

# Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa

*”Mist’ on tuoho naulat soatih? Suuren hauen hampahista, merikoiran kokkoluista.”  
Ote vienankarjalaisesta kansanrunosta.*

*”Yleensä keskitytään luovuuden ”kevääseen”, mutta luovan henkilön täytyy  
kohdata myös syksy ja talvi.”  
Jane Piirto*

MERI-HELGA MANTERE

Taideterapiatapahtumaa voidaan tarkastella ja jäsentää melko kattavasti luovuuskäsitteiden avulla. Taidetoiminnassa on mahdollista tunnistaa omia luovia voimavarojaan, voimistaa niitä ja myös harjoitella luovuuden esteiden poistamista taidetoiminnan avulla. Luovuudella tarkoitetaan ihmisen luontaista kykyä ajatella ja toimia omintakeisilla tavoilla, keksiä ja kuvitella ja löytää toimivia keinoja tarpeiden ja ongelmien ilmaisemiseksi ja ratkaisemiseksi. Luovuudella on merkittävä asema ihmisen ja yhteisöjen terveydessä ja hyvinvoinnissa. Luovuutta voi toteuttaa periaatteessa millä tahansa ihmisen toiminnan alueella ja ihmissuhteissa. Taiteelliseen toimintaan luovuus kuuluu erityisen selvästi, se on sen perusolemusta.

Luovuuden löytymisellä ja edistämisellä taideterapiatilanteessa on vaikutusta asiakkaan luovaan asenteeseen, joka ulottuu hänen jokapäiväiseen elämäänsä. Kuvan synnyttäminen on jatkuvaa omien henkilökohtaisten valintojen tekemistä kuvan tekotavasta, koosta, sommittelusta, rajauksista, menetelmistä, väreistä ja kuva-aiheista. Kuvan synnyssä voi olla monenlaisia vaiheita ja kokemuksellisia tasoja. Luovassa syväprosessissa on usein omat kontrolloimattomat, ajoittain jopa transsinomaiset minän unohtamisen hetkensä. Valinnat voivat olla siis hyvin spontaaneja mutta myös tietoista kokei-

lua, ”Voisiko näin olla?”. Oma teos on kuin pienoismaailma, jossa kuvan tekijällä on kerrankin täysi valta ja mahdollisuus omiin ratkaisuihin ja uskaliaisiin kokeiluihin, myös leikkiin. Työskentely voi olla yhtä hyvin hidasta meditatiivista etenemistä tai hienovaraista tunnustelua kuin yltiöpäistä paineiden purkamista ja vauhdikasta seikkailua.

Kuvan muotoileminen saattaa tarjota analogioita tai metaforia siitä, miten kuvan tekijä kohtaa ympäristönsä. Uteliaisuus, arkuus, rohkeus, epätoivo ja leikkisyys voivat olla läsnä toiminnan eri vaiheissa. Teoksen tuottamisessa ja näyttämässä muille tekijä tulee nähdyksi ainutkertaisena kuvan tekijänä, yksilönä ja vaikuttajana ympäristössään. Toiminnan siirtovaikutusta on asiakkaan vähittäinen rohkaistuminen tekemään omassa elämässä käytännöllisiä, esteettisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia valintoja ja muutoksia, jotka ovat oman elämän kannalta tyydyttäviä ja jopa innostavia. Asiakas on löytänyt mielen joustavuutta ja erilaisia näkökulmia. Toisaalta henkilö, jonka elämä on kenties täynnä kaoottista hallitsemattomuutta, saattaa taidetyöskentelyn myötä löytää muotoa, rakennetta ja järjestystä synnyttäviä taitoja itsestään ja myös tarmoa valmiiksi saattamiseen. Merkittävää on jo pelkästään se, että kuvan tekemisen tapahtuma terapeutissa, hyväksyvässä tilan-

teessa usein tuottaa mielihyvää, onnistumisen iloa ja uutta toiveikkautta. Pienenkin kaksi- tai kolmiulotteisen kuvan syntyminen, jonka tekijä kokee tuovan näkyviin jotain ennen ilmaisematonta henkilökohtaista havaintoa tai kokemusta, voi olla hyvin voimaannuttavaa.

### Esteitä

Tyypillistä ahdistukselle, masennukselle ja nimettömälle pahalle ololle sekä voimattomuudelle on umpikujan tunne, näköalattomuus ja samojen kielteisten ajatusten mielessä pyöriminen. Noidankehä on kuvaava nimitys ahdistavalle tilanteelle, josta ei nähdä ulospääsyä. Kaikki huomio kiinnittyy ehkä siihen, että odotetaan tai vaaditaan muiden ihmisten tai olosuhteiden muuttuvan, jotta elämä voisi olla tyydyttävämpää. Tai noidankehä syöttää loputtomasti itsesyytöksiä ja sisäistä syyllistävää puhetta. Samat epätoivoiset ajatukset ja tulkintayritykset pyörivät mielessä ilman, että keksitään, mitä voitaisiin itse tehdä tai miten muuttaa omaa näkökulmaa, suhtautumista tai toimintamallia eli toimia luovasti. Taitteen tekemiseen keskittyminen, sen myötä tapahtuva tiedostamattoman luovuuden aktivoituminen ja ryhmän tai terapeutin antama palaute voivat muodostua ratkaisevaksi tilanteen avaajaksi tai muuttajaksi.

Kun lapsuuden merkitys myöhemmälle hyvinvoinnille yleisesti tiedetään, moni juuttuu jopa vuosikausiksi toistamaan mielessään katkeria muistoja ja traumoja tai puhumaan niistä myötätuntoiseksi kokemassaan seurassa, ilman, että mitään edistystä tapahtuu. Aluksi puhuminen on tosin ollut helpottava kokemus, mutta ajan oloon se ei enää tuo tilanteeseen mitään uutta, paremminkin pitää paikoillaan. Vasta oman umpikujan myöntäminen, lopullinen turhautuminen tai pahaksi äityvä olo saavat hakemaan apua esimerkiksi taideterapiasta, jossa muistikuvat ja tunteet saavat uutta väriä ja piirteitä. Kuvina ne ovat ulkopuolella katseltavissa ja niistä voidaan etäännyttää tai lähteä muotoilemaan uusia kuvia ja kertomaan uusia tarinoita. (Kuvat 1,2 ja 3.)

Oman luovan kyvykkyyden löytämiselle tavallinen este on

suuri itsekkriittisyys. Toisinaan kyse on suorastaan halvaannuttavasta omaa luovuutta epäilevästä tai väheksyvästä, negatiivisesta asenteesta. Se saattaa olla varhaista perua, mutta myös nuoruudessa tai aikuisuudessa sisäistettyä ulkopuolista vaikutusta tai mahdollisten pettymysten tulosta. Ympäristön suhtautumistavat ja mitätöivät huomautukset ovat saattaneet muuttua omaksi sisäiseksi puheeksi kuin äänitteeksi, joka automaattisesti käynnistyy tietyissä tilanteissa. Niistä vapautumiseksi on ainakin kaksi pääväylää, jotka toimivat ehkä parhaiten yhdistyessään: ensinnäkin omien epäajankohtaisten äänitteiden valpas tunnistaminen ja toiseksi uudenlaisen onnistumishistorian vähittäinen syntyminen taideterapiassa ja tiedostaminen.

Onnistumiskokemusten puuttuminen itseilmaisun alueella pitää ilmaisulliset ovet suljettuina. Niinpä taidekeskeisen taideterapian oleellisia strategioita on luovaan ilmaisuun rohkaiseminen sellaisessa tilanteessa, joka on psyykkisesti sekä riittävän turvallinen että inspiroiva. Hyvin vähäisilläkin taidemateriaalien ja välineiden tuntemuksella voi ilmaista paljon, kun alkuun autetaan. Ilmaisun askeleet voivat olla jonkun kohdalla hyvin pieniä; aina ei suinkaan ole kyse hypystä tai heittäytymisestä.

Pieneenkin luovaan tekoon, liittyy aina jonkinasteinen riskin ottaminen. Ei voi tietää, mitä teosta seuraa, miten se etenee ja miten teko otetaan vastaan. Ei voi olla varma, onnistuuko siinä, minkä aloittaa. Vaikka kuinka varovaisen tai kontrolloidun oman jäljen jättäminen on jo itseilmaisua. Monille se merkitsee uudelle tuntemattomalle alueelle astumista. Usein jo edessä olevan valkoisen paperin kohtaaminen aiheuttaa arkuutta ja tyhjän tilan kammaa. Epäonnistumisen pelko voi halvaannuttaa jo ennen ensimmäistäkään yritystä. Voi olla houkuttelevaa vetäytyä koko jutusta tai piirtää jotain tavanomaista, minkä on tehnyt joskus aikaisemmin, tai hutaista jotain, kun ei ole valmis panemaan itseään likoon. Kokeneellakin kuvantekijällä on aikoja, jolloin hän on lukossa. Hän on ajoittain kaukana luovasta leikistä, ilosta ja helppoudesta, luovuuden virrasta. Pelko ja ahdistus voivat saada tuskallisia muotoja, mistä jokaisella luovaa työtä ammatikseen tekevällä on kokemusta. Murhaava itsekkriittikki ja epäily ovat katkaisseet monen taiteilijan luovan työn väliaikaisesti tai kokonaan.





**KUVA 1.** Äiti ja minä. Peitevärimaalaus. 102 x 72 cm. (Minna)  
 Tuomitseviksi ja ankariksi koetut vanhemmat voivat saada järkyttäviä hahmoja, kun lapsi vihdoinkin aikuisena ja riittävän turvallisuudessa alkaa purkaa muistojaan kuviiksi. Minnan kuvassa äiti on "puhveli, joka puhkuu ja hengittää tuomitsevasti". Koko ajan äiti suurenee, ja tytär vain pienenee. "Isä on niin pelottava, ettei hänestä uskalla tehdä kuvaa". Minnan sisäinen tuomari on valmis murskaamaan kaikki itsenäisyyden ja ilmaisen yritykset: "En uskalla maalata". Taideterapiassa Minna lähtee vuolaaseen, rikkaaseen kuvatyöskentelyyn kolmen tunnin viikottaisten tapaamisten aikana.



**KUVA 2.** Sammallapsi. Peitevärimaalaus 72 x 62 cm. (Minna)  
 Sammallapsi nousee kaivon pohjalta ja ojentaa jotain: "Ota tämä kaunis, ihana, pieni sammal." Vaikka kukaan ei halua sammallasta se ei lakkaa yrittämästä.





KUVA 3. Säikeiden  
varassa. Peiteväri-  
maalaus 82 x 72 cm.  
(Minna)

"Voiko siihen luottaa,  
ettei putoa?"



Taideterapeutin tulee olla sekä luovan etenemisen että myös luovuuden esteiden tuntija. Sen sijaan, että ahdistus ja avuttomuus muodonannon ja ilmaisun edessä mielletäisiin negatiivisesti ja hävettäväksi heikkoudeksi tai suorastaan patologiseksi, se voidaan kääntää luovuuden palvelukseen. Sen tunnelataus on energiaa, jota voidaan käyttää hyödyksi. Pelkoja, tukkoisuutta, ahdistusta ja myös julmaa sisäistettyä kriitikkoa itseään voidaan ilmentää kuvallisesti tai sanallisesti luonnehtien, liioitellen, dramatisoiden ja muille näyttäen jolloin sen ylivoimainen ote alkaa hellittää.

Sisäisen arvostelijan tai väheksyjän personointi kuvalla tai mahdollisimman osuvalla nimellä on hyvä alku vähittäiseen vapautumiseen. Taideterapiaan osallistuneet ovat päästäneet tai kutsuneet mielikuvien näyttämölle ja konkreettisiksi hahmoiksi monta Suurta kriitikkoa, Jäkättäjää, Pahaa silmää, Ilon pilaajaa, Halveksijaa, Pilkkajaa ja monia muita. Sisäisen kriitikon siirtäminen itsen ulkopuolelle johonkin materiaan on monille vapauttava kokemus. Sen sijaan, että estävä tekijä koettaisiin omassa persoonassa olevaksi ominaisuudeksi, viaksi, heikkoudeksi tai ankaraksi yliminäksi, se mielletään kuin erilliseksi olennoksi. Silloin sen kanssa voidaan neuvotella, pyytää odottamaan vuoroaan ja havaita se kaiken kaikkiaan vähemmän dominoivaksi tai jopa tarpeelliseksi uudessa olomuodossaan.

Ammattitaiteilija tarvitsee liittolaisena kohtuullista itsekritiikkiä, joten sisäisellä arvioijalla on toki paikkansa. Kriitikkoa ei kannata kokonaan heittää yli laidan, kunhan se suostuu odottamaan vuoroaan ja pysyy kohtuudessa. Myös taideterapiassa kannattaa jossain vaiheessa tarkastella omaa prosessiaan lempeän arvioivasti. Muiden ihmisten ja omankin kriitikin rauhallinen vastaanottaminen on usein hyödyksi. Kriitistä kapasiteettiaan voi arvostaa sen kohtuullisessa muodossa. Kontrollin ja kriittisyyden taitava siirtäminen tuonemmaksi spontaania luovaa vaihetta häiritsemästä on taito, jota kannattaa ja voidaan taideterapiassa kehittää. Liiallisen itsekritiikin kohtaamisessa on turvana ja kannustajana taideterapeutin ja ryhmän antama tuki ja lupa ilmaista pelkoa, epävarmuutta ja osaamattomuutta. Kun kertyy kokemusta siitä, että on us-

kaltanut antaa kaikenlaisille kuvilleen vapauden syntyä ja on saattanut maailmaan itselleen merkityksellisiä kuvia, se merkitsee onnistumisen iloa ja motivoi matkan jatkamista.

Taideterapiassa on pääsääntöisesti kysymys toiminnallisuudesta puheen sijasta. Jo ei-sanallinen ilmaisu sellaisenaan voi toimia silmien ja mielen avaajana. Vapaa tunteiden ilmaisu tai oman elämän jonkin puolen katselu ja kokeminen kuvaa tekemällä on monille uusi ja usein yllätyksellinenkin silmien avaaja.

Luonnollisesti ihminen, joka ei ollenkaan osaa tai rohkene puhua itsestään, sanallistaa tuntemuksiaan, tarvitsee erityisesti kuvailmaisun tai jonkin muun taiteellisen tai taiteenomaisten, ei-sanallisen ilmaisumuodon suoma apua. Vähänsikin kuvallinen tuottaminen voi tällaisessa tapauksessa olla suuri askel. Pienet ja suuret oivallukset voivat yhtä hyvin tapahtua kuvan teossa kuin kuva ja ilmaisuprosessia jälkikäteen tarkasteltaessa.

Luovuus ei tietenkään ole mikään vain taiteisiin liittyvä asia, vaan se voi vaikuttaa millä tahansa inhimillisen olemisen tai toiminnan alueella. Taidetoiminta on kuitenkin sen kenties paras ja ilmeisin harjoitusmaasto ja luovaan asenteeseen houkutteleva tila: Ensinnäkin siksi, että taiteelta ei samalla lailla kuin useimmilta muilta toiminnoilta vaadita jatkuvaa järkevyyttä, johdonmukaisuutta tai etukäteen määriteltyjen tavoitteiden saavuttamista. Kokeilun ja leikinomaisuuden väljyyttä antava tila on usein läsnä. Toiseksi koska taiteellinen toiminta merkitsee kokonaisvaltaista osallistumista kaikilla funktionaalisilla tasoilla. Käsin tekeminen, aistittavien materiaalien käsittely, tunnekokemukset, muisti- ja mielikuvien aktivoituminen sekä kognitiiviset funktiot liittyvät toisiinsa kokonaisvaltaisella tavalla ja ruokkivat toisiaan.

Saadakseen aikaan merkittäviä teoksia ammattikuvataiteilija tarvitsee intuition ja luovan irrottelyn lisäksi paljon muutakin, esimerkiksi tietoa, taitoa, harjaantumista, johdonmukaista ajattelua ja silkkaa kärsivällistä työn tekoa. Uutta ja merkityksellistä kuvastoa tuottavan taiteilijan työ vaatii yleensä hyvin tietoisien ja järkevien sekä kurinalaisen toiminnan ja intuitiivisen heittäytymisen vuorottelua, esimerkiksi ensin kiinnostuksen kohteen rajaamista, sitten vapaata luon-



nostelua, sen jälkeen työmenetelmien johdonmukaista valintaa ja jälleen uudenlaista luonnostelua ja vaihtoehtojen kar-toittamista.

Terapiatyössä kuvailmaisella on paljon yhteisiä piirteitä tai-teilijan työprosessin kanssa, mutta on erojakin. Terapiataiteen synty on esimerkiksi paljon lyhytkestoisempaa, eikä sen tar-vitse tuottaa valmiita taideteoksia, näyttelyjä, saati merkkite-oksia. Mahdollisimman vapaasti etenevä työskentelyvaihe on yleensä pääasia. Spontaani omaehtoinen liikahdus tai liike, mielikuva tai omien tunteiden tunteminen ja intuitioon luot-taminen kuvastavat onnistunutta terapeutista ilmaisutapah-tumaa. Itse luova prosessi ja sen aikana koettu ja havaittu on yleensä valmista tulosta tärkeämpää, mutta myös valmiin työn kanssa seurustelu ja sen jakaminen terapeutin ja mahdollisen ryhmän kanssa on terapiatyöskentelyn ydintä. Taiteelliselle työlle ja tulokselle ei aseteta ulkoapäin kriteerejä, ja tekijän omien mahdollisten tietoisten tai tiedostamattomien tavoit-teiden, kriteerien ja kokemusten sekä niille annettujen mer-kitysten käsittely on terapiaa itseään. Usein huomataan, että taideterapian syväprosessi tuottaa tavoittelematta myös taiteel-lista laadukkuuta.

### Winnicottin luovuusteoria

Tunnetuimpia psykoterapian piirissä omaksuttuja luovuus-näkemyksiä on Winnicottin teoria. Se on erityisen kiinnostava taideterapian kannalta. Winnicot edustaa psykoanalyttisen maailman kolmatta pääsuuntausta freudilaisen ja kleinilaisen ohella. Hän tarjoaa kasvun ja kehityksen näkökulmaa psyko-patologisen tarkastelun rinnalle ja on siten omiaan yhdeksi taidekeskeisen taideterapian taustateoreetikoksi.

Winnicott kiinnittää erityisesti huomiota ihmisen luovan kyvykkyyden olemassaoloon ja kehittämiseen. Hän onnistuu kuvailemaan monimutkaista tapahtumaa, millä ihminen elä-vänä kokonaisuutena pyrkii rikkaaseen ja luovaan elämään sekä jaettuun yhdessäoloon muiden kanssa. Winnicot jäljit-tää tunne-elämän ja luovuuden elämän varhaisiin aikoihin, itsen muodostumisen alkuun. Hän korostaa leikin merkitystä

ja lapsesta lähteviä aloitteita, tämän synnynnäisiä taipumuk-sia ja synnynnäisten taipumusten kunnioittamista ulkoapäin tulevan mukauttamisen asemesta. Hän kuvaai luovuuden ja hyvän elämän lähteeksi riittävää hoivaa ja äidin hienovaraista yhteistyötä lapsen kanssa, jolloin tuki hallitsemisen asemesta on oleellista. Luovuuden kannalta välttämätön avoimen ha-jaantumisen tila on lapselle mahdollinen, kun hän luottaa äi-din antamaan minä-tukeen, jolloin hänen oma jatkuvuutensa ei vaarannu. Luovan aikuisen luovuudelle, toimiipa hän tai-teen, tieteen, ihmissuhteiden tai millä tahansa alueella, on to-dettu tyypilliseksi kyky ajoittain antautua hyvin avoimeen ren-non havainnoinnin ja auki olemisen tilaan, joka on tarkoituk-setonta ja koetaan usein myös minättömänä yhteytenä ihmi-siin ja ympäristöön.

Varhaista perua on Winnicottin mukaan myös aikuisen luo-vuuteen usein liittyvä kyky leikinomaisuuteen, epäjohdonmu-kaisesti toimimiseen ja yksinäisyydestä nauttimiseen. Omia tarpeitaan kieltämään ja niitä liiaksi mukauttamaan joutuva lapsi kehittää Winnicottin mukaan suojakseen väärän itsen. Oikean itsen piilottaminen on välttämätön suojautumiskeino ja vie paljon energiaa. Suojamuurien purkaminen myöhem-min, kun niitä ei enää tarvittaisi, on työlästä ja tuskaista mutta mahdollista. Taiteellinen toiminta on siihen omiaan.

Kasvaessaan lapsi joutuu yhä enemmän huomaamaan, että ulkomaailmassa pärjääminen ja hyväksytyksi tuleminen vaat-tivat välttämättä riittävää mukautumista. Kasvatus palvelee suurelta osin juuri niitä ominaisuuksia ja taitoja, joita ihmi-nen tarvitsee toimiakseen menestyksellisesti ihmisyyhteisössä. Winnicott tunnisti ulkoisen maailman todellisuuden ja siitä poikkeavan sisäisen todellisuuden välissä olevan erityisen, luovuuden kannalta oleellisen tilan. Hän kutsui sitä transitio-tai siirtymätilaksi. Se on aluetta, jossa vauva kokee kuvittelut ja illuusiot tosina. Hän on kaikkivoipainen toteuttaja tilassa, jossa asiat tapahtuvat hänen tarpeidensa mukaan. Äidin tur-vallinen syli on hänen ulottuvillaan, kun hän huutaa, helistin päästää ilahduttavan äänen, kun hän heilauttaa kättään. Kun hän saa leikkiä turvassa ja omaehtoisesti vuorovaikutuksessa ympäristön esineiden ja aikuisen kanssa, tutkia ja toteuttaa



riittävästi, siitä muodostuu perusta aikuisen kyvyille luovaan kuvitteluun ja toimintaan ja kyky muun muassa taiteellisiin ja ehkä myös uskonnollisiin kokemuksiin.

Keskeinen käsite Winnicottin luovuusteoriassa on myös niin sanottu transiio- eli siirtymäobjekti. Se on jokin pienelle lapselle läheinen esine, vaikkapa tyynty, nalle, oma tietty ääntely tai hyräily, joka tavallaan korvaa äidin läheisyyttä ja toimii rauhoittavana ja turvaa antavana silloin, kun lapsi on yhä pitempiä hetkiä äidistä erillään. Siirtymäobjekti ei ole ihmiselle minua mutta ei myöskään ei-minua. Kun lapsi on suhteessa siihen, hän voi edelleen kokea kaikkivoipaisuutta, jossa hän itse vaikuttaa maailmaan ennen kaikkea saamalla äidin tai häntä edustavan tunteen tai luottamuksen paikalle, kun tätä tarvitsee. Siirtymäobjekti kehittää lapsen tajua ulkomaailman ja itsen erosta tavalla, jossa samalla vaikutussuhde ja yhteys jatkuvat. Myöhemmät mielikuvitusleikit ovat siirtymäilmiöitä kuten taiteellinen toiminta, luova kuvittelu ja ajattelu millä tahansa elämän alueella.

Elääkseen luovasti yksilön on jatkuvasti tavoitettava oma sisäinen todellisuutensa, sisäisimmät tarpeensa ja oma tapansa kokea ulkoista maailmaa. Taideterapeutteina huomaamme yhä uudestaan ja uudestaan, miten turvallinen rentoutuminen, omaan kehollisuuteen ja mielikuviin rauhoittuminen samoin kuin tietyn leikkillisyyden lisääntyminen terapiatilanteessa itsestään tai tietoisien johdattelun ansiosta on omiaan lisäämään mukana olijoiden luovuutta. Se koskee sekä taiteellista toimintaa että siihen liittyvää tunteiden kokemista, elämäntilanteen havaitsemista tai jonkin ongelman käsittelyä.

### Ilon elementit

Leikkimisen, luomisen ja aikaansaamisen ilo ovat tuttuja arkikielen käsitteitä, joissa tunnustetaan uuden oppimisen, löytämisen ja aikaansaamisen tuottama ilo. Erityisesti se on näkyvissä terveen lapsen riemussa uusien kokemusten ja taitojen äärellä, mutta se ei ole vieras aikuisellekaan, joka osaa iloita aikaansaannoksistaan. Mielihyvän ja ilon kokemuksilla on vahva yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Elämänilon puuttuminen on yhteinen piirre useimmille psyyken ongelmista kärsiville.

Csikszentmihalyi (1997, 2005) erottaa mielihyvän ja ilon kokemukset toisistaan siten, että mielihyvää tuottavat kokemukset ovat pääasiassa fyysisiä ja hetkellisiä ja biologisen ohjelmoinnin ja sosiaalisen ehdollistumisen mukaisten odotusten täyttymystä kuten uni, lepo, ruoka ja seksi. Niiden tyydyttäminen tuottaa mielihyvää, mutta ilon kokemukset näyttävät syntyvän toisenlaisista tapahtumista. Ne ovat osittain päällekkäisiä mielihyvää tuottavien kokemusten kanssa, mutta kuuluvat eri ryhmään. Ilon kokemuksiin liittyy sisäisen rikastumisen ja kasvun tunnetta. Se menee pidemmälle kuin mitä yksilö on ohjelmoitu tekemään, ja siihen liittyy ennakoimattomuutta ja jonkinasteista saavuttamisen tunnetta.

Kymmenen vuoden aikana tuhansilta ihmisiltä kootun haastatteluaineiston perusteella Csikszentmihalyi työryhmineen on pystynyt osoittamaan, että ilo ilmiönä sisältää kahdeksan tärkeää osatekijää. Kun kokemus on myönteisimmillään ainakin jokin osatekijöistä näyttää toteutuvan ja usein kaikki.

Hämmästyttävää on se, että riippumatta kulttuurista, sosiaaliluokasta, iästä, etnisestä taustasta tai ammatista tai riippumatta siitä, minkälaisesta toiminnasta on kyse, ihmiset kuvaavat tuntemuksiaan hyvin samalla tavoin. Se, mitä he tekevät kokiessaan iloa vaihtelee suunnattomasti, mutta itse ilon kokemuksesta he kuvaavat lähes identtisin termein. Myös syyt siihen, miksi toiminta tuottaa iloa, ovat paljolti samankaltaisia.

Seuraavassa ilon elementtejä Csikszentmihalyin mukaan on referoitu lyhyesti ja loppuksi peilattu niitä terapeuttiselle kuva-ilmalliselle ominaisiin elementteihin.

### Taitoja vaativa haasteellinen toiminta

Vaikka ihminen saattaa kokea suurta iloa ilman mitään selvää syytä esimerkiksi musiikkia kuullessaan tai ihanan maiseman nähdessään, useimmat optimaaliset kokemukset tapahtuvat ihmisten kertoman mukaan sellaisessa toiminnassa, jolla on tavoite sekä sääntöjen rajaamat puitteet. Niihin pitää sijoittaa psyykkistä energiaa ja niiden tekeminen vaatii taitoa.

Toiminnan ei tarvitse olla aktiivista fyysistä tekemistä eikä taito ole välttämättä fyysinen taito. Toiminta, josta ihmiset saavat



iloa kaikkialla maailmassa, on muiden ihmisten kanssa olemisen, mikä haastaa sosiaalisia taitoja. Iloa voivat tuottaa toiminnot, jotka on alunperinkin kehitetty tuottamaan iloa, kuten erilaiset pelit ja leikit ja erilaiset taiteen ja kirjallisuuden alat, mutta myös arkityö ja jokapäiväisen elämän rutiinit antavat tyydytystä, kunhan ne rakentaa uudelleen niin, että niihin sisältyy itse asetettuja tavoitteita tai sääntöjä. Päivän tylsät hetket täytetään usein esimerkiksi tupakoimalla, napostelemalla tai viihdeohjelmien katselulla. Aajantäyte vähentää pitkästyminen. Iloa tuottava toiminta sen sijaan vaatii suurempaa monimutkaisuutta sekä vaativampia taitoja ja haasteita. Ilo näyttää tulevan aivan tiettyssä kohdassa: silloin kun haasteet ja tarjolla olevat mahdollisuudet vastaavat yksilön kykyjä. Jos tehtävä on liian helppo, se ei tuota iloa; jos taas liian monimutkainen ja vaativa, se turhauttaa.

### *Toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen*

Kun tilanne haastaa kaikkien relevanttien taitojen käyttöönottoa, ihmisen tarkkaavaisuus sitoutuu täysin toimintaan. Sen seurauksena toteutuu flow-kokemukselle tunnusomainen uppoutuminen täysin siihen mitä, mitä tekee. Toiminnasta tulee spontaania ja lähes automaattista: ihminen lakkaa olemasta tietoinen itsestään erillään toiminnasta, jota on tekemässä. Vaikuttaa siltä kuin flow tapahtuisi vailla ponnistusta, mutta itse asiassa se voi vaatia hyvin suurta fyysistä ponnistusta tai erittäin kurinalaista ajatustoimintaa. Keskitymisen herpaantuminen kadottaa flown. Sen kestäessä toiminta seuraa toistaan saumattomasti. Tavallisessa elämässä toimintamme usein keskeytyy epäilyksiin, kysymyksiin ja kriittiseen arviointiin. Flow-tilassa ei ole tarvetta pohtia, toiminta kuljettaa toimijaa kuin tai'an voimalla.

### *Selkeät tavoitteet ja palaute*

Vaikka Csikszentmihalyi päätelee tutkimusaineistonsa perusteella, että flow-kokemuksessa saavutettu täydellinen paneutuminen onnistuu siksi, että tavoitteet ovat yleensä selkeät ja palautetta tulee välittömästi. Vuoristokiipeily tai puu-

tarhan hoitaminen ovat siitä hyviä esimerkkejä. Taiteellisessa työssä ja muussa toiminnassa, joka on olemukseltaan luovaa ja jonka loppu on avoin asia on monimutkaisempi. Taiteilijan mielikuva hänen aloittaessaan työtä voi olla vain summittainen ja vasta työn edettyä hahmottua vähitellen, jolloin josain vaiheessa hän alkaa tietää, mikä toimii ja mikä ei, jolloin myös flow tulee mahdolliseksi.

Kun vertaillaan kirurgin, sisätautilääkärin ja psykiatrin työtä, kirurgin työ vaatii äärimmäisen suurta tarkkaavaisuutta, palaute tulee leikkauksessa vaihe vaiheelta ja on lopputuloksessa varsin välitöntä ja selvää. Haavan ompelu antaa palkitsevan tunteen tehtävän loppuun suorittamisesta.

Psykiatri joutuu lukemaan palautteen paljon monisysteemistä viestistä, joka sisältää puhetta, potilaan ulkoisesta olemuksesta, äänensävyistä, ilmeestä, jotka kertovat hoitoprosessin etenemisestä.

### *Tehtävään keskittyminen*

Useimmin mainittuja ulottuvuuksia on se, että flown aikana ihminen unohtaa elämän ikävät puolet. Ajatuksissa ei yksinkertaisesti ole tilaa muulle kuin itse toimintaan liittyvälle informaatiolle.

Tavallisessa, jokapäiväisessä elämässämme olemme tietoisuutemme kutsumatta tunkeutuvien ajatusten, muistikuvien ja huolien armoilla, jolloin tietoisuus on alttiimpi epäjärjestykselle ja energian virtaaminen on epätasaista. Sen sijaan keskittynyt tavoitteellinen toiminta ja välittömän palautteen saaminen luovat tietoisuuteen järjestystä ja synnyttävät iloa.

### *Hallinnan paradoksi*

Ilo liittyy usein sellaisiin vapaa-ajan toimintoihin, jotka erottuvat selkeästi tavallisesta arkielämästä, koska toiminta on vapaaehtoista eikä epäonnistuminen ole samassa määrin pelottavaa kuin esimerkiksi työelämän tai raha-asioiden epäonnistuminen. Käsillä olevassa toiminnassa ihmisellä on mahdollisuus kontrolliin, mutta paradoksaalisesti hänen ei tarvitse



kantaa kovin suurta huolta sen menettämisestä.

Luovuus sen paremmin kuin flow-kokemuksaan ei ole pelkästään automaattisesti myönteistä, vaan niissä on myös kääntöpuolensa, varjonsa. Luovuutta voidaan käyttää sekä hyvään että pahaan. Ihmisen ylenpalttinen uppoutuminen johonkin tyydytystä ja mielen järjestystä ylläpitävään toimintaan ja pakeneminen tavallisen elämän ristiriitoja voi aiheuttaa hänelle riippuvuutta. Pako todellisuudesta esimerkiksi tietokonepelien tai jonkin taidemuodon intensiiviseen harrastamiseen samalla, kun arkielämän haasteet ja ihmissuhteet romuttuvat, on mahdollinen. Kun ihminen tulee riippuvaiseksi kyvystään hallita jotakin tyydytystä synnyttävää toimintaa siinä määrin, ettei pysty kiinnittämään huomiotaan muuhun, hän menettää tärkeimmän hallintakykynsä – vapautensa valita tietoisuutensa sisältöjä. Hän joutuu tietynlaisen järjestyksen vangiksi eikä enää halua kohdata elämän moninaisuutta ja vaikeaselkoisuutta.

### *Tietoisuus itsestä katoaa*

Yksi flow-tilassa tietoisuudesta katoava asia on oma itse. Se on merkittävää muun muassa siksi, että tavallisessa elämässä käytämme runsaasti aikaa itsemme ajattelemiseen. Keskittävän toimintansa aikana kiipeilijä näkee vain vuorensinän, purjehtija meren ja taidemaalari edessään syntymässä olevan teoksen. Kaikki muu, jopa kokemus itsestä, on epäolennaista. Tämä johtaa toisinaan siihen, että ihminen kokee olevansa yhtä ympäristönsä kanssa. Se on suurenmoinen palkitseva kokemus, mutta sisältää myös vaaransa.

Omaan itseen keskittyminen kuluttaa psyykkistä energiaa. Esimerkiksi sillä on väliä, mitä muut meistä ajattelevat ja miten he meitä kohtelevat. Saamme lukuisia muistutuksia haa-voittuvuudestamme päivän mittaan, ja joka kerta, kun niin tapahtuu, joudumme käyttämään energiaa palauttaaksemme tasapainon, ylläpitääksemme tai saavuttaaksemme sen. Flow-tilassa sellainen ei ole ajankohtaista, vaan tehtävään suunnattu tarkkaavaisuus on huipussaan ja tehtävä itse on vallannut mielen. Se ei tarkoita, että ihminen olisi silloin luopunut

psyykkisen energiansa hallinnasta tai ettei hän tietäisi, mitä hänen ruumiissaan tai mielessään tapahtuu. Optimaalisessa kokemuksessa itsellä on hyvin aktiivinen rooli. Vain käsitys itsestä katoaa – se informaatio, jonka avulla kerromme itsellemme, keitä olemme ei enää ylitä tietoisuuden kynnystä. Kun tietoisuus itsestä katoaa, se voi johtaa tunteeseen, että olemuksemme rajat laajenevat. Samalla kokijan tietoisuus kehittyy monisyisemmäksi,

Ilmiöön liittyvä vaara on se, että on mahdollista kadottaa itsensä myös sellaisiin toimintajärjestelmiin, jotka eivät vaadi muuta kuin uskoa ja kuuliaisuutta. Fundamentalistiset uskonnot ja poliittiset ääriliikkeet tarjoavat kokemuksia, joihin miljoonat ihmiset sitoutuvat ja voivat tuntea olevansa osallisia jostain suuresta ja voimallisesta. Siten sitoutunut ei kuitenkaan ole todellisessa vuorovaikutuksessa järjestelmän kanssa vaan luovuttaa psyykkisen energiansa sen valtaan. Tietoisuus voi saavuttaa kaipaamansa järjestyksen, mutta se on ulkoa ohjattu, ei itse saavutettu.

Näennäisen paradoksaalista on, että kun flow-kokemus on ohi, itse ilmestyy entistä vahvempana. Toisinaan näyttää siltä, että tietoisuuden toistuva katoaminen toiminnassa on suorastaan edellytys sille, että ihmiselle voi rakentua ehjästi vahva käsitys itsestään. Uusien saavutusten tähden se on entistä rikkaampi käsitys.

Peilattaessa Csikzentmihalyin ilon psykologiaa taidekokemukseen taideterapiassa huomataan, että vaikka siinä korostetaan, että flow-kokemus voidaan periaatteessa kokea missä toiminnassa tahansa, hänen tavattoman monet esimerkkinsä liittyvät eri alojen taiteilijoiden kokemuksiin, mikä on ymmärrettävää, koska luovuus kuuluu niiden perusolemuksen. Selkeiden tavoitteiden kohdalla luova taidetoiminta muodostaa poikkeuksen sikäli, että varsinkin työtä aloitettaessa selkeän päämäärän asettaminen voi olla virtaavuuden avautumista estävä tekijä. Myöhemmin työn edetessä intentio vahvistuu mutta ei välttämättä tiedostettuna selkeänä päämääränä paitsi, että työ halutaan saada valmiiksi. Taideterapiassa oleva saa palautetta työskentelystään harvinaisen monella, joskin komplisoidulla tasolla: ensinnäkin suoraan havainnoidessaan oman



työnsä etenemistä ja myöhemmin myös muilta ihmisiltä sekä siitä, miten hän itse näkee kuvansa muiden kuvien rinnalla. Kaikki tämä rikastuttaa kokemusta ja lisää sen merkittävyyttä saavutuksena. Taidemateriaalit ja välineet haastavat kuin itsensä ilmaisullisten taitojen kehittymiseen ja hallintaan, vaikka taidokkuutta ei vaadita.

Mielihyvän, ilon ja ilahtumisen eri sävyt ovat usein koettavissa taideterapiatilanteissa. Vaikka ajoittain käsitellään raskaita kokemuksia, masennusta, kärsimystä ja jopa eksistentiaalista hätää, niistä huolimatta tai juuri niiden ansiosta myös hyvin syvät ilon kokemukset ovat tavallisia. Aivan kuten Csikzentmihalyin tutkimus osoitti myös jonkinlainen saavutuksen tunne liittyy niihin, vaikka jääkin usein tiedostumatta. Myös hiljaisia ja onnellisia vastaanottamisen kokemuksia ja ilon hetkiä voi syntyä taideterapiaryhmän hyväksyvässä ja yltäkyläisessä ilmapiirissä.

### Katse eteenpäin ja arvoihin

Taidetyöskentelyssä on mahdollista rakentaa kuvaa myös tulevasta, kuvitella sitä, keksiä polkuja eteenpäin ja löytää omia voimavaroja. Samalla kun on huomattu, että asiakkaan, ryhmän ja terapeutin luovuudella on merkitystä traumaattisen menneisyyden kohtaamisessa silloin, kun haetaan uutta suhdetta menneisyyteen ja hankitaan korvaavia kokemuksia hyväksynnän, arvostuksen ja rohkaisun voimalla. Kaikki se voi tapahtua vain nykyhetkessä henkilökohtaisesti. Pysähtymisen ja kokonaisvaltaisen läsnäolon luomaa perustaa tarvitaan, jotta aistimusten, tunteiden ja mielikuvien viestejä voi vastaanottaa. Mutta nykyisyydessä on myös mahdollisuus kokea tulevaisuutta mielikuvien muodossa.

James Hillman on kirjoittanut painokkaasti siitä, miten psykoterapiassa paljon harrastettu varhaislapsuuden traumojen ja äidin vaikutuksen korostaminen ja jopa ylikorostaminen on jättänyt varjoon sen, mikä on koko ajan vaikkakin tiedostamattomana edellämme kutsuen tulevaisuuteen. Jokaisella yksilöllä on sisäinen itseytensä ja siten myös oma kutsumuksensa Hillmanin mukaan. Se on edellämme kuuluva kutsuva ääni. Kenties se on sisäinen tieto omasta tehtävästä, esimerkiksi kutsumusamma-

tista, valtavirrasta poikkeavasta elämäntavasta, jonkin ilmiön syvällisestä tutkimisesta tai ihmissuhteiden syventämisestä.

Kutsun kuuleminen on mahdollisuus liittyä itseä suurempaan pyrkimykseen. Samalla kun on tavallista ymmärtää lapsuus takanamme olevaksi, tiettyyn suuntaan työntäväksi voimaksi tai ohjelmoinniksi, tulisi nähdä, että edeltämme kuuluu kutsumuksen ääni tai intuitio, joka on henkilökohtainen, henkilökohtaisesti löydettävä ja seurattava. Sen kuuleminen ja noudattaminen voi olla hyvin voimakas eheyttävä ja voimistava tekijä. Kuulematta jättäminen tai laiminlyöminen puolestaan voi olla eksyttävää tai suorastaan sairastuttavaa. Viktor Franklin logoterapia on kiinnittänyt tähän asiaan erityistä huomiota. Taideterapiaan osallistuvalla ihmisellä on mahdollisuus saada tukea todellisten tarpeiden tiedostamiseen ja kuunteluun, henkilökohtaisuuteen ja transitionaalisessa tilassa toimimiseen. Se antaa tilaa myös henkisten arvojen oivaltamiseen. Vaihtoehtottomuuden sijasta on mahdollisuus kokea oma todellisuus suhteessa ympäristöön ja löytää kyvykkyyttä oman elämän suuntaamiseen tavalla, joka voi riittävästi tyydyttää niin fyysisiä, psiko-sosiaalisia kuin henkisiäkin tarpeita.

Voidaan myös puhua luovasta sopeutumisesta pakollisen mukautumisen tai suorittamisen sijasta. Silloin hyväksytään olosuhteiden asettamat rajat ja oma rajallisuus, mutta niistä huolimatta tai niiden tuella voidaan kokea elämän rikkautta.

Asioiden silleen jättäminen on toisinaan viisaampaa kuin niiden muuttaminen. Vapautuminen alituisesta pyrkimisestä voi olla suuri helpotus ja tuottaa ennen kokemattonta tyytyväisyyttä ja rauhaa. Materiaalinen rajoittuneisuus, koskepa se taidemateriaaleja tai materiaalista omaisuutta, voi joissain tapauksissa haastaa tai kirvoittaa mielikuvitusta ja luovuutta esille paremmin kuin rajattomien mahdollisuuksien ja vaihtoehtojen tarjoama yltäkyläisyys. Ulkoisen elämän yksinkertaisuus voi antaa tilaa sisäiselle rikkaudelle. Keskittymisen ja niukkuuden hedelmällisyydestä ovat monet henkisen ja hengellisen kehityksen opit puhuneet kautta vuosisatojen. Ilon ja tyydytyksen saaminen erilaisista taidetoiminnoista ja luovuudesta on omiaan vähentämään tarpeettomasta kulutuksesta haettua toissijaista tyydytystä.