



Suvi Kipinä

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2024

HENGELLINEN OHJAUS TAIDETYÖSKENTE- LYN AVULLA

Käsikirja hengellisen ohjauksen ryhmän ohjaajalle

TIIVISTELMÄ

Suvi Kipinä

Hengellinen ohjaus taidetyöskentelyn avulla. Käsikirja hengellisen ohjauksen ryhmän ohjaajalle.

20 s., 2 liitettä

Syksy 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä seurakunnan työntekijöiden mahdollisuuksia kohdata ihmisten hengellisiä tarpeita sekä tarjota seurakunnan alueella asuville ihmisille uudenlainen ryhmätoiminta. Tarkoituksena oli kehittää työväline, käsikirja, työntekijöille hengellisen ohjauksen ryhmätoiminnan ohjaamiseen.

Työn teoreettisena lähtökohtana oli hengellinen ohjaus, jossa määriteltiin hengellinen ohjaus Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa sekä ryhmämuotoinen hengellinen ohjaus. Toisena teoreettisena lähtökohtana oli taidetyöskentely ja ekspressiivinen taidetyöskentely.

Tuloksena syntyi käsikirja hengellinen ohjaus taidetyöskentelyn avulla. Työ toteutettiin kehittämistyönä ja yhteistyökumppanina toimi Pudasjärven seurakunnan diakoniatyö. Käsikirjaan tuli johdanto, ryhmätapaamisen alkuvalmistelut sekä ryhmätapaamisen eri vaiheet. Lisäksi käsikirjassa on ehdotuksia toimintamallin muokkaamista erilaisille ryhmille ja erilaisiin tilanteisiin.

Asiasanat: hengellinen ohjaus, ohjaajan käsikirja, taidetyöskentely

ABSTRACT

Suvi Kipinä

Spiritual guidance through art work. Handbook for the instructor of spiritual guidance.

20 p., 2 attachments

Autumn 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services and Health Care

Bachelor of Social Services, Diaconal work

The aim of the thesis was to increase the parish employees to meet the spiritual needs of people better and to offer people who live in the parish area a new kind of group activity. The purpose was to develop a tool, a handbook, for the employees to guide spiritual guidance group activities.

The theoretical basis of the study was spiritual guidance, which defined personal guidance in the Evangelical Lutheran Church of Finland and group spiritual guidance. Another theoretical starting point was artwork and expressive artwork.

The result was a manual of spiritual guidance through artwork. The work was carried out as development work, and the partner was the diaconal work of the Pudasjärvi parish. The handbook included an introduction, the initial preparations for the group meeting and the different stages of the group meeting. In addition, the handbook contains suggestions for modifying the operating model for different groups and different situations.

Keywords: artwork, handbook for the instructor, spiritual guidance

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 HENGELLINEN OHJAUS	6
2.1 Hengellisen ohjauksen lähtökohdat	6
2.2 Hengellinen ohjaus ryhmässä	8
3 TAIDETYÖSKENTELY	9
3.1 Taidetyöskentelyn lähtökohdat.....	9
3.2 Ekspressiivinen taidetyöskentely	10
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA YHTEISTYÖKUMPPANI	11
5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT	12
5.1 Prosessi	12
5.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	15
6 POHDINTA	16
LÄHTEET	18
LIITE 1. Palautekysely	21
LIITE 2. Käsikirja.....	22

1 JOHDANTO

Ihminen elää hengestä. Hengissä oleminen ja hengitys ovat olemassaolon perusta. Henkisyys kuuluu moraalinen tajunta sekä kauneuden ja pyhyden tajuaminen. (Ojanen, 2007, s. 131–133.) Järki on liian kapea osa ihmisyyttä, jos tarkastellaan pelkästään sitä. Ihminen näkiintyy ilman tunnetta ja lumoutumista. Pyhyden tajuun kuuluu kyky aistia kauneutta ja ihmetellä ympäristöä sekä kunnioittaa luomakuntaa. Raamatun synty-ympäristön seemiläinen kulttuuri oli kokonaisvaltainen ja konkreettinen. Tällainen kokonaisvaltainen tapa lähestyä Jumalaa antaa sijaa tunteille ja saa ihmisen liikkeelle. (Kainulainen, 2007, s. 168–173.)

Luterilaisessa kirkossa hengellinen ohjaus on ollut käsitteenä tuntematon, sillä 1500-luvulla alkanut reformaatio päättyi korostamaan opin ja etiikan merkitystä. Käytännössä meillä ihmisillä on kuitenkin hengelliseen ohjaukseen tarvetta ja kaipausta Jumalan läheisyyteen. (Ghiselli, 2006, s. 70.) Luther on kuitenkin esittänyt, että henki on talo, jossa usko ja Jumalan sana asuvat. Ihmisen jaloin ja syvällisin osa on henki, jolla ihminen kykenee käsittämään näkymättömiä, käsittämättömiä ja ikuisia asioita. Ihminen kaipaa, koska Jumala kutsuu lakkaamatta häntä yhteyteensä. Näin Jumalan ja ihmisen välinen suhde on molemminpuolista. (Ghiselli, 2006, s. 71,74.)

Tämä hengellisen ohjauksen mysteeri sai minut lähtemään opinnäytetyössäni tutkimusmatkalle hengellisyyteen. Yhteistyöseurakunnassa keskusteluissa nousi tarve saada seurakuntalaisia monipuolisemmin ja monen ikäisiä mukaan toimintaan. Lisäksi Pudasjärven seurakunnan strategiassa toiminnan painopisteiksi kerrotaan hengellisyys ja seurakuntayhteys, vapaaehtoisuus ja yhteistyö, yhteyttä luova tavoittava viestintä sekä toimintaedellytykset. (Pudasjärven seurakunta, 2023). Tästä tarpeesta minulla nousi ajatus hengellisen ohjauksen toiminnasta ja kuinka sitä voi kehittää. Olen koulukuraattorina työskenneltänyt tutustunut ekspressiiviseen taidetyöskentelyyn, jonka on osoittautunut hyväksi työskentelymalliksi nuorten kanssa. Nämä kaksi asiaa alkoivat yhdistyä mielessäni ja opinnäytetyön kehittäminen pääsi alkuun. Tällainen työskentely voisi hyvinkin kutsua työn uuvuttamat ja uhkien keskellä elävät ihmiset seurakunnan toimintaan.

Taidetyöskentely antaa mahdollisuuden käsitellä asioita uudella tavalla, joten oman hengellisyyden syventäminen sen avulla on kokeilemisen arvoista.

Tämän ajan uhat kuten ilmastokriisi, sodat ja heikommat taloudelliset näkymät vaikeuttavat tulevaisuuden näkemistä. Sitran (2024) tekemän kyselyn mukaan ihmiset keskittyvät yhä enemmän nykyhetkeen uhkakuvien ja epä tietoisuuden lisääntyessä. Suhtautuminen ajankäyttöön on tässä kyselyssä jaoteltu kahteen tapaan: 1) Tehokkaampi ajankäyttö, jossa elämä on sarja tehtäviä, joita suoritetaan sitä mukaan, kun niitä tulee ja aika määrittyy näiden tehtävien suorittamisen mukaan. 2) Tietoinen ja hyvinvointiin keskittyvä ajankäyttö puolestaan keskittyy itsensä toteuttamiseen ja elämään suhtaudutaan tiedostavasti. Toimijuutta koetaan niin, että on tunne paremmasta ajanhallinnasta ja tavoitteet ovat löyhiä ja ne keskittyvät oman hyvinvoinnin ympärille. (Laine, 2024.) Yhteiskunnan polarisaatio ja kirkosta vieraantuminen ovat ajankohtaisia haasteita kirkon pyrkimykselle tavoittaa suurin osa suomalaisista (Vikström, 2023 s. 26).

Kyvyttömyys kiinnittyä ja sitoutua ovat tyypillisiä haasteita tälle ajalle. Lisäksi haasteena on ristiriitaiset ja vastakkaiset muutossuunnat. Pyhän kaipaus ja kriittisyys hengellisiä instituutioita kohtaan vahvistuvat rinnakkain. Kääntäkseen sanomaansa ymmärrettäväksi ja kuullakseen ihmisten hengellistä tilannetta tässä muutoksessa, on kirkon osallistuttava pitkäjänteisesti dialogiin, jossa kohdataan oman aikamme moni-ilmeinen hengellisyys. (Malmberg, 2006, s. 89–90.)

Logoterapian isä Viktor. E. Frankl (1905-1997) kehitti filosofian, joka rakentuu kolmen peruspilarin varaan: Elämän tarkoitus, tahto löytää tarkoitus ja vapaa tahto. Ihmisellä on sisäinen tahto löytää tarkoitus elämälleen ja sen löytyminen vaikuttaa oleellisesti henkiseen hyvinvointiin. (da Silva Prado, Lehtioksa, 2021, s. 20-21.) Lisäksi me kuljemme elämässä eri elämän- ja ikävaiheiden kautta ja erilaisten maailmantilanteiden läpi. Joskus ihmiselle tulee tarve pysähtyä miettimään olemassaoloa ja elämää rauhassa.

2 HENGELLINEN OHJAUS

2.1 Hengellisen ohjauksen lähtökohdat

Hengellisen ohjauksen perinne nousee ihmisen kaipauksesta löytää hengellisen elämän virta kristinuskon opetuksesta, joka vastaisi kuitenkin tämän ajan ihmisten kokemukseen elämästä. Hengellisestä ohjauksesta puhuttaessa voisi puhua myös yhteisöllisyyden ikävästä, hengellisen ulottuvuuden ylläpitämisestä tai oman identiteetin selkeyttämisestä. (Kotila, 2006, s. 13.)

Hiljaisuuden Ystävät ry on perustettu 1986 ja sen perustehtävä on vaalia kristillistä spiritualiteettia ja lähimmäisen rakkautta. Heidän verkkosivuilla hengellinen ohjaus määritellään ihmisen syväksi kaipaukseksi kohdata Jumala ja itsensä syvemmin ja kokonaisvaltaisemmin (Hiljaisuuden ystävät). Monessa muussa yhteydessä hengellistä ohjausta on kuvattu muun muassa tiesymboliikan avulla. Siinä ajatuksena on, että ihmisen sisäinen tie kulkee näkymättömänä läpi elämänkaaren, jolla etsitään elämän perimmäistä tarkoitusta. Kristillisen leiman tähän yleismaailmalliseen ilmiöön antaa se, että se pohjautuu Raamattuun ja kirkon kontekstiin. Hengellinen ohjaus perustuu uskoon kolmiyhteiseen Jumalaan ja ohjaus tapahtuu kirkon elämän yhteydessä, Jumalan sanan ja sakramenttien sekä Pyhän Hengen vaikutuksessa. (Annala, 2006, s. 42; Kotila, 2006, s. 14, 17.)

Kotilan (2006) mukaan hengellinen ohjaus liittyy spiritualiteetin vaalimiseen. Kristillisen teologian yhteydessä spiritualiteetti liittyy Pyhän Hengen toimintaan ja auttaa elämään Hengen yhteydessä ja voimassa. Kristillisessä kielenkäytössä spiritus sana viittaa Pyhän Hengen lisäksi siihen, että ihmisellä on henki, jonka kautta hän elää persoonallisessa suhteessa Jumalaan. Uskon kokemuksellisuus on spiritualiteetin keskeinen ulottuvuus. Spiritualiteetin vaaliminen auttaa meitä pysähtymään ja tyytymään vähään. (Kotila, 2006, s. 9; Kotila, 2007, s. 148–149.)

Hengellisen ohjauksen juuret ovat kristillisyyden alussa, jolloin erämaaisien luokse alkoi hakeutua ihmisiä. Aluksi toiminta näyttää olleen hajanaista ja se on ollut kokonaisvaltaista. Hengellinen ohjaus ei ole ollut vain irrallinen toimi vaan

se on vaatinut ohjaajalta kokonaisvaltaista hengellisyyttä kaikilla elämän osa-alueilla. (Munkki Serafim, 2006, s.24–27.) Kotimaa-lehden haastattelussa Helsingin hiippakunnan hiippakuntasihteeri, pastori Jaana Räntilä kertoo hengellisen ohjauksen olleen vaihtelevaa Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Lisäksi hän tuo esille, että viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana hengellisen ohjauksen toimintamallia on pyritty kehittämään eri hiippakunnissa ja Hiljaisuuden ystävät ry:n piirissä. (Unkuri, 2016.)

Hengellisestä ohjauksesta voi saada tukea monenlaisissa elämänvaiheissa ja –tilanteissa. Hengellisen ohjauksen tarve voi olla esimerkiksi tilanteessa, kun ihmisellä on tarve tai mielenkiinto pysähtyä pohtimaan syvemmin elämään liittyviä kysymyksiä, tai kun ihminen tarvitsee vahvistusta omaan hengellisyyteen ja uskoon. Kotilan (2007, s.164) mukaan hengellisellä ohjauksella voidaan tarjota työn ja arjen uuvuttamille ihmisille apua yhteyden luomiseen Jumalan, toistemme ja itsemme kanssa. Tämän ajan traagisuus on siinä, että monet meistä kokevat vieraantumista, yksinäisyyttä sekä juurettomuutta ja me elämme erossa toisistamme ja luomakunnasta sekä olemme vieraita itsellemmekin. (Kotila, 2007, s. 164.) Hengellisessä ohjauksessa ihminen saa mahdollisuuden pysähtyä ja hiljentyä, ja mahdollisuuden vahvistaa omaa suhdettaan Jumalaan.

Hengellistä ohjausta voi toteuttaa yksilöllisesti tai ryhmässä. Yksilökohtaisessa hengellisessä ohjauksessa niin kutsuttuna matkakumppanina voi olla ohjaaja, matkakumppani tai vaikka hengellinen kirja. Ryhmämuotoisena hengellinen ohjaus voi olla jo olemassa oleva harraste tai pienryhmä, johon otetaan mukaan hengellisen ohjauksen periaatteita kertaluonteisesti tai säännöllisesti. Lisäksi tarjolla on hiljaisuuden tai ignatiaanisia retriittejä, joihin osallistutaan tietyksi ajaksi, esimerkiksi viikonlopuksi. Retriitissä syvennytään hiljaisuuteen ja rukouksiin muiden osallistujien kanssa.

Hengellisenä ohjaajana voi toimia yksityinen kristitty, jolle hengellinen kilvoittelu on tuttua tai seurakunnan työntekijät. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon verkkosivulla kilvoittelu määritellään kristillisten elämänarvojen ja opetuksen toteutumisista omassa elämässä. Yksilöllisessä ohjauksessa ohjaaja on ennemminkin matkakumppanin roolissa, jossa hän kuuntelee, on läsnä ja kärsivällinen.

(Häyrynen, 2006, s. 157–158; Suomen evankelis-luterilainen kirkko.) Maaralan (2006, s. 175–176) mukaan ryhmässä ohjaaja puolestaan on enemmän fasilitaattorina, joka rohkaisee ryhmää olemaan ohjaaja. Fasilitaattori hoitaa käytännön järjestelyt ja vapauttaa näin ryhmäläiset omaan hengelliseen matkaan. Jos ryhmän jäsenillä on tietoa ja taitoa heidän hengellisen matkansa tarkoituksesta, prosessista ajan hallinnasta, ei silloin tarvita ulkopuolista ohjaajaa tai fasilitaattoria.

2.2 Hengellinen ohjaus ryhmässä

Hengellistä ohjausta voidaan toteuttaa suunnitelmallisesti tai arkisesti, ohimevästi. Kumpaakin tapaa tarvitaan (Kotila, 2006, s. 14). Maaralan (2006, s. 172–173) näkemyksen mukaan ryhmässä tapahtuvassa ohjauksessa kuunnellaan toisten kanssa hiljaisuuden ja rukouksen tilassa tapahtuvaa Jumalan puhuttelua. Ryhmässä on ohjaaja, mutta varsinainen ohjaaja on kuitenkin Pyhä Henki. Ryhmässä tapahtuvassa ohjauksessa on erilaisia koostumuksia ja toimintatapoja, mutta niitä kaikkia yhdistää rukous Maarala jatkaa.

Parhaimmillaan ryhmässä tapahtuvassa hengellisen ohjauksen prosessissa on salliva ilmapiiri erilaisten spiritualiteettien, teologioiden, ohjaustyylien ja persoonallisuuksien läsnäoloon. Hengellisen ohjauksen ryhmä tarvitsee kuitenkin yhteisiä tarpeita, kuten Jumalan kaipuuta, halua rukoilla yhdessä sekä rukoilla toisten puolesta ryhmän ulkopuolella. Ryhmän toiminta perustuu yhteyteen ja vuorovaikutukseen, jossa jokainen jäsen on tärkeä. Kokoontumisten yksi tavoitteista on auttaa jäseniä kuulemaan Jumalan ääntä omassa elämässä ja tukea kunkin osallistujan omaa elämänmatkaa. (Maarala, 2006, s. 174; Kanerva, 2006, s. 194.)

Ihmiset kiiruhtavat yleensä kiireen keskeltä ryhmään. Onkin tärkeää luoda rauhallinen tila kokoontumisille ja keskittyä alussa rauhoittumiseen. Lisäksi rauhoittumista auttaa tuttu rytmi ja järjestys tapaamisille. Hiljaisuuteen laskeutumisessa auttaa alkuun rentoutumisharjoitus. (Kanerva, 2006, s. 198–199.)

Heikinheimo (2006, s. 233–235) on koonnut hengellisen ohjauksen ryhmän toteuttamisen kannalta huomioonotettavia asioita ja rajoituksia. Hänen määritelmänsä mukaan hengellisen ohjauksen ryhmäkoko on 4–12 henkilöä ja sopiva kokoontumistiheys on hyvä olla 1–2 viikon välein. Tilassa ollaan puolikaassa ja keskellä on kynttilä tai pieni alttarirakennelma. Kokoontumisen kesto on 1,5–2 tuntia. Ryhmäistuntoon kuuluu pieni rukoushetki ja Raamatun tekstin lukemista. Jokaiseen tapaamiseen kuuluu hiljaisuus ja jakaminen. Hiljaisen rukoushetken, 20 min., jälkeen pidetään kymmenen minuutin kirjoitushetki, jolloin osallistujat tekevät muistiinpanoja hengelliseen päiväkirjaan. Tämän jälkeen jaetaan ajatuksia muiden kanssa.

Hengellisessä ohjauksessa on luontevaa ottaa jokin teema, jota seurataan tapaamisilla. Teemoja voivat olla esimerkiksi kirkkovuoden tekstit, psalmeista koostuva kokonaisuus, Jeesuksen vertaukset, Isä meidän -rukous, rukoushelmet tai paaston aikana vaikkapa Seitsemän vapaata viikkoa –ohjelma. (Heikinheimo, 2006, s. 235.)

3 TAIDETYÖSKENTELY

3.1 Taidetyöskentelyn lähtökohdat

Tässä opinnäytetyössä käsitellään taidetyöskentelyä ilman terapeuttista ulottuvuutta. Terapia määritellään hoidoksi, jolla pyritään tukemaan ja auttamaan apua tarvitsevaa (Mielenterveystalo). Hengellisessä ohjauksessa ei kuitenkaan ole tavoitteena niinkään hoito, vaan pysähtyminen oman uskon ja elämän äärelle. Taidetyöskentely puolestaan auttaa ihmistä käsittelemään käsillä olevaa asiaa. Teoriaosuudessa kuitenkin tuon esille myös taideterapian vaikutuksia, jotka näkyvät myös taidetyöskentelyssä.

Taideterapeuttisten menetelmien käyttö perustuu siihen, että jokaisen oletetaan osaavan ilmaista itseään luovasti. Työskentelyssä luova prosessi on olennaisempaa kuin sen lopputuote. Taidelähtöisillä menetelmillä saadaan kosketus kokemuksiin ja ajatuksiin ilmaisemalla niitä kuvallisesti. Kuvat synnyttävät puolestaan uusia mielikuvia, joka mahdollistavat uusien oivallusten, näkökulmien, tietoisempien oivallusten ja omien tunteiden löytämisen. Taidetoiminta pysäyttää kiireen keskellä omien kokemusten äärelle, lisää luovaa ajattelua ja auttaa jakamaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan muiden kanssa. (Tuisku, 2021, s. 23, 30–31.) Taiteen tekeminen on luova prosessi, joka ylläpitää elämää, parantaa sekä toimii tunteiden ja ajatusten ei-kielellisenä ilmaisuvoimana (Malchiodi, s. 14).

Mielikuvitus ja rituaalit ovat kuuluneet parantamiseen kautta aikojen. Taiteiden mahdollistama tapa yhdistää mielikuvitus ja rituaalit ovat ainutlaatuista. Eksistentiaaliset ilmiöt, kuten rakkaus, kuolema, Jumala, vastuu ja syyllisyys ovat ihmisen elämässä nousevia teemoja ollut muinaisista ajoista lähtien ja taiteessa niitä käsitellään turvallisesti symbolisissa muodoissa. (Tammi, 2011, s. 50.)

3.2 Ekspressiivinen taidetyöskentely

Ekspressiivisessä taideterapiassa kiinnitetään huomiota siihen, miten ihminen kokee erilaisia ilmiöitä. Keskeistä on ihmisen välitön kokemus, miten hän havainnoi, ottaa vastaan, ajattelee, tuntee sekä miten tulkitsee ja kokee maailmaa. Ekspressiivinen taidetyöskentely on enemmän kuvailevaa kuin selittävää. (Harjunkoski, 2021, s. 105.) Ekspressiivinen taidetyöskentely perustuu myös taiteen kykyyn vastata inhimilliseen kärsimyksen (Tammi, 2011, s. 46).

Ekspressiiviselle taidetyöskentelylle ominaista on monitaiteisuus. Siinä yhdistetään eri taidemuotoja, kuten kuvataidetta, tanssia, kehotyöskentelyä, musiikkia, draamaa, runollista ilmaisua ja tarinan kirjoittamista. Monitaiteisuus perustuu ajatukseen, että taiteet puhuttelevat useampia aisteja samanaikaisesti ja kaikki taidemuodot liittyvät ihmisten aisti- ja kommunikointijärjestelmään. Parhaimmillaan taiteiden välinen siirtyminen antaa tilaa oivalluksille ja tukee ihmisessä käynnissä olevaa prosessia. (Harjunkoski, 2021, s. 106.)

Ihmisillä on tapana vastustaa luovaa ja kokeellista toimintaa itsekritiikin ja arvostelun pelon takia. Jotta voi toimia luovasti, on annettava lupa olla luova. Ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä on helppo rohkaista työskentelyyn, kun keskitytään prosessiin eikä lopputulokseen. (Tammi, 2011, s. 47–48.)

Ekspressiivistä taidetyöskentelyä voidaan toteuttaa ryhmissä. Ryhmätapaaminen aloitetaan virittäytymällä työskentelyyn. Virittäytyminen tehdään joka kerta samanlailla. Aloituksen jälkeen siirrytään ensimmäiseen työskentely vaiheeseen, esimerkiksi draamatarinaan tai omakuvan tekeminen. Tämän jälkeen pidetään tauko, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan työskentelymuotoon. Työskentelyjen jälkeen jaetaan omia ajatuksia; ensin itselle ja sen jälkeen muille. Lopuksi käydään läpi työskentelyn ajatuksia. (Linnossuo, 2011, s. 75–86; Piispanen & Meriläinen, 2022.) Taidetyöskentelyyn ohjaaja ei tarvitse mitään koulutustaustaa, mutta kiinnostus taidepohjaiseen työskentelyyn on hyväksi. Lisäksi ohjaajalla on hyvä olla hallussaan perustiedot taidemuodoista, joita aikoo käyttää ryhmätapaamisissa.

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä seurakunnan työntekijöiden mahdollisuuksia kohdata ihmisten hengellisiä tarpeita monipuolisemmin. Tarve on lähtenyt Pudasjärven seurakunnan työntekijöiden tarpeesta ja toiveesta saada uudenlainen työväline tai toimintamalli työskentelyyn. Opinnäytetyössä suunniteltava toimintamalli on: Hengellistä ohjausta taidetyöskentelyn avulla. Käsikirja hengellisen ohjauksen ryhmän ohjaajalle. Hengellinen ohjaus voi olla sekä yksilöllistä tai ryhmämuotoista. Tässä opinnäytetyössä keskityn ryhmämuotoiseen hengelliseen ohjaukseen. Vaikka opinnäytetyössä keskitynkin hengelliseen ohjaukseen, niin tavoitteena on, että toimintamallia voi käyttää kaikissa seurakunnan ryhmätoiminnoissa.

Tarkoituksena on kehittää työväline, jotta seurakunnan työntekijät voisivat vastata monipuolisesti seurakuntalaisten erilaisiin tarpeisiin, ja voisivat ottaa matalalla kynnyksellä käyttöön myös uudenlaisen menetelmän. Työväline on käsikirja, joka on käytännöllinen ja monipuolinen työkalu. Seurakunnan työntekijät voivat käyttää käsikirjaa sujuvasti työntekijän näköisesti ja monelle erilaiselle ryhmälle. Käsikirjan toimivuus testataan ryhmällä.

Pudasjärven seurakunnan diakoniatyö toimii opinnäytetyöni työelämäkumppanina. Pudasjärven seurakunta on aktiivinen pieni seurakunta, jossa jäseniä oli vuoden 2023 lopussa 6325. Se kuuluu Oulun hiippakuntaan ja Rovaniemi-Koillismaan rovastikuntaan. Työntekijöitä Pudasjärven seurakunnassa on 14. (Pudasjärven seurakunta). Seurakunnassa on aktiivisia seurakuntalaisia erilaisissa toiminnoissa, mutta seurakunnan jäsenmäärään nähden kyseessä on kuitenkin pieni osa heistä. Pudasjärven seurakunnassa on paljon ryhmämuotoista toimintaa, kuten ystävänkammari, eläkeläisten musiikkipiiri, kuorotoimintaa, perhekerho, lastenkerhot, raamattupiiri sekä nuorten iltakahvilatoimintaa.

5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT

5.1 Prosessi

Prosessi alkoi siitä, kun keskustelimme seurakunnan työntekijän kanssa heidän tarpeistaan ja toiveistaan opinnäytetyön suhteen. Keskusteluissa nousi esille toive, että saisimme monipuolisemmin seurakuntalaisia mukaan eri toimintoihin. Aktiivisesta osallistujakunnasta huolimatta työntekijät haluaisivat tarjota seurakunnan palveluita mahdollisimman laajasti kaikille ikäluokille, erityisesti työikäisiä toivotaan lisää mukaan seurakunnan toimintaan. Vakiintuneet toiminnot ovat hyviä, mutta lisäksi on hyvä saada uusia ideoita. Suunnitteluvaiheessa sovimme, että teen kehittämistyönä toimintamallin, joka koskettaisi monipuolisemmin seurakuntalaisia. Tämän perusteella tein ehdotuksen opinnäytetyön aiheesta,

hengellisestä ohjauksesta ryhmässä, joka toteutetaan taidetyöskentelyn avulla. Taidetyöskentely oli itselle luontainen valinta, koska olen käyttänyt sitä aiemmin omassa työssäni ja kokenut sen hyvänä menetelmänä myös ryhmätyöskentelyssä.

Aloitin teoreettisen tiedon keräämisen kevään 2024 aikana keskittyen suomalaiseen hengelliseen perinteeseen. Etsin tietoa ja tutkimuksia aiheeseen liittyen, sekä tutustuin esim. nettisivujen kautta eri seurakuntien tarjontaan hengellisestä ohjauksesta. Tämän jälkeen tein opinnäytetyön suunnitelman, jonka sain hyväksytyksi toukokuussa 2024.

Tämän jälkeen aloin hahmottelemaan käsikirjan runkoa ja rakennetta. Keräsin sekä hengellisen ohjauksen ryhmän runkoja sekä ekspressiivisen taidetyöskentelyn ryhmän runkoja, joiden pohjalta kasasin rungon. Kuitenkin niin, että pääpaino oli hengellisen ohjauksen ryhmän työskentelyn rungossa. Tähän lisäsin taidetyöskentely hetket niihin kohtiin, joissa hengellisessä ohjauksessa oli hiljaista rukousta tai pohdintaa. Kummassakin ryhmätyöskentelyssä oli samansuuntaiset turvallisen tilan ohjeet, joten ne olivat helppo ottaa mukaan käsikirjaan. Lisäsin käsikirjaan valmiit tekstiehdotukset, jotta käsikirjaa käyttävällä on helpompi hahmottaa mistä on kyse. Tekstit on helppo vaihtaa ryhmälle sopiviin teksteihin myöhemmin. Käsikirjan tekemisessä käytin Canva –ohjelmaa. Canva oli uusi ohjelma minulle, joten sen opetteluun meni iso osa käsikirjan tekemiseen varatusta ajasta. Valitsin värimaailmaksi hennon värin ja yksinkertaisen kuvion, jotta käsikirjan käyttäminen olisi mahdollisimman mielekästä, eikä käyttäjän huomio kiinnity liikaa ulkoisiin seikkoihin.

Käsikirjassa on johdanto, jossa käyn läpi hengellisen ohjauksen ja taidetyöskentelyn perustietoja. Johdannon jälkeen olen koonnut alkuvalmisteluita ja pohjatietoja ryhmämuotoisen hengellisen ohjauksen pitämisestä. Ryhmätapaamisen rakenteeseen olen koonnut jokaiseen vaiheeseen toiminnot, apukysymykset ja tekstiehdotukset. Tekstit ovat vaihdettavissa olevia tilanteen ja ryhmän tarpeiden mukaan. Lisäksi lopussa olen avannut käsikirjan muokattavuutta erilaisille ryhmille ja erilaisiin tilanteisiin. Loppuun olen kerännyt lähteitä, joista löytyy vielä tarkempaa tietoa sekä hengellisestä ohjauksesta että taidetyöskentelystä.

Pyrin tekemään käsikirjasta helposti luettavan ja miellyttävän esteettisesti. Tämän takia käsikirja on tehty selkeästi, ilmavasti ja yksinkertaisin värimaailmoin. Käsikirja toimitetaan seurakunnan työntekijöille sekä sähköisesti että paperiversiona.

Halusin kokeilla käsikirjan toimivuutta ryhmällä, jonka seurakunnan työntekijä koki tätä varten suunnitelman mukaisesti. Ryhmän jäsenille kerrottiin kutsuttaessa ryhmän tarkoitus ja se, että ryhmästä kerätään palaute (LIITE 1) opinnäytetyötä varten. Koeryhmä kokoontui suunnitellusti kesäkuussa 2024. Tein etukäteisvalmistelut laatimani käsikirjaluonnoksen mukaisesti, mm. laitoin tilan valmiiksi, kynttilän palamaan sekä tarvittavat välineet pöydille. Ryhmään osallistui kuusi henkilöä. Alkuun kertasin opinnäytetyön aiheen ja ryhmän tarkoituksen tässä opinnäytetyön prosessissa. Lisäksi kerroin hengellisen ohjauksen kulun ja turvallisen tilan säännöt sekä hiljaisuuden tärkeyden. Tämän jälkeen rauhoitumme hengitysharjoituksen avulla, minkä jälkeen luin Raamatun tekstin. Ryhmätyöskentelyyn sisältyi tällä tapaamisella maalaamista sekä tekstin tuottamista. Lopuksi osallistujilla oli mahdollisuus kertoa maalauksestaan ja sen tuomista ajatuksista. Hengellisen ohjauksen lopetti Herran siunaus. Tämän jälkeen osallistujat täyttivät palautekyselyn. Ryhmätyöskentely sujui pääosin suunnitelman mukaisesti, ja kuten olin ajatellut etukäteen. Työskentelyn kesto oli 1,5 tuntia.

Ryhmätapaamisesta saadun kokemuksen sekä koeryhmään osallistuvien antaman palautteen perusteella tein työstettävänä olevaan käsikirjaan muutoksia kesä-heinäkuun 2024 aikana. Tärkeimpinä toimivina asioina osallistujien palautteesta nousi esille selkeät ohjeet etukäteen ja selkeä aikatauluttaminen. Tämän koin myös itse helpottavana tekijänä. Lisäksi hyvänä pidettiin tilanteen ja ohjaajan rauhallisuutta sekä sitä, että työskentelyyn oli varattu tarpeeksi aikaa. Huomioin, että työskentelyvälineisiin tulee panostaa, jotta välineet ovat tarpeeksi monipuoliset ja helposti käytettävät. Nyt laitoin pöydälle valmiiksi maalausvälineet, mutta vaihtoehtoisesti voisi miettiä, voisiko osallistujat hakea välinepöydältä itse tarvitsemansa välineet. Tämä onnistuisi varmaan pienen ryhmän kanssa, mutta ison ryhmän kohdalla aiheuttaisi todennäköisesti liikaa levottomuutta. Lisäksi osallistujat toivoivat maalaukseen perusvärejä, eikä niinkään erikoisuuksia. Näin

osallistuja pystyy itse määrittämään paremmin omaa ilmaisuaan. Yhdessä palautteessa toivottiin myös taustamusiikkia. Hengellisessä ohjauksessa olennaista on hiljentymisen ja tarkoituksena on kuitenkin minimoida ulkoiset ärsykkeet. Tarkoituksena tarjota vastapainoa maailmanmenon hektisyydelle menettäisi merkitystään, mikäli tilaan tuotaisi lisäelementtejä, kuten musiikkia. Musiikin poissulkeminen ei ole välttämätöntä ja se on myös yksi mahdollinen käytettävä taidemuoto, mutta se voisi olla kokonaan toisena taidemuotona, eri hetkessä. Lisäksi testasin ja muokkasin käsikirjan luettavuutta Pudasjärven seurakunnan nuorisotyön ohjaaja Tiina Inkeröisen kanssa, kun opinnäytetyön ohjaajani oli lomalla. Käsikirjan (LIITE 2) valmistuttua keskityin kirjoittamaan raporttia.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Yhteistyökumppanin kanssa on tehty yhteistyösopimukset 25.3.2024. Luovutan käsikirjan tekijäoikeudet ja päivitysoikeudet Pudasjärven seurakunnalle.

Sitoudun hyvään tieteelliseen käytäntöön ja oikeanlaisiin viittauskäytäntöihin (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, s. 23). Olen perehtynyt aiheeseen ja tutkimuseettisiin periaatteisiin (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, s. 16–17). Opinnäytetyössäni keräsin ryhmästä palautetta osallistujilta. Palaute pyydettiin nimettömänä ja vastaukset tuhottiin silppurilla sen jälkeen, kun olin kerännyt talteen tarvittavat tiedot.

Aihetta miettiessäni otin huomioon, että yhdistäessäni hengellisen ohjauksen ja taidetyöskentelyn voin aiheuttaa joillekin mielipahaa. Olen valinnut näiden toimintojen yhdistämisen hyvässä tarkoituksessa enkä toivo kenellekään huonoa mieltä. Kuuntelin aihetta valitessani seurakunnan työntekijöitä ja pyrin ottamaan heidän toiveensa huomioon koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Aineistoa kerätessä keskityin suomalaiseen hengelliseen perinteeseen liittyviin julkaisuihin. Tutkimustietoa en löytänyt suomenkielisenä, joten opinnäytetyöni ei ole siltä osin täysin luotettava.

Testiryhmän kanssa työskennellessä otin huomioon tilanteen herkkyyden ja sensitiivisyyden sekä henkilökohtaisuuden. Ryhmää kootessa kerrottiin sen tarkoitus työskentelymallin kehittäjänä ja painotetaan vapaaehtoisuutta. Osallistujille kerrottiin selkeästi, että heidän tulee täyttää palautelomake ohjauksen jälkeen. Ohjaustilanteessa käytiin läpi ryhmän yhteiset säännöt ja luotettavuuden periaatteet sekä opinnäytetyöstäni ja sen tavoitteesta.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda käsikirja ryhmämuotoiseen hengelliseen ohjaukseen taidetyöskentelyn avulla. Tavoite toteutui hyvin. Käsikirjan lopullinen käytännöllisyys näkyy lopulta siinä ottavatko työntekijät käsikirjan käyttöön. Onko se tarpeeksi selkeä ja käytännöllinen, jotta sitä on helppo käyttää? Toimintamalli on kirjoitettu mahdollisimman hyvin auki käsikirjassa, jotta sitä pystyisi käyttämään monenlaisista ryhmissä ja tilanteissa.

Kiinnostuin hengellisestä ohjauksesta opintoihini liittyvän kurssin myötä, ja huomasin hengellisen ohjauksen olevan hyvä vaihtoehto oman uskon syvempään tutkiskeluun ja pohtimiseen. Aiheeseen perehtyessäni havaitsin, ettei hengellisestä ohjauksesta ole helposti saatavilla tietoa, eikä toimintaa vaikuta olevan kovin laajasti tarjolla, etenkin pienten seurakuntien toiminnassa. Halusin tuoda opinnäytetyöni avulla hengellisen ohjauksen mahdollisuuden seurakunnan toimintaan.

Nykypäivänä ihmiset kaipaavat vastapainoa hektiselle arjelle ja työkiireille. Ihmiset kaipaavat tilaa ja mahdollisuutta hiljentyä ja rauhoittua elämän perusasioiden tai syvempien kysymysten äärelle. Hengellisellä ohjauksella seurakunta voisi vastata tähän ihmisten tarpeeseen. Taidetyöskentely on luovana toimintona helppo tapa käsitellä vaikeitakin asioita, silloinkin kun ne muuten olisi vaikea ottaa esille esimerkiksi puhumisen kautta. Tämän vuoksi taidetyöskentelyn näkökulma

tuntui luontevalta ja sopivalta valinnalta ottaa osaksi hengellisen ohjauksen ryhmätoimintamalliin. Esimerkiksi työelämä ja työtehtävät ovat usein tietynlaista, mekaanista tekemistä sekä tavoite- ja tuloshakuista, ja ylipäänsä nykypäivän yhteiskunnassa vaaditaan tuottavuutta ja painetta tiettyihin rooleihin. Taiteen avulla ihminen saa ottaa luovan puolensa käyttöön ilman tulospaineita. Erityisesti ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä lopputulosta merkityksellisempää on itse työskentelyn prosessi.

Opinnäytetyön prosessissa eniten työstämistä itselle oli hengellisen ohjauksen hahmottamisessa ja ymmärtämisessä. Käsikirjaa tehdessä piti miettiä paljon sen luettavuutta, jotta se olisi aidosti käyttökelpoinen. Myös Canvan käyttöönotto aiheutti omat hankaluutensa, mutta kun sen kanssa pääsi tutuiksi, käsikirjan teko helpottui.

Ammatillisesti koen toimintamallin tuovan uutta näkökulmaa hengelliseen ohjaukseen. Lisäksi toivon sen tuovan myös uusia ideoita seurakunnan työntekijöille omaan työhönsä. Myös seurakuntalaisille luova toiminta tuo uusia keinoja syventää uskoa.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene oy. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Annala, P. (2006). Hengellinen ohjaus lännen kirkon luostariperinteessä. Teoksessa H. Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. (s.42–69). Kirjapaja Oy.
- Ghiselli, A. (2006). Martti Lutherin perintö ja hengellinen ohjaus psykokauden aikakaudella. Teoksessa H. Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. (s. 70–86). Kirjapaja Oy.
- Harjunkoski, S-M. (2021). Taide voimauttaa –kuvien ja sanojen maailma taidepainotteisessatyönohjauksessa. Teoksessa P. Laine (toim.) *Luvuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä*. (s. 105–127). United Press.
- Heikinheimo, R. (2006). Hengellinen ohjaus seurakunnan perustoiminnassa. Teoksessa H. Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. (s. 220–242). Kirjapaja Oy.
- Hiljaisuuden Ystävät ry. 11.8.2024. <https://www.hiljaisuudenystavat.fi/mita-hengellinen-ohjaus/>
- Hiljaisuuden Ystävät ry. 11.8.2024. <https://www.hiljaisuudenystavat.fi/strategia/>
- Kainulainen, P. (2007). Maan pyhyys ja metsämystiikka. Suomalaista ekofeminiä. Teoksessa P. Kainulainen (toim.) *Pyhän kosketus luonnossa. Johdatus kristilliseen ekoteologiaan*. (s.168–182). Kirjapaja.
- Kanerva, M. (2006). Seurakunnalliset pienryhmät ja hengellinen ohjaus. Teoksessa H. Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. (s.186–202). Kirjapaja Oy.
- Kotila, H. (2006). Miksi nyt on hengellisen ohjauksen aika? Teoksessa H. Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. (s. 11–19). Kirjapaja Oy.

- Kotila, H. (2007). Hiljainen vapautus. Hiljaisuuden liikkeen ekologiset ulottuvuudet. Teoksessa P. Kainulainen (toim.) *Pyhän kosketus luonnossa. Johdatus kristilliseen ekoteologiaan*. (s. 144–167). Kirjapaja.
- Laine, S., Toivonen, L., Greene, S., Korkman, O. & Schauman, S. (2024). *Suhde aikaan vaikuttaa halukkuuteemme toimia yhteisen tulevaisuuden puolesta*. <https://www.sitra.fi/artikkelit/suhde-aikaan-vaikuttaa-halukkuuteemme-toimia-yhteisen-tulevaisuuden-puolesta/>
- Linnossuo, O. (2011). Ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkurssi. Teoksessa A. Kuukasjärvi, O. Linnossuo & J. Sutinen (toim.) *Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia*. Turku AMK. (s. 75-86). Opetusmateriaaleja 53.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819996/isbn9789522168672.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maarala, L. (2006). Hengellinen ohjaus ryhmässä. Teoksessa H. Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. (s. 169–185). Kirjapaja Oy.
- Malchiodi, C.A. (2010). Taideterapia taitona ja tieteenalana. Teoksessa C.A. Malchiodi (toim.) *Taideterapian käsikirja*. (s. 14–16). UNIpress Suomi.
- Malmberg, M. (2006). Hengellinen kokemus postmodernissa maailmassa. Teoksessa H. Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. (s. 89–102). Kirjapaja Oy.
- Mielenterveystalo. 11.8.2024. Terapia. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/terapia>
- Munkki Serafim. (2006). Idän erämaaisät hengellisinä ohjaajina. Teoksessa H. Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. (s. 23–41). Kirjapaja Oy.
- Ojanen, E. (2007). Henki, luonto ja ylitajunta. Teoksessa P. Kainulainen (toim.) *Pyhän kosketus luonnossa. Johdatus kristilliseen ekoteologiaan*. (s. 131–143). Kirjapaja.
- Piispanen, M., & Meriläinen M. (2022). *Mitä taidekuvani kertoo minulle*. AVI kouluttaa. 13.10.2022.
- Pudasjärven seurakunta. 11.8.2024. pudasjarvenseurakunta.fi *Info ja asiointi*.
Perustietoa Pudasjärven seurakunnasta.
- Pudasjärven seurakunta. (2023). *Armoa elämän teille ja soille. Pudasjärven seurakunnan strategia valtuustokaudelle 2023-2026*.

<https://www.pudasjarvenseurakunta.fi/documents/4399482/0/Strategiap%C3%A4ivitys.pdf/6d9a1eb7-16db-2e45-9740-cceb64bd03ee?t=1685600883932>

Suomen evankelis-luterilainen kirkko. 11.8.2024. Sanasto. Kilvoittelu.

<https://evl.fi/sanasto/kilvoittelu/>

Tammi, T. (2011). Ekspressiivinen taidetyöskentely. Teoksessa A. Kuukasjärvi, O. Linnossuo & J. Sutinen (toim.) *Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia*. Turku AMK. (s. 46–54).

Opetusmateriaaleja 53. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819996/isbn9789522168672.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tuisku, K. (2021). Luovuuden ja luovan toiminnan merkitys työhyvinvoinnille.

Teoksessa P. Laine (toim.) *Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä*. (s. 17–34). United Press.

Unkuri, J. (27.10.2016). Hengellinen ohjaus vahvistaa tunnesuhdetta Jumalaan.

Kotimaa. <https://www.kotimaa.fi/hengellinen-ohjaus-vahvistaa-tunnesuhdetta-jumalaan/>

LIITE 1. Palautekysely

Hengellinen ohjaus taidetyöskentelyn avulla.

1. Mikä työskentelyssä toimi?
2. Mikä työskentelyssä ei toiminut?
3. Ideoita ja ehdotuksia työskentelyyn.

LIITE 2. Käsikirja



HENGELLINEN OHJAUS

Taidetyöskentelyn avulla

Suvi Kipinä



Johdanto

Hengellisen ohjauksen perinne nousee ihmisen kaipauksesta löytää hengellisen elämän virta kristinuskon opetuksesta. Se perustuu uskoon kolmiyhteiseen Jumalaan ja ohjaus tapahtuu kirkon elämän yhteydessä, Jumalan sanan ja sakramenttien sekä Pyhän Hengen vaikutuksessa.

Ryhmässä tapahtuvassa ohjauksessa kuunnellaan toisten kanssa hiljaisuuden ja rukouksen tilassa tapahtuvaa Jumalan puhuttelua. Parhaimmillaan ryhmässä tapahtuvassa hengellisen ohjauksen prosessissa on salliva ilmapiiri erilaisten spiritualiteettien, teologioiden, ohjaustyylien ja persoonallisuuksien läsnäoloon. Toiminta perustuu yhteyteen ja vuorovaikutukseen, jossa jokainen jäsen on tärkeä. Hengellinen ohjaus on matkalla olemista, jossa ohjaaja ja muut osallistujat ovat matkakumppaneita.

Ryhmätapaamisissa on tärkeä luoda rauhallinen tila kokoontumisille ja keskittyä rauhoittumiseen. Rauhoittumista auttaa tuttu rytmi ja järjestys tapaamisille. Hengellisessä ohjauksessa on luontevaa ottaa jokin teema, joka luo pohjan tapaamisille. Teemoja voivat olla kirkkovuoden tekstit, psalmeista koostuva kokonaisuus, Jeesuksen vertaukset tai Isä meidän -rukous.

Taidelähtöisillä menetelmillä saadaan kosketus kokemuksiin ja ajatuksiin ilmaisemalla niitä ei -kielellisesti symbolein. Taidetoiminta pysäyttää kiireen keskellä omien kokemusten äärelle, lisää luovaa ajattelua ja auttaa jakamaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan muille.

Ekspressiivisessä taideterapiassa kiinnitetään huomio siihen, miten ihminen kokee erilaisia ilmiöitä. Keskeistä on ihmisen välitön kokemus, miten hän havainnoi, ottaa vastaan, ajattelee, tuntee sekä miten tulkitsee ja kokee maailmaa. Ekspressiiviselle taidetyöskentelylle ominaista on monitaiteisuus. Siinä yhdistetään eri taidemuotoja, kuten kuvataidetta, tanssia, kehotyöskentelyä, musiikkia, draamaa, runollista ilmaisua, tarinan kirjoittamista ja sadutusta. Parhaimmillaan taiteiden välinen siirtyminen antaa tilaa oivalluksille ja tukee ihmisessä käynnissä olevaa prosessia. Ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä on helppo rohkaista työskentelyyn, kun keskitytään prosessiin eikä lopputulokseen.

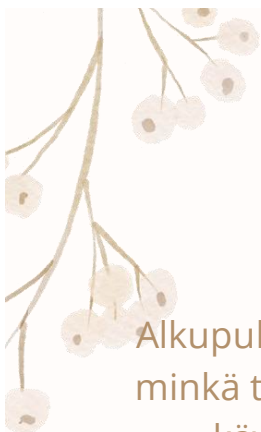
Tervetuloa hengellisen ohjauksen maailmaan.

11.8.2024

Ennen ryhmän aloitusta

kokoontumisen kesto 1,5-2 tuntia,
kokoontumisia 6-8 kertaa viikon -kuukauden
välein, ilmoittautuminen etukäteen ja
osallistujilta pyydetään sitoutumista, osallistujille
ryhmän työskentelytavasta tieto etukäteen.

Pöydät puoliympyrään, tila rauhallinen, keskelle
kynttilä, kukka, ikoni tai yksinkertainen alttari,
taidetyöskentelyyn tarvittavat välineet sekä
tapaamiskerran teksti sekä rauhoittumiseen
tarkoitettu harjoitus.

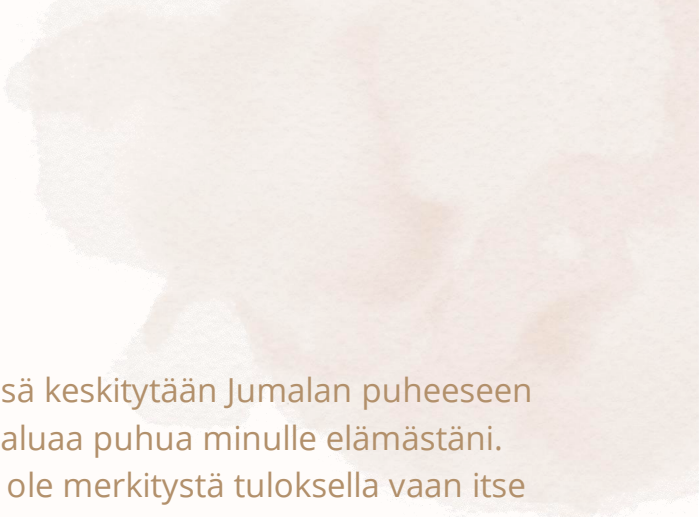


Aloituis

Alkupuhe hengellisen matkan tekemisestä yhdessä, minkä teeman ympärillä yhteinen matka tehdään ja käydään läpi turvallisen tilan sekä hiljaisen työskentelyn säännöt. Lisäksi muistutetaan jokaisen omasta matkasta, jossa taidetyöskentelyssä tuotos ei ole tärkeä vaan itse prosessi.

”Kukin osanottaja saa kohdata oman uskonsa ja elämänsä kysymyksiä ilman ohjaajan tai ryhmän jäsenten pienintäkään painostusta. Tilan on oltava kaikille avoin, salliva, levollinen ja turvallinen.

Ryhmän tarkoituksena ei ole mielenkiintoiset keskustelut vaan jokaisen oman elämän ja Jumalan Sanan elävä vuorovaikutus. Luotetaan siihen, että Pyhä Henki ohjaa prosessia.” (Heikinheimo, 2006, 234.) Tällä matkalla on lupa olla keskeneräinen sekä lupa etsiä ja epäillä. Ei tarvitse olla suuria taakkoja ja tunteita kannettavana vaan jokainen on oma itsensä.



Taidetyöskentelyssä keskitytään Jumalan puheeseen ja mitä Jumala haluaa puhua minulle elämästäni. Työskentelyssä ei ole merkitystä tuloksella vaan itse prosessilla, älä siis mieti, miltä minun teos näyttää, tuntuu tai kuulostaa.

Hiljaisuus on tärkeä elementti hengellisessä ohjauksessa. Onkin tärkeä sopia/kertoa ryhmäläisille miten toimitaan tilanteissa, joissa jaetaan kokemuksia; jaetaanko vuorotellen omat kokemukset ilman toisten kommentointia vai halutaanko keskustella ja pohtia asioita yhdessä. Joillakin kerroilla voidaan valita myös täysi hiljaisuus, jolloin ei jaeta sanallisesti ollenkaan omia kokemuksia.



Lopuksi käydään läpi tapaamisen runko:

- kuulumiskierros, jossa jokainen kertoo kuulumisensa vuorotellen ja muut kuuntelemme puhujaa hiljaisuudessa.
 - Alkurukous ja tietoisuusharjoitus.
- Tämän jälkeen luen Raamatun tekstin, jota saatte työstää ja mietiskellä taidetyöskentelyn avulla.
 - Taidetyöskentely kestää 20-30 min.
 - Ilmoitan viisi minuuttia ennen ajan loppumista, jotta osallistujat osaavat lopetella työskentelyään.
- Pidetään pieni jaloittelu/pöydän siistimis tauko hiljaisuudessa.
 - Jatketaan toisella taidetyöskentelyllä, johon varataan aikaa 15-20 min.
 - Ilmoitetaan taas vähän ennen ajan loppumista.
- Tämän jälkeen käydään jakamiskierros, jossa kerrotaan mitä ajatuksia tämän kertaisen teksti ja työskentely herättivät
 - Lopuksi vielä Herran siunaus, jonka jälkeen lähdetään kotiin.

Kuulumiskierros

Ensimmäisellä kerralla esittäydytään ja kerrotaan omista odotuksista ja ehkä myös peloista ja epäilyksistä. Muilla kerroilla käydään läpi kierros, jossa kerrotaan kuulumiset ja mitä edellisestä kerrasta jäi mieleen.

Hiljentymisen

Hiljentymisen alkurukouksella esim. Ignatiuksen rukous:

”Ota, Herra, koko minun vapauteni,
muistini, ymmärrykseni
ja koko minun tahtoni.

Sinä olet antanut minulle kaiken
mitä minulla on, kaiken mitä olen;

Ja minä luovutan kaiken Sinun
jumalallisen tahtosi haltuun,
Sinun käyttöösi.

Anna minulle vain rakkautesi ja armosi.

Silloin olen kylliksi rikas
eikä minulle ole mitään muuta pyydettyä.
Aamen.” (Lehtiö, 2006, s. 219.)

Hiljentymisen jälkeen aloitetaan rauhoittumisharjoitus.



Tietoisuuden harjoitus

“Valitse jokin huomiosi peruskohteeksi. Ehdotan, että valitset joko yhden kehonosasi tuntemukset tai hengityksesi tai sinua ympäröivät äänet.

Keskitä huomiosi kohteeseen sillä tavoin, että jos huomio siirtyy johonkin muualle, olet heti tietoinen siirtymisestä.

Oletetaanpa, että olet valinnut huomiosi peruskohteeksi hengityksesi. Hyvä on, keskity hengitykseesi ____. On varsin luultavaa, että aikaa myöten huomiosi siirtyy johonkin muuhun -ajattukseen, ääneen, tunteeseen-. Edellyttäen, että olet tietoinen huomiosi siirtymisestä, tätä ei ole laskettava häiriytymiseksi. Sinun on vain tiedostettava siirtyminen sen tapahtuessa tai välittömästi sen jälkeen. Pidä sitä häiriönä vain, jos tulet siirtymisestä tietoiseksi pitkän ajan kuluttua sen tapahduttua.

Harjoituksesi etenee mahdollisesti tähän tapaan: Hengitän - hengitän - nyt ajattelen - ajattelen - ajattelen - takaisin hengitykseen - nyt kuuntelen ääntä - kuuntelen - kuuntelen - takaisin hengitykseen - nyt olen ärsyyntynyt - ärsyyntynyt - takaisin hengitykseen - nyt olen ikävystynyt - ikävystynyt - ikävystynyt - takaisin hengitykseen.

Tässä harjoituksessa harhaileva mieli ei ole häiriötila, mikäli vain tiedostat, että mielesi harhailee. Tultuasi tietoiseksi huomiosi siirtymisestä, pysyttele uudessa kohteessa (ajattelu, kuuntelu, tuntemus) hetken, ja palaa sitten huomiosi peruskohteeseen (hengitys). (De Mello. 2014. s.60.)

Raamatun tai muu hengellinen teksti

”Mene tekstin sisään. Mitä siellä tapahtuu, katsele ympärillesi ja kuuntele tekstin henkilöitä. Mitä asiaa ja elämäneluetta teksti koskettaa? Miltä tuo kosketus tuntuu? Mihin teksti kutsuu, kehottaa tai mitä se lupaa?”

Ps. 119:129-136

Sinun liittosi on ihmeellinen,
Siksi minä tahdon uskollisesti pysyä siinä.
Kun sinun sanasi avautuu, se valaisee,
Tyhmäkin saa siitä ymmärrystä.

Minä huohotan suu auki,
Minä janoan sinun käskyjäsi.
Katso puoleeni, anna armoni -
Se on niiden oikeus, joille nimesi on rakas.

Tee kulkuni vakaaksi ohjeillasi,
Älä anna minkään vääryyden valita minua

Vapauta minut sortajistani,
että voisin noudattaa säädöksiäsi.

Kirkasta kasvosi palvelijallesi.
Opetä minut tuntemaan käskyisi!
Minun silmäni ovat tulvillaan kyyneliä,
Koska lakiasi ei noudateta.



Taidetyöskentely

Tämä vaihe kestää n. 20-30 min. Apukysymyksiä työskentelyyn niin, että 1-2 kerroilla keskitytään itsetutkiskeluun, 3-4 kerroilla elämään ympärillä ja 5-6 kerroilla omiin voiman lähteisiin:

”Kuka minä olen, mitä minulle kuuluu? Missä olen elämäni matkalla? Mitä kaipaan, mitä kyselen? (1-2krt) Mitä näen, kuulen ja tunnen ympärilläni? Mikä koskettaa minua? Mitä pohdin? Mihin elämä minua haastaa? Mistä iloitsen, mistä kärsin? Kuinka Jumala puhuu minulle elämässäni? Mihin hän minua kutsuu? (3-4krt) Mitä Jumala minulle lahjoittaa? Miten monin tavoin hän minua siunaa? Kuinka opin ottamaan vastaan, iloitsemaan ja kiittämään? Kuinka opin hellittämään ja luopumaan? Miten voin kasvaa yhä lujemmin Kristukseen? Kuinka yhteys lähimmäisiin voi rakentua ja vahvistua?”(5-6krt)
(Kanerva, 2006, s.194.)

Esimerkkejä taidetyöskentelymuodoista:
Maalaaminen vesiväreillä, akvarelliväreillä, sormiväreillä tms. Savityöt. Kirjoittaminen. Draama. Musiikki. Tanssi. Runon kirjoittaminen. Muovailuvahat. Sadutus. Piirtäminen liiduilla, vahakynillä, puuväreillä tai lyijykynällä. Huovutus. Muotopiirrustus. Valokuvaus. Mosaiikkityöt.

Toinen taidetyöskentely

Siirrytään toiseen taidetyöskentelymuotoon, (Tämä vain, jos haluaa tehdä ekspressiivistä eli monitaiteista taidetyöskentelyä) ja jatketaan hengellistä matkaa kristillisen mietiskelyperinteen viitoittamalla tiellä. Siirtymävaiheessa pidetään pieni jaloittelutauko ja vaihdetaan työskentelyvälineet. Ryhmä voi itse sopia ollaanko tässä tilanteessa edelleen hiljaa.

Siirrytään toiseen taidetyöskentelymuotoon. Esimerkkejä taidetyöskentelymuodoista: Maalaaminen vesiväreillä, akvarelliväreillä, sormiväreillä tms. Savityöt. Kirjoittaminen. Draama. Musiikki. Tanssi. Runon kirjoittaminen. Muovailuvahat. Sadutus. Piirtäminen liiduilla, vahakynillä, puuväreillä tai lyijykynällä. Huovutus. Muotopiirustus. Valokuvaus. Mosaiikkityöt.



Jakaminen

Jokainen saa kertoa omasta tämän kertaista matkastaan ja haluamiaan asioita töistään ja tunteistaan. Muut osallistujat kuuntelevat hiljaa eikä kokemuksista keskustella yhdessä, ellei toisin ole sovittu.

Lopetus

Lopuksi rukous esim. Herran siunaus tai virsi.

Soveltaminen

Isomman ryhmän kanssa toimiessa voidaan jättää omien kokemusten jakaminen pois tai se voidaan tehdä niin, että osallistujat kertovat omia tunteuksiaan ja kokemuksiaan vierustoverille vuorotellen. Tällöin jätetään pois myös alkuesittely ja kuulumiskierros, ellei se kuulu muutenkin ryhmän toimintatapoihin. Tätä työskentelytapaa voidaan käyttää kaikenikäisten kanssa, silloin on vain huomioitava ikätasoon sopiva teksti ja taidetyöskentely.

Tekstit ovat tässä vain ehdotuksena ja niitä voidaan muokata ja muuttaa oman ja ryhmän tarpeiden mukaan.

Lähteet

Hengellisen ohjauksen kirja. Kotila Heikki
(toim.) 2006.

Heikinheimo

Lehtiö

Kanerva

Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät
työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineitä.

Laine Piia (toim.) 2021

Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa,
menetelmiä ja sovelluksia. Kuukasjärvi Anna,
Linnossuo Outi ja Sutinen Jussi (toim.) 2024

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819996/isbn9789522168672.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ilma jota hengität. Tie mietiskelyyn ja
rukoukseen. Anthony De Mello. 2014