1. Taideterapian edellytykset ja rakenne (mukaillen Hautala 2012, 13).
- Kuva 2. Psykofyysisten tasojen systeeminen malli, joka mukailee Lusebrinkin (mm. 2010, 173) ETC/ITC mallia. Alin on kehityksellisesti primitiivisin ja ylin voi sisältää monimutkaista ja kehittynyttä abstraktimpaa ajattelua. Luovuus voi lävistää mitä tahansa tason osaa tai yhdistää tai/sekä muodostaa niistä uusia kombinaatioita. Taideterapeuttisessa työskentelyssä tulisi huomioida ja ohjata asiakkaan työskentelyä siten, että käytetään kaikkia luovuuden tasoja.
- Kuva 3. Vuokrattu ryhmätaideterapiatila, ulkokuva pihasta talvella 2018.
- Kuva 4. Alakerran aula. Erikoiset detaljit jäivät asiakkaiden mieleen.
- Kuva 5. Yläkerran pieni sali. Alkupiiri.
- Kuva 6. Alakerran kahvisaliin katetut materiaalit.
- Kuva 7. Työskentelyä alakerran salissa.
- Kuva 8. Alakerran juhlasalia saattoi käyttää välillä virittäytymis- ja taideterapiatöiden ripustuspaikkana. Siellä ei työskennelty.
- Kuva 9. Ikkunat antoivat luonnonvaloa ja mahdollisuuden katsoa kauas. Rakennuksen vanhat puitteet loivat omaa tunnelmaansa.
- Kuva 10. Tuolin asettaminen oven eteen voi luoda turvallisuudentunnetta.
- Kuva 11. Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n ateljeetiloista löytyvät kaikki fasilitetit.
- Kuva 12. Näkymää Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n ateljeetiloista. Keskiporin kirkko.
- Kuva 13. Kokemusten laatu asetettujen haasteiden ja taitojen välisen suhteen perusteella. Mukailtu Chikszénmihályin (2014, 201) taulukon perusteella.
- Kuva 14. Malli taideterapian tiloista ja tilallisuuden osien vaikutussuhteista. Khoran on tila, jossa subjekti (asiakas) voi rauhassa leikkien tutkia ja saada uusia näkökulmia cheytyä omassa tahdissaan yhteistyössä terapeutin kanssa. Taideterapeuttinen taidetyö heijastelee asiakkaan tietoisien ja ei-tietoisien mielen työskentelyä luovassa prosessissa. Flow-tila mahdollistuu khorassa.

(Kuvat ja kaaviot ovat opinnäytteen tekijän tuottamia, mikäli muuta ei mainita.)