



(Laura)

TERAPIA

# Työskentelyn eteneminen taideterapiassa

MIMMU RANKANEN

## Luovan prosessin eteneminen

### 1. Valmistautumisvaihe

- Uteliaisuuden herääminen ja erilaisille, usein ristiriitaisille tai vastakohtaisille vaikutteille herkistyminen.

Taideterapiassa tavoitteena on leikkilisen spontaanin ilmapiirin syntyminen ja itsekriittisyyden väheneminen. Intuitiivinen ja aistimuksia kuulosteleva työskentely herättää usein voimakkaita elämyksiä, tunteita ja muistoja, joiden sisältö riippuu asiakkaan elämäkokemuksista ja persoonallisuudesta. Siksi suunnittelemaan ja kokeilemaan työskentelyyn lähteminen ei ole välttämättä helppoa. Terapeutin tulee kuulostella mahdollisesti heräviä epävarmuuden ja kaaoksen tunteita antaen riittävästi ohjausta, vahvistusta ja aikaa, jotta asiakkaan tunteet eivät ylitä sietokykyä ja turvallisuuden tunne säilyy.

### 2. Hautomisvaihe

- Tiedostamaton ideoiden törmäily ja yhteyksien muodostuminen, vaikka mitään ei näytä tapahtuvan ulkoisesti tai tietoisesti.

Kuvaa tehdessä tapahtuva sisäänpäin kääntyminen ja hiljentyminen, jota tulee kunnioittaa terapiatilanteessa. Terapeutilta ja asiakkaalta vaaditaan näennäisen tapahtumattomuuden sietokykyä sekä kärsivällisyyttä antaa käynnistyneille prosesseille oma aikansa. Liian varhainen vaatimus tietoisesta ongelmanratkaisusta, merkitysten löytämisestä tai päämäärätietoisesta toiminnasta kääntyy helposti syvempää luovaa prosessia ehkäiseväksi tekijäksi. Parempi vaihtoehto voi olla paluu leikkisään työskentelyyn.

### 3. Oivallusvaihe

- Jännittävin ja palkitsevin osa luovaa prosessia. Taianomainen kokemus asioiden lokahtamisesta paikoilleen. Aiemmin irralliset, toisiinsa liittymättömät tai merkityksettömät osat muodostavat yllättäen syvästi merkityksellisen kokonaisuuden. Voi ilmetä katarttisena kokemuksena, jossa tunteiden osuva ilmaisu taiteen keinoin tuottaa vapautumisen ja puhdistumisen kokemuksen.

Kuvataideterapiassa tähän vaiheeseen liittyy kaksi riskiä. Ka-

tarsinen kokemus saattaa johtaa eristäytymiseen eheytyksen ja todellisuuden kohtaamisen sijaan. Niin käy, kun kuvien avulla paetaan todellisuutta ja vaikeasti kohdattavia tai käsittelemättömiä ongelmia omaan fantasiamaailmaan. Kuvilla voi myös hakea muiden huomiota, ihailua tai paheksuntaa, mitä omana itsenä ei tunnu saavan. Huomion hakemisen noidankehässä oma itse piiloutuu koko ajan hylättympänä ja ilman hyväksyntää yhä huomiota herättävämpien kuvien taakse. (Schnet, 2005, s. 204–206.)

#### 4. Arviointivaihe

- Työlämpi, eikä niin houkutteleva luovan prosessin vaihe. Vaatii itsekritiikkiä sekä tietoista valintaa työstämisen arvoisten ja hylättävien ideoiden välillä.

Taideterapiassa kuvan ja sen tekemisen herättämiä aistimuksia, tunteita ja kokemuksia tutkitaan ja jäsenellään etsien henkilökohtaisia merkityksiä, sekä arvioidaan suhteessa omaan elämään ja toimintaan. Terapeutti, ryhmä sekä ryhmässä työstetyt kuvat ja teemat tarjoavat elävän heijastus- ja vertailupinnan. Itsetuntemuksen kasvu sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen tulevat mahdollisiksi. Voi olla houkuttelevaa pysyä vain kolmessa edellisessä vähemmän työlässä vaiheessa kuvitellen, että katartiset kokemukset ja niiden taiteellinen ilmaisu riittäisivät itsessään asioiden työstämiseksi ja loppuun käsittelemiseksi. Kokemuksen voimakkuudesta huolimatta se on silti asteittain liitettävä omiin toimintatapoihin ja todellisuuteen. Terapeutti tukee ja rohkaisee eteenpäin työssä.

#### 5. Päätösvaihe

- Loppuunsaattamisen, eheytyksen ja ymmärryksen lisääntymisen kokemus. Sisältää paljon sinnikästä ja huolellista työtä, jossa kokonaisuuden osia hiotaan eri tasoilla toimivammiksi ja myös toteutetaan käytännössä.

Taideterapiassa rikkautena on mahdollisuus katsoa aikaisemmin syntyneitä kuvia kokonaiskuvan ja loppuunsaattamisen

kokemuksen syntymiseksi. Kuvia voidaan tarkastella suhteessa toisiinsa havainnoiden visuaalisten elementtien muutoksia sekä kuviin liittyvien tunteiden, ajatusten ja kokemusten muutoksia. Kuvista tai kuvasarjoista voidaan myös työstää vielä uusia prosessia kokoavia kuvia. Tyypillistä on aaltoilike, jossa toistuvasti palataan luovan prosessin eri vaiheisiin rikastaen, monimutkaistaen ja syventäen syntyvää luomusta. Samalla koettua liitetään yhä tiiviimmin sisäiseen ja ulkoiseen todellisuuteen sekä harjoitellaan soveltamista omassa arjessa.

Prosessi ei etene yksinkertaisen lineaarisesti vaiheesta toiseen, vaan se on aina yksilöllinen kokemus, jossa eri vaiheet ovat vapaassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kaikki vaiheet on kuitenkin käytävä läpi, jotta kokemus voisi integroitua myös arkielämän toimintaan eikä jäisi vain irralliseksi mielikuvissa vaikuttavaksi kokemukseksi.

### Taideterapiatyöskentelyn eteneminen

Käytännön taideterapiatyöskentelyn etenemistä voidaan jäsentää jakamalla terapiaprosessi kuuteen keskenään vuorottelevaan ja osittain myös päällekkäiseen vaiheeseen: aloitukseen, virittäytymiseen, taidetyöskentelyyn, jakamiseen, liittäminen ja lopetukseen. Jaottelu pohjautuu kaavioissa 1 ja 2 esiteltyihin yhden taideterapiatapaamisen rakenteen erittelyihin, joka toistuu syklisesti jokaisena tapaamiskertana. Toisin sanoen tarkasteltaessa mitä tahansa yksittäistä terapiatapaamiskertaa siitä on yleensä mahdollista löytää kuusi vaihetta, vaikka ne saattavat olla osin limittyneinä toisiinsa. Jaottelussa on pyritty huomioimaan ja hyödyntämään myös edellä esiteltyä luovan prosessin kulkua.

Yksittäisen tapaamisen lisäksi rakenteen avulla voi van Marringin mukaan jäsentää myös pitkää esimerkiksi kaksi vuotta kestävä taideterapiaprosessia ja nähdä syklin kulkevan hitaasti vaiheesta toiseen useiden tapaamiskertojen aikana. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että terapian alussa toiminta painottuu aloituksen ja virittäytymisen osa-alueisiin, mutta pidemmälle edettäessä niihin käytetty aika yleensä vä-

mus saattaa johtaa eristäytymiseen eheyty-  
uuden kohtaamisen sijaan. Niin käy, kun ku-  
etaan todellisuutta ja vaikeasti kohdattavia tai  
miä ongelmia omaan fantasiamaailmaan. Ku-  
hakea muiden huomiota, ihailua tai paheksun-  
na itsenä ei tunnu saavan. Huomion hakemi-  
ässä oma itse piiloutuu koko ajan hylättympänä  
ksyntää yhä huomiota herättävempien kuvien  
etz, 2005, s. 204–206.)

**Aihe**  
eikä niin houkutteleva luovan prosessin vaihe.  
ritiikkiä sekä tietoista valintaa työstämisen ar-  
ylättävien ideoiden välillä.

sa kuvan ja sen tekemisen herättämiä aistimuk-  
ksia ja kokemuksia tutkitaan ja jäsennellään et-  
kohtaisia merkityksiä, sekä arvioidaan suhteessa  
nän ja toimintaan. Terapeutti, ryhmä sekä ryh-  
tyt kuvat ja teemat tarjoavat elävän heijastus- ja  
n. Itsetuntemuksen kasvu sekä omien vahvuuk-  
kouksien tunnistaminen tulevat mahdollisiksi.  
kuttelevaa pysyä vain kolmessa edellisessä vä-  
läässä vaiheessa kuvitellen, että katarttiset koke-  
den taiteellinen ilmaisu riittäisivät itsessään asi-  
miseksi ja loppuun käsittelemiseksi. Kokemuk-  
uudesta huolimatta se on silti asteittain liitettävä  
ntatapoihin ja todellisuuteen. Terapeutti tukee ja  
eenpäin työssä.

**Aihe**  
saattamisen, eheytyksen ja ymmärryksen lisää-  
kokemus. Sisältää paljon sinnikästä ja huolellista  
sa kokonaisuuden osia hiotaan eri tasoilla toimi-  
ja myös toteutetaan käytännössä.

ssa rikkautena on mahdollisuus katsoa aikaisem-  
eitä kuvia kokonaiskuvan ja loppuunsaattamisen

kokemuksen syntymiseksi. Kuvia voidaan tarkastella suh-  
teessa toisiinsa havainnoiden visuaalisten elementtien muu-  
toksia sekä kuviin liittyvien tunteiden, ajatusten ja kokemus-  
ten muutoksia. Kuvista tai kuvasarjoista voidaan myös työs-  
tää vielä uusia prosessia kokoavia kuvia. Tyypillistä on aalto-  
liike, jossa toistuvasti palataan luovan prosessin eri vaiheisiin  
rikastaen, monimutkaistaen ja syventäen syntyvää luomusta.  
Samalla koettua liitetään yhä tiiviimmin sisäiseen ja ulkoi-  
seen todellisuuteen sekä harjoitellaan soveltamista omassa  
arjessa.

Prosessi ei etene yksinkertaisen lineaarisesti vaiheesta toi-  
seen, vaan se on aina yksilöllinen kokemus, jossa eri vaiheet  
ovat vapaassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kaikki vaiheet  
on kuitenkin käytävä läpi, jotta kokemus voisi integroitua  
myös arkielämän toimintaan eikä jäisi vain irralliseksi mieli-  
kuvissa vaikuttavaksi kokemukseksi.

### Taideterapiatyöskentelyn eteneminen

Käytännön taideterapiatyöskentelyn etenemistä voidaan jä-  
sentää jakamalla terapiaprosessi kuuteen keskenään vuorot-  
televaan ja osittain myös päällekkäiseen vaiheeseen: aloituk-  
seen, virittäytymiseen, taidetyöskentelyyn, jakamiseen, liit-  
tämiseen ja lopetukseen. Jaottelu pohjautuu kaavioissa 1 ja 2  
esitelyihin yhden taideterapiatapaamisen rakenteen erittelyi-  
hin, joka toistuu syklisesti jokaisena tapaamiskertana. Toisin  
sanoen tarkasteltaessa mitä tahansa yksittäistä terapiatapaa-  
miskertaa siitä on yleensä mahdollista löytää kuusi vaihetta,  
vaikka ne saattavat olla osin limittyneinä toisiinsa. Jaottelussa  
on pyritty huomioimaan ja hyödyntämään myös edellä esitel-  
tyä luovan prosessin kulkua.

Yksittäisen tapaamisen lisäksi rakenteen avulla voi van  
Marrisingin mukaan jäsentää myös pitkää esimerkiksi kaksi  
vuotta kestävä taideterapiaprosessia ja nähdä syklin kulke-  
van hitaasti vaiheesta toiseen useiden tapaamiskertojen ai-  
kana. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että terapian alussa toi-  
minta painottuu aloituksen ja virittäytymisen osa-alueisiin,  
mutta pidemmälle edettäessä niihin käytetty aika yleensä vä-

henee ja toiminta siirtyy yhä enemmän taidetyöskentelyyn ja  
jakamiseen. Terapian loppupuolella keskitytään taas erityisesti  
liittämiseen ja lopetukseen.

Työskentelyn etenemisen jäsentely on tarpeellinen työkalu  
taideterapeutille, sillä hänen roolinsa ja toimintaan osallistu-  
misensa vaihtelee merkittävästi terapiatyöskentelyn eri vai-  
heissa. Rakenteen jaottelusta on myös hyötyä terapeutin jä-  
sentäessä tapaamisen ajankäyttöä, joka kuvallisen työsken-  
telyn materiaalisen luonteen vuoksi poikkeaa huomattavasti  
verbaaleista terapiamuodoista. Ajankäytön onnistunut jaksot-  
taminen nouseekin taideterapiassa tärkeäksi terapeutin työ-  
välineeksi.

Taidetyöskentely, työvälineiden ja materiaalien valinta sekä  
pois korjaaminen ovat aikaa vieviä tapahtumia, jotka ovat it-  
sestään selvä osa terapiaprosessia. Niiden lisäksi tulisi kuiten-  
kin jäädä riittävästi aikaa myös jakamiseen, liittämiseen ja lo-  
petukseen. Knill (2005, s. 94) toteaaakin, että houkutus läh-  
teä etsimään ratkaisuja asiakkaan ongelmiin saa meidät usein  
käyttämään liikaa aikaa tapaamisen aloitukseen. Siitä seuraa  
helposti taidetyöskentelyn jääminen lyhyeksi ja pinnalliseksi  
tapahtumaksi siten, että todellista kokemusta syvästä luovasta  
prosessista ei pääse syntymään. Lopussa taas joudumme siir-  
tymään liian nopeasti metsästäämään työn merkityksiä sen si-  
jaan, että meillä olisi aikaa aistia itse työtä antaen sen vaikuttaa  
ja ”puhua” meille omassa tahdissaan.

Knill (2005, s. 94) tuo esiin, että normaalien 50–90 minuut-  
tin pituisten tapaamisten lisäksi intensiivisemmät ja pitkäkes-  
toisemmat tapaamiset tai monen tapaamisen ”rypäs” muuta-  
man päivän aikana voivat olla melko hyödyllisiä. Mikäli pitkä-  
kestoisemmat tai tiiviimmät työskentelyjaksot eivät ole mah-  
dollisia, venyy tapaamisen rakenne Knillin (2005, s. 159) mu-  
kaan usein käytännössä monen kerran mittaiseksi siten, että  
taidetyöskentelyn syväprosessi jatkuu usean tapaamisen ajan  
lisänään vain lyhyet aloitus- ja lopetusosat. Kun monelle ta-  
paamiskerralle venynyt taidetyöskentely on saatu vietyä lop-  
puun, voidaan taas käyttää yksi kokonainen tapaamiskerta  
jakamiseen ja liittämiseen.

Seuraavassa esitellään vielä lyhyesti kaikki taideterapian

kuusi vaihetta, joiden monipuolisempaan käytännön työs-  
kentelyä valottavaan käsittelyyn syvennytään kirjan toisessa  
osassa (ks. myös taulukot 1 ja 2).

### Aloitus

Kun asiakas tai ryhmä saapuu terapiatilaan käytetään aluksi  
hetki oman fyysisen ja psyykkisen olotilan tunnusteluun. Te-  
rapiatapaamisen alussa on tärkeä pysähtyä, jotta on mahdol-  
lista saada kosketus itseensä ja kohdata toinen. Uuden terapi-  
asuhteen alussa pysähtyminen ja kontaktin löytäminen saat-  
taa tuntua hankalalta, hämmentävältä tai vastenmieliseltä,  
mutta terapian edetessä se useimmiten helpottuu siten, että  
itsen kuunteluun ja ”tässä ja nyt olemisen” olotilaan virittäy-  
tyy jo terapiatilaan saapuessaan. Terapeutin toiminnan tavoit-  
teena on pyrkiä itse herkistyneeseen ja kuulevaan läsnäoloon  
sekä samalla luoda asiakkaalle turvallinen mahdollisuus py-  
sähtyä kuulemaan, näkemään ja tuntemaan itseään.

Jokaisella terapeutilla on yksilöllinen tapansa aloittaa tapaa-  
minen, ja Knillin (2005, s. 95) mukaan se on enemmän riip-  
puvainen hänen persoonallisuudestaan sekä noudattamastaan  
psykologisesta viitekehystä kuin käytetystä taideterapian  
menetelmästä. Taideterapia ei ole sanatonta, vaan tuntemuk-  
sia, ajatuksia ja kokemuksia pyritään tarpeen mukaan ja asi-  
akkaasta riippuen myös sanallistamaan. Aloituksessa voidaan  
käyttää sanatonta vuorovaikutusta, taiteen keinoja tai toistuvia  
”rituaaleja” (esim. kynttilän sytytys). Mikäli asiakas ei kykene  
puhumaan, terapeutin on kuitenkin tärkeä etsiä sanoja koe-  
tulle ja nähdylle. Puhetta käytetään vuorovaikutuksen muo-  
tona useimmiten ainakin tapaamisen aloituksessa sekä liittä-  
misessä ja lopetuksessa.

### Virittäytyminen

Virittäytymisellä tarkoitetaan valmistautumista varsinaiseen  
luovaan syväprosessiin. Taidekeskeiselle taideterapialle on  
tyypillistä käyttää virittäytymisvaiheessa kehotyöskentelyä ja  
muuta taidemuotoja johdattelamaan asiakasta kuvantekoon ja

helpottamaan työskentelyn aloittamista. Asiakkaat saattavat kokea itsensä kykenemättömiksi käyttämään taidemateriaaleja tai huonoiksi ilmaisemaan itseään kuvallisesti. Myös totuneille ja taitaville kuvantekijöille työskentelemään lähteminen voi herättää ahdistusta ja epäonnistumisen pelkoa.

Terapeutin rooli on virittäytymisessä on aktiivinen, ja hän pyrkii auttamaan asiakasta luovan työskentelyn alkuun erilaisten itsekritiikkiä vähentävien ja spontaanisuutta tai leikkilisyttä lisäävien taidetyöskentelyn menetelmien avulla. Hän voi hyödyntää myös eri aistien herkistymiseen ja aisti-informaation hienovireisempään havaitsemiseen tähtäviä harjoituksia.

Tärkeä osa taideterapeutin ammattitaitoa onkin juuri taidemateriaalien ja työskentelymenetelmien monipuolinen ja luova hallinta, jonka avulla hän saa asiakkaan astumaan luovaan prosessiin. Usein ennen tätä terapeutin tarvitsee myös pysähtyä yhdessä asiakkaan kanssa käsittelemään erilaisia pelkoja, jotka estävät uskaltautumista luovan prosessin kokeiluun ja leikkisään, mutta myös kaotukseen ja ennestään tuntemattomaan virtaan.

Knill (2005, s. 96–99) on nimennyt vaiheen sillaksi, jossa siirrytään arkielämän kokemuksesta terapian taidetyöskentelyyn. Knillin mukaan taide voi toimia terapiana ainoastaan silloin, kun kykenemme motivoimaan taiteellisesti harjaantumattoman henkilön uppoutumaan luovaan prosessiin, joka johtaa taideteoksen tai rituaalisen leikin syntyyn. Keskeisin kysymys ei ole taitojen täydellisyys tai taiteellinen virtuoosisuus vaan sekä terapeutin että asiakkaan herkkyyksien materiaaleille ja luomistapahtumalle. Knill on nimennyt periaatteen nimellä ”low skill–high sensitivity” eli harjaantumattomat taidot–herkkä aistiminen, jota kutsumme tässä kirjassa rajaamisen taiteeksi.

Knill tuo esiin, että asiakas, jolla on vain vähän kokemusta taidetyöskentelystä turhautuu usein liian vaikeisiin tai kunnianhimoisiin tavoitteisiin: ”En minä ole mikään taiteilija!”; tai liialliseen yksinkertaisuuteen: ”Tämä on lapsellista!”

Terapeutti voi motivoida herkkää aistimista ja taidetyöskentelyn aloittamista seuraavin askelin:

- **Aistien virittäminen.** Työskentelyssä käytettävien aistien herkistäminen kehotyöskentelyllä, aistiharjoituksilla ja meditatiivisilla harjoituksilla.
- **Rajojen määrittely ja tutkiminen.** Tilallisten ja ajallisten rajojen selkiyttäminen ja tiedostaminen.
- **Vaihtoehtojen kokeilu.** Itselle sopivien materiaalien, välineiden ja työskentelytapojen valitseminen kokeilemalla erilaisia mahdollisuuksia. Uusien ja epätavallisten työskentelytapojen kokeilun rohkaisu.
- **Herkistyminen itsen ja ilmaantuvan työn väliselle vuorovaikutukselle.** Antautuminen syntyväälle työlle ja rohkeus noudattaa omaa intuitiota työskentelyä koskevia valintoja tehdessään. Intuitiivisessa työskentelyssä edetään askel kerrallaan ja annetaan syntymässä olevan työn kuljettaa lopputulokseen. (Knill 2005, s. 105.)

Optimaalinen motivaatio saavutetaan, kun askeleita edetään kohta kerrallaan ja terapeutin ohjeet ovat selkeät ja rajaavat tarkasti tutkittavan kohteen. Rajaus ei saa olla liian laaja ja voimattomuutta herättävä, muttei myöskään liian kapea ja tylsistyttävä. Knill (2005, s. 108–157) katsoo, että rajaaminen mahdollistaa leikinomaisen tutkimisen ja oivaltamisen varmemmin kuin täysin vapaat mahdollisuudet. Jos asiakkaalle annetaan paljon materiaali- ja välinevaihtoehtoja ja sanotaan: ”Voit tehdä ihan mitä haluat”, kokemus on usein ahdistava, välinnän mahdollisuuksia liikaa ja siitä syystä taidetyöskentely noudattaa turvallisia, ennestään tuttuja ja itselle tyypillisiä tapoja. Onnistunut rajaus sen sijaan herättää uteliaisuuden ja luo turvallisuuden tunnetta mahdollistaen uusien toiminta- ja työskentelytapojen kokeilun.

### Taidetyöskentely

Taidetyöskentelyn aikana tapahtuu paljon sanatonta psyykkistä työskentelyä samanaikaisesti fyysisen ja aistitoiminnan kanssa. Kuvia tehdään taideterapiassa usein itsenäisesti

työskentelyn aloittamista. Asiakkaat saattavat kykenemättömiksi käyttämään taidemateriaa-ksi ilmaisemaan itseään kuvallisesti. Myös tottaville kuvantekijöille työskentelemään lähtemää ahdistusta ja epäonnistumisen pelkoa.

rooli on virittäytymisessä on aktiivinen, ja hän aan asiakasta luovan työskentelyn alkuun eri- iikkää vähentävien ja spontaanisuutta tai leikil- ien taidetyöskentelyn menetelmien avulla. Hän ä myös eri aistien herkistymiseen ja aisti-infor- ovireisempään havaitsemiseen tähtääviä harjoi-

taideterapeutin ammattitaitoa onkin juuri tai- n ja työskentelymenetelmien monipuolinen ja , jonka avulla hän saa asiakkaan astumaan luo- in. Usein ennen tätä terapeutin tarvitsee myös essä asiakkaan kanssa käsittelemään erilaisia pel- stävät uskaltautumista luovan prosessin kokeile- sään, mutta myös kaoottiseen ja ennestään tun- virtaan.

5, s. 96–99) on nimennyt vaiheen sillaksi, jossa kielämän kokemuksesta terapian taidetyöskente- mukaan taide voi toimia terapiana ainoastaan kykenemme motivoimaan taiteellisesti harjaan- henkilön uppoutumaan luovaan prosessiin, joka teoksen tai rituaalisen leikin syntyyn. Keskeisin ole taitojen täydellisyys tai taiteellinen virtuoosi rapeutin että asiakkaan herkkyyks its materiaa- nistapahtumalle. Knill on nimennyt periaatteen ”skill-high sensitivity” eli harjaantumattomat tai- aistiminen, jota kutsumme tässä kirjassa rajaami-

esiin, että asiakas, jolla on vain vähän kokemusta ntelystä turhautuu usein liian vaikeisiin tai kun- in tavoitteisiin: ”En minä ole mikään taiteilija!”, n yksinkertaisuuteen: ”Tämä on lapsellista!”

### Terapeutti voi motivoida herkkää aistimista ja taidetyöskentelyn aloittamista seuraavin askelin:

- **Aistien virittäminen.** Työskentelyssä käytettävien aistien herkistäminen kehotyöskentelyllä, aistiharjoituksilla ja meditatiivisilla harjoituksilla.
- **Rajojen määrittely ja tutkiminen.** Tilallisten ja ajallisten rajojen selkiyttäminen ja tiedostaminen.
- **Vaihtoehtojen kokeilu.** Itselle sopivien materiaalien, välineiden ja työskentelytapojen valitseminen kokeilemalla erilaisia mahdollisuuksia. Uusien ja epätavallisten työskentelytapojen kokeilun rohkaisu.
- **Herkistyminen itsen ja ilmaantuvan työn väliselle vuorovaikutukselle.** Antautuminen syntyvälle työlle ja rohkeus noudattaa omaa intuitiota työskentelyä koskevia valintoja tehdessään. Intuitiivisessa työskentelyssä edetään askel kerrallaan ja annetaan syntymässä olevan työn kuljettaa lopputulokseen. (Knill 2005, s. 105.)

Optimaalinen motivaatio saavutetaan, kun askeleita edetään kohta kerrallaan ja terapeutin ohjeet ovat selkeät ja rajaavat tarkasti tutkittavan kohteen. Rajausta ei saa olla liian laaja ja voimattomuutta herättävä, muttei myöskään liian kapea ja tylsistyttävä. Knill (2005, s. 108–157) katsoo, että rajaaminen mahdollistaa leikinomaisen tutkimisen ja oivaltamisen varmemmin kuin täysin vapaat mahdollisuudet. Jos asiakkaalle annetaan paljon materiaali- ja välinevaihtoehtoja ja sanotaan: ”Voit tehdä ihan mitä haluat”, kokemus on usein ahdistava, vallinnan mahdollisuuksia liikaa ja siitä syystä taidetyöskentely noudattaa turvallisia, ennestään tuttuja ja itselle tyypillisiä tapoja. Onnistunut rajausta sen sijaan herättää uteliaisuuden ja luo turvallisuuden tunnetta mahdollistaen uusien toiminta- ja työskentelytapojen kokeilun.

### Taidetyöskentely

Taidetyöskentelyn aikana tapahtuu paljon sanatonta psyykkistä työskentelyä samanaikaisesti fyysisen ja aistitoiminnan kanssa. Kuvia tehdään taideterapiassa usein itsenäisesti

työskennellen, vaikka asiakas ja terapeutti voivat tavoitteista ja tarpeista riippuen työskennellä myös yhdessä. Taideterapiaryhmässä voidaan samoin tehdä koko ryhmän tai muutamien asiakkaiden yhteistöitä, mutta omaa erityislaatua ryhmätyöskentelyyn tuo mahdollisuus työskennellä yhdessä muiden kanssa samanaikaisesti ja samassa tilassa, mutta silti itsenäisesti oman työnsä parissa.

Virittäytymisvaiheessa tehdyistä lämmittelyharjoituksista voidaan yleensä siirtyä suoraan jatkamaan omaehtoista taidetyöskentelyä. Terapeutti saattaa ehdottaa työskentelyn lähtökohdaksi tietyn teeman käsittelyä tai kuvallisen elementin tai materiaalin tutkimista. Yhtä mahdollista on, että asiakas itse on virittäytymisen aikana kokenut tai havainnut jotain kiinnostavaa ja jatkotyöskentelyyn kutsuvaa tai suorastaan työskentelemään pakottavaa. Terapeutin tehtävänä onkin rohkaista asiakasta työskentelemään itseään kuunnellen ja valiten joko intuitiivisen suunnittelematta etenevän työskentelytavan, päämäärätietoisena ja suunnittelevan tavan tai molempia itselle sopivasti yhdistelevän tavan.

Terapeutin tulee antaa asiakkaan itsenäiselle työskentelylle riittävästi aikaa ja tilaa valmistua oman rytminsä mukaan. Taidetyöskentely sisältää kaikkia luovan prosessin vaiheita, joten myös näennäinen tapahtumattomuus voi olla tärkeä osa tapahtumaketjun loppuun viemistä. Terapeutin ei yleensä tule keskeyttää luovaa toimintaa tai tarjota apua ellei asiakas sitä itse pyydä. Hän on kuitenkin jatkuvasti läsnäoleva ja puuttuu työskentelyn etenemiseen, jos katsoo sen välttämättömäksi.

Knill näkee taiteellista työskentelyä motivoivina tekijöinä kaksi toisiaan täydentävää toimintatapaa. Uteliaisuus johdat- ta meitä tutkimaan, kokeilemaan ja löytämään uusia ennestään tuntemattomia toimintatapoja. Halu oppia, ymmärtää ja hallita uusia taitoja saa meidät toistamaan uusia toimintatapoja kunnes ne tulevat meille tutuiksi. Siten kykymme, toiminnan mahdollisuutemme ja ymmärryksemme laajenevat.

### Jakaminen

Jakamisella tarkoitetaan kuvien katsomista ja niistä puhumista, mutta myös niiden sisällön tai elementtien tutkimista ja työstämistä näkyväksi eri taidemuodoilla. Töiden ilmaisu voi tutkia taiteen keinoin tekemällä kuvan kuvasta, liikettä kuvasta, draamaa kuvasta, musiikkia kuvasta tai vaikka performanssin kuvasta. Kuvia voi jakaa myös sanallisin keinoin käyden vuoropuhelua niiden kanssa, tarinoiden tai kirjoit- taen runoja ja satuja. Kaikkia työmuotoja voi käyttää yksin terapeutin kanssa tai erilaisin ryhmätyöskentelyn keinoin.

Jaettaessa ilmaistaan omaa kokemusta muille – terapeutille tai ryhmälle – toiminnallisesti tai sanallisesti. Omia töitä ei tarvitse analysoida tai ymmärtää tietoisesti, vaan niitä tehtäessä ja katsottaessa heränneitä ajatuksia, tunteita, muistoja ja kokemuksia jaetaan. Siten omaa luovaa prosessia ja siinä koettua tuodaan näkyväksi myös muille.

Paolo Knill on nimennyt vaiheen esteettiseksi analyysiksi tarkoittaen sillä taidetyön esittelemistä ja tutkimista itse työtä kunnioittaen ja taiteen kielessä pysytellen. Hän puhuu työn esittelystä, presentaatiosta, jossa terapeutin keskeisenä tehtävänä on luoda tietoiset rajat, jotta taidetyö ei sekoitu sen tekijään. Knill painottaa, että tekijä ei ole kuva eikä kuva osa tekijää, vaikka sillä voikin olla hänelle tärkeä merkitys. Presentaatiossa pyritään pitämään työ elävänä ja avoimena erilaisille näkemis- ja kokemistavoille sen sijaan, että etsittäisiin nopeaa ratkaisua ja selitystä tai työhön sopivaa abstraktia yleistystä. Taideteosta itsessään pyritään havainnoimaan mahdollisimman monipuolisesti ja tarkkaan kiirehtimättä lukitsemaan sitä tiettyyn analyysiin tai teoriaan. Siten vältetään yleistyksiä ja helppoja yksinkertaisuuksia ja rikastetaan sen sijaan henkilökohtaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Jakamisessa mahdollistuu koetun etäännyttäminen sekä taideteoksen tarkastelu itsestä irrallisena, tutkimattomia ja tuntemattomia ulottuvuuksia sisältävänä tekijänä.

## TAULUKKO 1. Ekspressiivisen taideterapiatapaamisen eteneminen.

Paolo Knill (2005, s. 95) kuvaa yhden taideterapiatapaamisen rakennetta seuraavalla kaaviolla, jonka hän on nimennyt taideterapiatapaamisen arkkitehtuuriksi:

<i>Asiakas tulee tapaamiseen arkielämästään. Lähtökohtana totuttu elämäntapa ja kokemusten tulkintatapa.</i>	
Terapiaistunnon aloitus	Asiakkaan arkitodellisuuden tunnistaminen ja senhetkisen tilanteen havainnoiminen.
Silta	Taidetyöskentelyyn tai leikkiin ohjaaminen.
Taidetyöskentely	Vaihtoehtoinen tapa katsoa ja kokea maailmaa. Voi tapahtua leikin, rituaalien tai taidetoiminnan avulla, teeman ympärillä työskenneltäen tai vapaasti.
Esteettinen analyysi	Kuviteltujen ja leikittyjen kokemusten sekä taideprosessin havainnointi ja tarkastelu.
Silta tai sadonkorjuu	Edellä havaittujen seikkojen vertaaminen ja liittäminen omaan elämään ja arkeen.
Terapiaistunnon lopettaminen tai sulkeminen	Palataan takaisin terapiaistunnon alussa esillä olleisiin arkielämän asioihin ja kysymyksiin sekä siihen, miten taideterapiakokemus ja havainnot vaikuttavat niihin. Terapeutti saattaa antaa arjessa toteutettavan kotitehtävän.
<i>Asiakas palaa arkeensa. Totuttu elämäntapa sekä kokemusten merkitykset näyttäytyvät erilaisessa valossa terapiatapaamisen jälkeen.</i>	

### Liittäminen

Liittämisvaiheessa siirrytään etsimään luovan prosessin aikana koetusta ja jaetusta yhteyksiä omaan elämään. Työskentelyn ja kuvien yhtymäkohtia omaan arkeen, itseen ja ihmisiin suhteisiin pyritään ymmärtämään myös tietoisella tasolla. Eri taidemuodoin sanallisesti ja sanattomasti jaettua integroidaan omaan elämään ja peilataan koettua suhteessa omiin tavanomaisiin toimintatapoihin.

Knill käyttää seuraavasta vaiheesta nimitystä sadonkorjuu tai silta. Sادonkorjuussa esteettisen analyysin aikana ilmaistu rikas materiaali pyritään korjaamaan talteen asiakkaan tarpeita vastaavasti. Samalla se toimii siltana taideilmaisussa koetusta toisesta todellisuudesta takaisin omaan arkitodellisuuteen. Te-

rapeutin rooli on olla kysymysten tekijä, ei selitysten tarjoaja. Terapeutti seuraa kysymyksissään mahdollisimman tarkasti asiakkaan omia havaintoja. Hän pyrkii myös etsimään sanoja asiakkaan jakamalle sanattomalle ilmaisulle ja siten luomaan asiakkaalle lisää mahdollisia kosketuspintoja kokemukseensa. Knill korostaa, että terapeutin tulee varata tähän vaiheeseen riittävästi aikaa, jotta asiakkaan on mahdollista löytää ilmaistustaan itselleen merkityksellisiä yhteyksiä elämäänsä.

### Lopetus

Terapiatapaamisen lopuksi asiakas ja terapeutti pohtivat vielä yhdessä, onko oma olotila tai näkökulma muuttunut taide-terapiatyöskentelyn aikana vai näyttäytyvätkö asiat edelleen

## 1. Ekspressiivisen taideterapiatapaamisen eteneminen.

s. 95) kuvaa yhden taideterapiatapaamisen rakennetta seuraavalla kaaviolla, josta on selvennyt taideterapiatapaamisen arkkitehtuuriksi:

Tapaamiseen arkielämästä. Lähtökohtana totuttu elämäntapa ja kokemusten tulkintatapa.	
Tapaamisen aloitus	Asiakkaan arkitodellisuuden tunnistaminen ja senhetkisen tilanteen havainnoiminen.
Tapaamisen kehitys	Taidetyöskentelyyn tai leikkiin ohjaaminen.
Tapaamisen lopetus	Vaihtoehtoinen tapa katsoa ja kokea maailmaa. Voi tapahtua leikin, rituaalien tai taidetoiminnan avulla, teeman ympärillä työskenneltäen tai vapaasti.
Tapaamisen lopettaminen tai sulkeminen	Kuviteltujen ja leikittyjen kokemusten sekä taideprosessin havainnointi ja tarkastelu.
Tapaamisen lopettaminen tai sulkeminen	Edellä havaittujen seikkojen vertaaminen ja liittäminen omaan elämään ja arkeen.
Tapaamisen lopettaminen tai sulkeminen	Palataan takaisin terapiaistunnon alussa esillä olleisiin arkielämän asioihin ja kysymyksiin sekä siihen, miten taideterapiakokemus ja havainnot vaikuttavat niihin. Terapeutti saattaa antaa arjessa toteutettavan kotitehtävän.
Arkeen. Totuttu elämäntapa sekä kokemusten merkitykset näyttäytyvät erilaisessa valossa terapiatapaamisen jälkeen.	

### Liittäminen

Liittäminen tapaamisessa siirrytään etsimään luovan prosessin aiempia kokemuksia ja jaetusta yhteyksiä omaan elämään. Työskentelyn yhtymäkohtia omaan arkeen, itseen ja ihmisten elämään pyritään ymmärtämään myös tietoisella tasolla. Eri yhtymäkohtia sanallisesti ja sanattomasti jaettua integroimalla omaan elämään ja peilataan koettua suhteessa omaan elämään ja toimintatapoihin.

Liittäminen tapaamisessa siirrytään etsimään luovan prosessin aiempia kokemuksia ja jaetusta yhteyksiä omaan elämään. Työskentelyn yhtymäkohtia omaan arkeen, itseen ja ihmisten elämään pyritään ymmärtämään myös tietoisella tasolla. Eri yhtymäkohtia sanallisesti ja sanattomasti jaettua integroimalla omaan elämään ja peilataan koettua suhteessa omaan elämään ja toimintatapoihin.

Terapeuttin rooli on olla kysymysten tekijä, ei selitysten tarjoaja. Terapeutti seuraa kysymyksissään mahdollisimman tarkasti asiakkaan omia havaintoja. Hän pyrkii myös etsimään sanoja asiakkaan jakamalle sanattomalle ilmaisulle ja siten luomaan asiakkaalle lisää mahdollisia kosketuspintoja kokemukseensa. Knill korostaa, että terapeutin tulee varata tähän vaiheeseen riittävästi aikaa, jotta asiakkaan on mahdollista löytää ilmaisuistaan itselleen merkityksellisiä yhteyksiä elämäänsä.

### Lopetus

Terapiatapaamisen lopuksi asiakas ja terapeutti pohtivat vielä yhdessä, onko oma olotila tai näkökulma muuttunut taideterapiatyöskentelyn aikana vai näyttävätkö asiat edelleen

## TAULUKKO 2. Taideterapiatapaamisen eteneminen fenomenologisessa menetelmässä.

Mala G. Betensky (1995, 2001) jakaa taideterapian neljään päävaiheeseen kehittämässään taideterapian fenomenologisessa metodissa.

<b>1. Leikinomaiset materiaalikokeilut → Välitön elämys</b>
<b>2. Taidetyöskentelyn prosessi → Ilmiöiden luomisvaihe</b>
<b>3. Fenomenologinen kuvantarkastelu → Välitön ymmärrys</b>
<i>A. Havainnointi</i>
- Esille asettaminen. Asiakas ja terapeutti asettavat valmiin työn paikkaan, jossa he voivat katsoa sitä yhdessä.
- Etäisyyden otto. Asiakas ja terapeutti astuvat taaksepäin tai vievät tuolinsa kauemmaksi. Taidetyö muuttuu nyt tekijästään irralliseksi osaksi maailmaa. Sen sisältämiä, ehkä voimakkaitakin tunteita voidaan nyt tutkia pienen välimatkan päästä.
- Intentionaalinen katsominen. Terapeutti pyytää asiakasta katsomaan työtään hiljaa keskittyen, rauhallisessa ja rentoutuneessa ilmapiirissä.
<i>B. Mitä sinä näet –menetelmä</i>
- Fenomenologinen kuvailu. Terapeutti kysyy: "Mitä sinä näet?" Asiakas kuvailee mahdollisimman tarkasti mitä kuvassa on. Tarvittaessa terapeutti auttaa kuvallisten elementtien nimeämisessä.
- Fenomenologinen paljastaminen. Terapeutti auttaa tekijää ilmaisemaan työn eri tasoille sisältyviä henkilökohtaisia merkityksiä. Keskustelun keskiössä ovat taideteoksessa ilmenevät asiat.
<b>4. Integraatio</b>
- Alkuperäisten aikomusten ja lopputuloksen välisen suhteen tarkastelu. Työskentelyn kehityskulkujen reflektointi.
- Samankaltaisuudet ja erot aikaisempiin töihin. Toistuvat teemat.
- Paralleelit taideprosessissa koetun ja oikean elämän kokemusten välillä.

täsmälleen samanlaisina kuin tapaamista aloitettaessa. He voivat myös tutkia mahdollisuuksia ja keinoja, joilla siirtää terapiassa koettua omaan arkielämään. He saattavat sopia yhdessä kotitehtävän, jolla harjoitellaan uutta aikaisemmasta poikkeavaa näkemystä tai toimintatapaa käytännössä omassa elämässä.

Kun kokonaista pitkään kestänyttä terapiasuhdetta ollaan lopettamassa nousee esiin samankaltaisia teemoja. Asiakas palaa usein takaisin alkuun pohtien, miksi hän tuli terapiaan ja onko mikään sittenkään muuttunut. Terapiasuhteen lopettaminen saattaa myös surettaa tai suuttuttaa, ja on tärkeä sallia erilaiset eroon liittyvät tunteet.