



## Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja

MIMMU RANKANEN

### Taide, terapeutti ja terapian vaikuttavuus

Vertailtaessa eri terapiamuotoja ja niiden vaikuttavuutta toisiinsa on todettu keskeisimmän merkityksen olevan terapeutin persoonallisuudella ja onnistuneella empaattisella vuorovaikutussuhteella asiakkaan kanssa. Terapeutin johdonmukainen ja selkeästi rakentunut näkemys terapiamuotonsa teoreettisesta käsitteistöstä ja siihen perustuvista menettelytavoista luo pohjan luottamukselle omaan auttamiskykyyn, mikä on kolmas tärkeimmistä tuloksellisuutta ennustavista tekijöistä. (Huttunen, Leiman, 2006.) Taideterapioiden vaikuttavuudesta suhteessa keskusteluterapioihin ei vielä ole paljonkaan tutkimustietoa. Erityisen kiinnostavaa olisikin tutkia, millä tavoin taiteen terapeutitiset menetelmät ja sen terapiasuhteeseen tuoma kolmas vuorovaikutustekijä vaikuttavat terapeutin ja asiakkaan suhteeseen sekä terapian tuloksellisuuteen.

Ainakin seuraavaksi esitellyt piirteet liittyvät juuri kuvataideterapialle ominaisiin toiminta- ja vaikutustapoihin. Taide toimii asiakkaan kokemusten ja vuorovaikutuksen konkreet-

tisena ilmentäjänä, mutta myös terapeutin mahdollisena interventio- ja vuorovaikutuskeinona asiakkaalle. Taidetyöskentelyssä ja teoksen havainnoinnissa painottuvat aistimuksellisuus, kehollisuus ja elämyksellisyys vaikuttavat taideterapiasuhteen erityislaatuun. Kuvataideterapeutin on luonnollista ottaa ne työskentelyn keskiöön kognitioiden lisäksi. Taide on merkityksellistä asiakkaan motivaatiolle ja terapiaan sitoutumiselle. Kuvataideterapiassa taidetyöskentely ja syntyneet työt toimivat motivaatiota lisäävinä ja ylläpitävinä tekijöinä auttaen osaltaan terapian jatkumista ja onnistumismahdollisuuksia.

Taidetyöskentelyn käyttäminen terapian vuorovaikutussuhteessa vahvistaa asiakkaan aktiivista ja tasaveroista suhdetta terapeuttiin. Asiakas nähdään kyvykkäänä tutkimaan ja ymmärtämään omia sisäisiä prosessejaan taidetyöskentelyn ja kuvien avulla. Terapeutti toimii vuorovaikutussuhteessa kanssakulkijana yhteisellä tutkimusmatkalla, mikä on onnistuneelle terapiasuhteelle keskeistä sillä, mikäli terapeutti asettuu asiakkaan yläpuolelle kaikkitietäväksi asiantuntijaksi, hoitotulokset ovat Huttusen (2006) mukaan huonoja terapeutin koulutuksesta ja koulukunnasta riippumatta.

Taide tuo vuorovaikutussuhteeseen aistein havainnoitavan

Puun ydin (Mervi). Kuva: Pirjo Sipilä.

ja säilyvän elementin, jonka kautta asiakkaan ja terapeutin on mahdollista huomata erilaisten kuvan herättämien aistimusten, tunteiden ja mielikuvien olemassaolo. Kuvien sisältöä tai luomisprosessin merkityksiä tutkittaessa on toisaalta mahdollista huomata myös mustavalkoisuutta tai yksipuolisuutta omissa merkityksenanto- ja toimintatavoissa. Kun terapiasuhteessa koetaan vuorovaikutuskatkoksia, väärinymmärryksiä tai ristiriitoja, mahdollisimman tarkkaan kuvan elementeissä pysyttelevä havainnointi sekä näkemysten jakaminen ja tutkiminen voi toimia siltana niiden yli. Myös yhdessä maalaamisella tai vaikkapa saven työstämisellä voi olla suuri merkitys vuorovaikutussuhteen kehittymiselle. Se on yksi kuvien terapiasuhteeseen tuomista omaleimaisista rikkauksista ja vahvuuksista.

On tärkeää pyrkiä jäsentämään sitä, mitä kuvataideterapiatilanteessa tapahtuu ja minkälaisia muista psykoterapioista poikkeavia erityisiä piirteitä siihen sisältyy. On luonnollista, että taideterapiassa ainutlaatuisia ovat nimenomaan taiteeseen liittyvät ominaisuudet ja prosessit, jotka laajentavat muiden psykoterapiamuotojen tarjoamia mahdollisuuksia. Käytännössä taideterapiassa vaikuttavat prosessit kietoutuvat tiettenkin yhteen monimuotoiseksi kokonaisuudeksi, eivätkä ne ilmene selkeinä erillisinä kategorioina. Ydinprosessien erittely ja jaottelu on kuitenkin tarpeen, jotta näkisimme paremmin, mitkä ovat juuri taideterapiassa vaikuttavat tekijät. Pyrkimyksenä ei ole lukita taideterapiaprosessia tiettyihin kaavoihin, vaan antaa jokaiselle terapeutille tilaa omille luoville sovelluksille asiakkaidensa kanssa. Jokainen taideterapioikohtaminen on joka tapauksessa aina oma ainutlaatuinen luova tapahtumansa.

#### Taiteen toiminta- ja vaikutustapoja taideterapiatilanteessa (van Marissing, 1997)

Taide toimii terapiassa sekä inspiraation lähteenä että motivoivana tekijänä. Sen lisäksi taide on sekä terapeutin että asiakkaan käyttämä työskentelymenetelmä, jolla on prosessiluonteestaan johtuen seuraavanlaisia ominaislaatuja:

- Taideprosessissa muovaamme ja muutamme olemassaolevaa todellisuutta.

- Taideprosessi on yllätyksellinen.
- Taideprosessi on päättymätön ja jatkuva tapahtuma, jossa loppu on uuden alku.
- Taideprosessi ilmaisee ja vaikuttaa.
- Taideprosessi on aina monimerkityksinen ja monikerroksinen tapahtuma.

### Kolmiosuhde taideterapian ytimessä

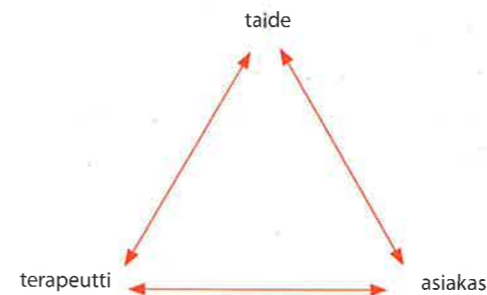
Kuvataideterapian terapeutista vuorovaikutussuhdetta kuvataan yleisesti taiteen, terapeutin ja asiakkaan muodostaman kolmion avulla. Monet taideterapian tarjoamista erityislaatuista mahdollisuuksista liittyvät nimenomaan tähän kolmiosuhteeseen. (Kaavio 1.)

Taide tuo terapiasuhteeseen näkyväksi muuten näkymättömää vuorovaikutusta ja kokemuksen tasoja. Se mahdollistaa mielikuvien, muistojen ja sanattomien kokemusten esittämisen konkreettisesti ja aistein havaittavasti. Olipa kyse menneisyyteen liittyvistä muistoista, nykyhetken kokemuksista tai tulevaisuuden haaveista, niihin liittyviä mielikuvia ja tunteita voi tehdä näkyviksi värein ja muodoin, jolloin terapeutin pääsee kokemaan ja katsomaan niitä yhdessä asiakkaan kanssa. Taide mahdollistaa sellaistenkin asioiden kuvaamisen, joille ei ole olemassa sanoja tai joiden merkitykset ovat vasta vähitellen muotoutumassa.

Kolmio tuo näkyväksi mahdollisuuden huomion keskittämiseen joko yhdellä tai useammalla sivulla tapahtuvan vuorovaikutuksen laatuun tai koko kolmion muodostamaan tilaan. On mahdollista pohtia ainoastaan asiakkaan ja taiteen suhdetta, sen ilmaisua, laatuja ja merkityksiä. Toisaalta voidaan miettiä terapeutin suhtautumista sekä lähestymistapaa taidetyöskentelyyn ja kuvien tarkasteluun ja sen vaikutusta edelleen asiakkaaseen. Yhtä hyvin voidaan nähdä, kuinka terapeutin ja asiakkaan välinen vuorovaikutussuhde toisinaan nousee taidetyöskentelyn tai kuvien aiheeksi.

Jones (2005, s. 247) kuvaa kolmiosuhdetta luovaa tekoa odottavana mahdollisuuksien tilana. Taiteellisen luomisen teko tai

KAAVIO 1. Taideterapian kolmiosuhde.



sen odotus on aina läsnä taideterapiatilanteessa, siitä huolimatta, että asiakas vastustaisi taidetyöskentelyyn lähtemistä ja valmiin teoksen syntyminen jäisikin vain aikomukseksi. Luova teko muuttaa aina jollain tavoin kolmion vuorovaikutustilaa, ja siksi taidetyöskentely tuo terapiaan ainutlaatuisia mahdollisuuksia erilaisten näkökulmien havaitsemiseen, toimintatapojen tutkimiseen ja muutoksen harjoitteluun.

Taiteen, asiakkaan ja terapeutin muodostamassa kolmiosuhteessa kohtaamisten ytimessä ovat tavat joilla tunteet, aistimukset, ajatukset ja luova toiminta yhdistyvät menneen, tulevan ja nykyhetken tutkimisessa. Seuraavissa kappaleissa jaotellaan kolmiosuhteen monitasoisia tekijöitä ja prosesseja, vaikka niitä ei mitenkään voikaan vangita kokonaisuudessaan sanallisesti. Pyrkimyksenä on silti kuvailla niitä erilaisin metaforin hakien ymmärrystä ja toimintakeinoja todellisen tilanteen jäsentämiseksi. Yrityksenä on löytää tasapainoa ylitieteellisen kokemuksista etäännytetyn kielen ja toisaalta riittävän täsmällisen ja monimuotoiselle luovalle vuorovaikutusprosessille oikeutta tekevän kielen välillä.

### Leikitila ja leikillinen asenne

Erityinen näkökulma taideterapiaan ja taideterapeuttiseen muutosprosessiin on leikin perspektiivi. Taidetyöskentelyn

KAAVIO 2. Sanaton vuorovaikutus kolmiosuhteessa.

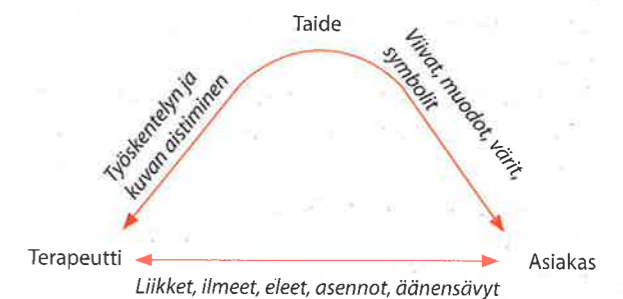
#### 1. Sisäisellä tasolla:

Asiakas peilaa taidetyöskentelyssä ja kuvaa katsoessaan siihen omia sisäisiä kokemuksiaan, mielikuvia, kehonaistimuksia, emootioita ja ajatuksiaan.



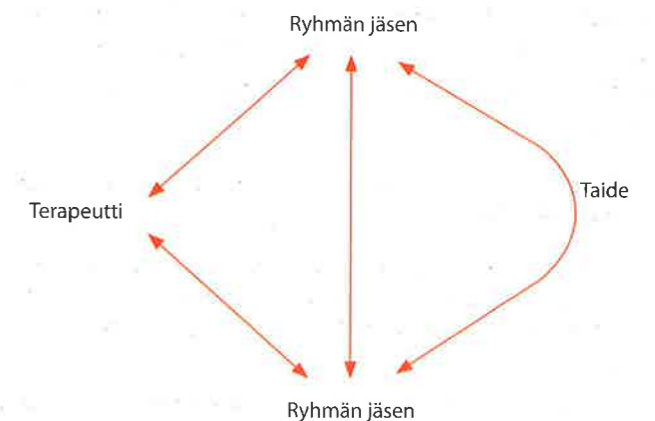
#### 2. Terapeutin ja asiakkaan suhteessa:

Kehollinen vuorovaikutus tapahtuu joko taiteen kautta tai suoraan.



#### 3. Ryhmän tasolla:

Ryhmäläisten, terapeutin ja taiteen muodostamien kolmiosuhteiden kehä, jossa sanaton vuorovaikutus välittyy.



tietyistä vaiheista löytyy yhteyksiä leikkiin, ja luovuus vaatii myös leikkisyydelle ominaista joustavuutta sekä uskallusta uuden kokeiluun. Leikkiä käsittelevät tutkimukset ovatkin valaisseet sen yhteyttä muutokseen. Leikillä on kyky heijastaa arkielämän kokemuksia ja luoda tiloja, jotka ovat erillään ulkomaailmasta, mutta silti yhteydessä siihen. Suhtautumisemme tapahtumiin, ihmisiin ja itseemme voivat muuttua, kun siirrämmme ongelmallisiin tilanteisiin leikissä kokeilemiamme ja harjoittelemiamme joustavia ratkaisuja sekä asennetta. Leikki lisää uteliaisuutta, spontaaniutta ja mielenkiintoa haasteiden selvittämiseen. Saattaa olla, että leikillinen tutkiminen ja kokeilu tuottavat täsmällisempääkin siirtymävaikutusta uusien ratkaisujen keksimiseen. Lapset siirtävät leikissä kokemaansa ajatustehtävien ratkaisuihin. Voi olla, että leikin vaatima kyky siirtyä konkreettisesta ajattelusta abstraktiin on samankaltainen kuin uusien ratkaisujen luomisen taito erilaisissa ajattelehtävissä. (Jones, 2005, s. 259–260.)

Psykoanalyttikko Winnicott on ollut taideterapeuteille merkittävä kehittäessään leikkitalan käsitettä taideterapeutin tilan ja kolmiosuhteen metaforaksi. Hänen mukaansa jako sisäiseen ja ulkoiseen todellisuuteen ei riitä, vaan niiden lisäksi on olemassa kolmas välittävä tila (transitionaalitila), jossa kuvitelmat ja todellisuus kohtaavat. Terapeutti ja asiakas kohtaavat tässä ikään kuin -tilassa, joka ruokkii taidetyöskentelyä ja luovuutta. Leikinomaisuuteen liittyvä molemminpuolinen joustava asenne mahdollistaa luovat kokeilut, jolloin syy- ja seuraussuhteita voidaan kyseenalaistaa ja testata ikään kuin leikissä ilman, että se vaikuttaisi vahingollisesti todelliseen terapiatilanteen ulkopuoliseen maailmaan. Toisinaan erityisesti lasten kanssa työskennellessään terapeutti osallistuu yhteiseen leikinomaiseen taidetyöskentelyyn tarjoten asiakkaan käyttöön luovuutensa, tietonsa ja taitonsa. Toisinaan hänen eläytyvä läsnäolonsa tilanteessa riittää. Mahdollista on myös terapeutin toimiminen ikään kuin kertojana, joka sanallistaa näkemystään tapahtumista ja luo niistä samalla tarinaa.

Ekspressiivisen taideterapian piirissä on kiinnitetty paljon huomiota leikillisen tilan syntymisen edellytyksiin ja terapeutin keinoihin auttaa siirtymistä arkipäivästä taidetehtävien

ja luovan kokeilun maailmaan. Terapeutti luo oikeanlaisen tilan luovaan taideleikkiin turvallisilla ja selkeillä fyysisillä sekä psyykkisillä rajoilla. Rajojen määrittely toimii sekä turvallisuutta lisäävänä että rajatun alueen tutkimiseen houkuttelevana. Taidetyöskentelyssä rajaaminen herkistää aisteja ja luo mahdollisuuksia esteettisille elämyksille. Taideterapiassa erityistä on se, että terapeutti rajaa leikkitalan kaikilla kolmiosuhteen alueilla. Hän rajaa turvallisen ja selkeän vuorovaikutustilan asiakkaan ja itsensä välille terapiasopimuksella. Hän rajaa asiakkaan taidetyöskentelyä tukevan uskallusta lähteä luovaan prosessiin. Hän pitää kiinni rajoista myös suhteessaan asiakkaan taidetyöhön tutkiessaan sen vaikutuksia ja merkitystä itseensä.

Vaikka asiakasta pyritään johdattelemaan leikilliseen suhteeseen todellisuuden kanssa, sillä ei kuitenkaan välttämättä tarkoiteta humoristista suhtautumista. Enemmänkin kyse on erityislaatuisesta suhteesta aikaan, tilaan ja jokapäiväisiin rajoituksiin. Usein siihen liittyy spontaani, luova ja joustava asenne tapahtumiin sekä ideoihin. Asiakas pääsee kokeilemaan erilaisia näkökulmia käsityksiinsä ja toimintatapoihinsa. (Jones, 2005, s. 261.) Leikillisestä luonteestaan huolimatta – tai ehkäpä juuri siitä johtuen – lähestymistapa johdattaa usein hyvin vakavien ja vaikeiden asioiden kohtaamiseen.

### Sanallinen vuorovaikutus ja poeettinen kieli

Useat taideterapeutit näkevät työskentelynsä keskeisenä tekijänä taidetyöskentelyn mahdollistaman merkitysten löytämisen. Tavat, joilla merkitys löytyy tai syntyy kuvia työstettäessä tai taideilmaisun aikana ovat asiakkaan terapiakokemuksen tärkeitä tekijöitä. Taideterapiassa tieto saadaan oman kokemuksen ja aistien kautta, mikä onkin johtanut erilaisiin näkemyksiin siitä, onko luova kokemus itsessään riittävä terapiaksi vai tuleeko kokemus sanallistaa, jotta merkitysten löytäminen olisi mahdollista. Vievätkö sanat harhateille, pois kokemuksesta? Vai luovatko ne järjestystä ja merkityksiä aiemmin tiedostamattomalle ja sanattomalle kokemukselle?

Kielellä on monia erilaisia tehtäviä ja tarkoituksia myös tai-



**KUVA 1.** Esimerkki poeettisen kielen käytöstä taideterapiassa. "Perhonen, joka halusi olla pommikone." Silmät kiinni tehty sormivärimalaus. 70 x 100 cm.

"Mielestäni kuva on hieno. Se on täynnä tunnetta ja ilmaisua. Muistan, kuinka innostavalta tuntui tehdä sitä. Minussa oli paljon ilmaisematonta vihaa ja aggressiota ja se näkyi työssä. Kirjoitin kuvasta tarinan:

"Olipa kerran suuren suuri perhonen, joka räpytteli värikkäitä siipiään vihaisesti. 'Se, että on kaunis ja hauras, ei tarkoita sitä, että on heikko tai tyhjä', se ajatteli. 'Mieluusti olisin pommikone, kylväen tuhoa alleni!', perhonen puhisi yksinään taivaalla lennellen. Ja aina, kun ihmiset näkivät sen ne olivat ihastuneita. 'Ah!' ja 'Voi!', he huusivat.

"Jonkin ajan kuluttua perhonen alkoi vihata olemustaan. 'Vain tämän ne näkevät. Muunlainen ei saa olla.'

"Se lensi syksyisen viljapellon yllä ja kysyi pelloilta: 'Hyväksyvätkö ihmiset sinullekin vain tietyn muodon? Että sinut nähdään vain tuollaisena kuivana ja keltaisena?'

"Mutta viljapello oli elänyt monta elämää, nähnyt satoja keväitä ja satoja satoja. 'Voi sinua perhonen, kun luulet pysyväsi aina tuollaisena! Sinä olet ollut muna, toukka, kotelo ja nyt olet perhonen, ja hetken päästä sinua ei enää ole. Niin minäkin olen multaa ja routaa vuodenajan mukaan, eikä sitä muuta kenenkään katse eikä yksikään mielipide. Sinun on myös lupa olla, mitä olet: kaunis, hauras, heikko, tyhjä tai vihainen. Kunhan tiedät itse, mitä olet.'

"Kuvista kirjoitetussa tarinassa viha ja aggressio saivat nimen ja vieläpä jonkinlaisen luvan olla olemassa. On mielenkiintoista, kuinka olen tiedostamatta kuvannut yhtä kiltteyden syntymekanismia. Lapsi hyväksyttiin vain hyväntuulisena ja harmittomana, hän säilöi vihan sisälleen ja näyttää maailmalle iloisen hymynaamarin. Sisäänpäin kääntynyt viha muuttuu itsevihaiksi: itsetuhoiseksi käyttäytymiseksi tai masennukseksi.

"Juuri ilmaisemattomien tunteiden täyteys tekee kuvasta merkityksellisen". (Taija)

deterapiatilanteissa. Kielen käytön määrä ja tavat vaihtelevat valtavasti asiakasryhmästä tai yksilöstä riippuen. Joillekin asiakkaille sanat eivät esimerkiksi merkitse mitään tai he eivät kommunikoi kielen avulla. Silloin terapiaprosessi etenee kullakin ja kehollisin keinoin. Terapeuttinen vuorovaikutus toimii taidetyöskentelyssä yhdessä tekemällä sekä kommunikoiden työskentelyn avulla, kuvilla, ilmeillä, äänellä sekä kehon kielellä.

Sanoilla voi (musiikkiterapian sanallista vuorovaikutusta tutkineen Simpsonin mukaan) sekä mahdollistaa että ehkäistä terapiaprosessia. Puhe ehkäisee terapiaprosessia, kun sanoja käytetään inhimillisen kohtaamisen ja kokemuksen koskettavuuden välttämiseen, vähättelyyn tai vesittämiseen. Kognitiivisena pysyttely toimii usein puolustautumisena spontaanille tai emotionaalille reaktiolle. Sanoilla ja älyllistämällä rakennetaan muuria itsen ja tunnereaktioiden välille tai itsen ja toisen vuorovaikutuksen väliin. Toisaalta sanat voivat auttaa taideterapiaprosessia tuoden terapeutille mahdollisuuden rauhoittaa asiakasta ja helpottaa hänen oloaan. (Jones, 2005, s.116.) Aitoon läsnäoloon ja todellisiin havaintoihin perustuva puhe tuokin sekä asiakkaalle että terapeutille mahdollisuuden tasaveroiseen terapiaan edistävään vuorovaikutukseen, kokemusten vaihtoon ja ymmärryksen luomiseen. Terapeutin tuleekin kuulostella toimiiko puhe taideterapiaprosessia ehkäisevänä vai eteenpäin kuljettavana tekijänä, sekä etsiä hedelmällistä kielellistä vuorovaikutuksen tapaa.

Keskustelu on useimmiten myös taideterapiassa tärkeä terapeuttisen vuorovaikutuksen osa ja menetelmä, mistä johtuen terapeutin kannattaa kiinnittää huomiota sekä omaan tapaansa puhua ja esittää kysymyksiä että asiakkaan kielelliseen ilmaisuun. Ekspressiivisen taideterapian piirissä korostetaankin poeettisen – taiteellisesti ilmaisevan – kielen merkitystä tunteiden omimpana kielenä. Runojen, tarinoiden ja satujen kieli antaa mahdollisuuden kokemusten sekä tunteiden koskettamiseen ilmaisuun. Kuvien sisällön ja merkitysten selittämisen sijaan ekspressiivisessä taideterapiassa saatetaan keskustella kuvan kanssa joko kirjallisesti tai sanallisesti. Siten on mahdollista kysyä ja etsiä vastauksia sekä samalla säilyttää kontakti

omiin tunteisiin ja aistimuksiin, eikä puhe muuttu kokemuksesta etäännyneeksi järkeileväksi selittämiseksi. (Kuva 1.)

### Sanaton kokemus ja kehollisuus

Kuvia ei tarvitse selittää sanoin, ne vaikuttavat meihin suoraan omalla kielellään. Taideilmaisu voikin olla suurempaa tai osuvampaa kuin selittävät sanat. Taide tuokin terapiaan mahdollisuuden sanattomien kokemusten ilmaisuun, käsitteilyyn ja jakamiseen. (Kuva 2.)

Kognitiivisen tietoisuuden ulottumattomiin jäävät elämän varhaisimmat ja usein myös traagisimmat kokemukset. Terapiassa työstettävät kokemukset saattavat olla säilöttyinä vain visuaalisina muistikuvina tai kehollisina aistimuksina. Niille ei ole olemassa sanoja, vaan ne ovat kehoomme kiinnittynyttä sanatonta tietoa. Aistimellisten muistojen käsittely ja tietoisuuteen tuominen saattaa olla mahdollista ainoastaan kuvallisen työskentelyn avulla. Samalla niiden konkreettinen kuvallinen työstäminen voi myös tuntua turvalliselta, sillä se mahdollistaa kokemusten käsittelyn materiaalisesti itsen ulkopuolella. Toisinaan käy niin, että työskentelyn aikana tai kuvia katsottaessa muistoja nousee tietoisuuteen ja niille alkaa löytyä sanallista ilmaisuja. Toisaalta niiden sisältämiä merkityksiä on mahdollista jäsentää ja käsitellä sanallistamattakin, ainoastaan taiteen keinoin. Jälkeenpäin taidetyöskentelyä voidaan reflektoida siten, että aisti- ja tunnekokemusten tuottama tieto yhdistyy tietoisiin havaintoihin ja ajatteluun. Taidetyöskentely mahdollistaa kuitenkin aina merkitysten löytämisen, oivaltamisen ja yhteyksien luomisen muillakin kuin vain kognitiivisten tasolla. Se koskettaa kehoa ja aisteja tarjoten samalla vapauden mielikuvien syntymiselle sekä tunteiden heräämiselle.

Taideterapiassa kehollinen kommunikaatio välittyy joko suoraan ilmeinä, eleinä, liikkeinä ja äänensävynä tai taiteen kautta. Kehon kieli tulee näkyväksi taidetyöskentelyn aikana materiaaleja käsiteltäessä. Lisäksi työn katsominen vaikuttaa kehon aistimuksiin, ja teos voi välittää kehollisia viestejä väreihin, viivoin, muodoin ja symbolein. Kehollista vuorovaiku-

tusta tapahtuu sekä tiedostetusti että tiedostamatta, ja se voi olla sisäistä tai sisäisen ja ulkoisen välistä kommunikaatiota. Sisäisellä tasolla asiakas peilaa taidetyöskentelyssä ja kuvaa katsoessaan siihen omia sisäisiä kokemuksiaan, mielikuviaan, kehonaistimuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan. Sisäisen ja ulkoisen välinen kommunikaatio taas tapahtuu joko asiakkaan ja terapeutin kahden välisessä suhteessa tai ryhmän jäsenten välillä. (Taulukko 2.)

Oman kehon kielen tuntemusta ja käyttöä usein väheksytään tai ne jätetään huomiotta. Taideterapian tavoitteena voi kuitenkin olla myös asiakkaan kehon käytön hallinnan kehittyminen. Oma kehonkuvaa on mahdollista hahmottaa erilaisten omien kuvien työstämisen avulla. Omiin kehonaistimuksiinsa sekä liikkeen ja motoriikan laatuihin voi tutustua ja niitä voi harjoitella erilaisten kuvallisten ilmaisu- ja työskentelymenetelmien avulla. Taideterapia on myös fyysisen kokemuksen huomioivaa terapiaa, jossa työskentelyn aiheita kohdataan, ilmaistaan ja tutkitaan kehollisin sekä konkreettisin materiaalin käsittelyn keinoin.

Joy Schaverien (luento 2004) liittyy kehollisuuden käsitteen taideterapiakuvien laatuun erotteluun. Taideterapiassa syntyviä kuvia tarkasteltaessa voidaan hänen mukaansa erottaa ruumiillistuneet kuvat (embodied images) ja kaaviokuvat (diagrammatic images). Diagramaattiset kaaviokuvat kertovat ja selittävät. Niitä työstetään tietoisesti suunnitellen ja järjestäen pyrkimyksenä hahmottaa jotain kokonaisuutta tai sen osia. Niitä on myös helppo kuvailla ja käsitellä sanallisesti. Ruumiillistuneet kuvat ilmaisevat sen sijaan sanattomia kokemuksia, ja niiden työstämiseen saattaa liittyä vahvoja tunnekokemuksia. Ruumiillistuneiden kuvien katsominen koskettaa useimmiten myös terapeutia (ja ryhmää) ja saattaa herättää voimakkaitakin tunteita tai muistikuvia. Niitä voikin kuvata myös vaientaviksi, vaikeasti sanoin tavoitettaviksi kuviksi. Ruumiillistumisen huomioiminen ja kuuntelu tarjoaakin kuviin, kokemuksiin ja terapiaprosessiin oman erityisen näkökulmansa.

### Heijastamisen prosessi

Taidetyössä voi nähdä heijastumia omista ominaisuuksista. Itsen peilaaminen kuviin tarjoaa muuttumisen mahdollisuuksia. Taideteos ei kuitenkaan sisällä ainoastaan itsen heijastumia vaan myös elämäkokemukset, itselle merkittävät ihmiset tai ympäristö voivat heijastua taidetyöskentelyyn tai teokseen. Ekspressiivisen taideterapian piirissä korostetaan lisäksi sitä, että taiteessa on aina myös jotain ikään kuin itsen ulkopuolelta tullutta – jotain johon tekijä ei pyrkinyt vaan joka "vain ilmestyi" luomisprosessin aikana. Kuvat eivät siis ole pelkkiä erilaisia peilikuvia minusta ja kokemuksistani vaan niissä voi ilmentyä myös laajempaa universaalia tai arkityyppistä materiaalia.

"Katsellessani kaikkia töitäni huomasin niitä hallitsevan sekasorron ja kaaoksen. Raamit, pimeys ja ahdistava levottomuus sinkosivat silmilleni. Kokemus oli kuin olisi katsonut peiliin. Siltä minusta on tuntunut koko syksyn... koko kaksikymmentä vuotta, jos olen rehellinen." (Paula)

Taideilmaisuun sisältyvä peilaaminen toimii jatkuvana kehittyvänä prosessina. Asiakas siirtää sisäistä maailmaansa taidetyöskentelyyn tai teokseen, mikä mahdollistaa sisäisten kokemusten ilmaisun, mutta tarjoaa myös samanaikaisesti mahdollisuuden niiden tutkimiseen. Aikaisemmin ilmaisematonta asiaa tulevat ilmaistuksi ja samalla ne saavat taidetyöskentelyssä tai materiaalissa näkyvän muodon, säilytyspaikan. Siten voi tapahtua asiakkaan tietoisesti päättäessä työskennellä jonkin tietyn aiheen tai ongelman parissa, mutta yhtä hyvin niin voi tapahtua huomaamattomammalla, tiedostamattomalla ja epäsuoremmalla tavalla. Materiaalin tutkiminen ja taiteellinen työstäminen voivat johtaa uuteen tietoisuuteen, suhtautumistapaan tai näkemykseen ilmaistuista asioista. Kun itsestä ulos heijastettu ja tutkittu materiaali liitetään takaisin omiin kokemuksiin ja elämään, syntyy mahdollisuus muuttaa tai vahvistaa kokemusta itsestä ja omista toimintatavoista. (kuvat 3, 4 ja 5.)



KUVA 3. Lehmä. Peitevärit. 60 x 50 cm.

Ryhmäläiset kiersivät maalaamassa toisten aloittamat työt valmiiksi. Outin aloittamaan abstraktiin työhön ilmestyi lehmä, jonka utareista valui maitoa. "Maitoa valuvat utareet olivat minulle kammotus, sillä koin suurta tuskaa lapseni maitoallergiasta. Leikkasin ne irti ja tein uuden työn, josta syntyi savitorso maalaus." Lehmä aloittaa kolmella terapiakerralla tehtyjen kuvien sarjan, jossa on kuvallisen työstämisen avulla viety eteenpäin omaan äitiin ja lapsiin liittyvien kokemusten käsittelyä.



KUVA 4. "Savitorso-maalauk". Sekatekniikka 60 x 50 cm.

Seuraavalla kerralla Outi liimasi lehmästä irti leikkaamansa utareet tyhjälle paperille, jonka jälkeen syntyi tämä kuva. "Käsittelen kuvassa äitiyden tematiikkaa. Elämän tuskaa, menettämisen pelkoa, kärsimystä, luottamusta suurempaan hyvään voimaan."



KUVA 5. "Savivauva". Savi n. 15 cm.

Asiakas asetti "savivauvan" katsomaan aiemmin tekemäänsä "savitorsoäitiä" ja kuvitteli minkälaisen keskustelun nämä kävisivät keskenään. "Fyysisen harjoituksen jälkeen tekemäni savivauva ja sen asettaminen vuoropuheluun savitorsokuvan kanssa sysäsi suuret prosessit liikkeelle. Ymmärsin kokeneeni sekä henkistä että fyysistä tuskaa sairaana vauvana ollessani. Toisaalta ymmärsin myös äitiäni ja kykenin asettumaan hänen osaansa. Kokemuksen jälkeen olen tuntenut kiitollisuutta ja rakkautta elämään ja äitiä kohtaan." (Outi)

### Erilaisten näkökulmien ja etäisyyden luominen taideterapiassa

Etäisyyden ja näkökulmien mahdollisuudet taideterapiassa

Jones (2005, s. 255)

- Tavat, joilla taideilmaisu luo perspektiiviä ja mahdollistaa etäisyyden oton.
- Tavat, joilla taideilmaisu liittyy tapaamisen aihealueet asiakkaan elämän kokemuksiin.
- Tavat, joilla ilmaisu mahdollistaa asiakkaalle uusien näkökulmien saavuttamisen.

Taideterapiaan tulijoita yhdistää usein voimattomuuden tunne ongelmien tai vastoinikäymisten taakan alla. Olo voi tuntua jähmettyneeltä, jumiutuneelta tai ympäröivästä elämästä irralliselta. On vaikea nähdä ulospäisyä tai mahdollisuuksia vaikuttaa omaan olotilaan. Keinot ovat lopussa.

Taideterapia toimii hetken irrottautumisena arjen rutii-neista, pysähtymiseen, itsen tutkiskeluun ja kuunteluun varattuna aikana. Se tarjoaa mahdollisuuden etäisyyden ottoon omasta tilanteesta. Toisaalta taidetyöskentelyn kokeileva ja leikkisä luonne tuo terapiaan luoville muutosprosesseille omistetun tilan, uusia toimintamahdollisuuksia sekä erilaisen näkökulman asioihin. (Kuvat 6 Ja 7.)

Asiakkaan on mahdollista saavuttaa erityinen esteettiseksi etäisyydeksi kutsuttu tila tai suhde itseensä ja kokemuksiinsa. Silloin hän ei jättäydy itsestään ja muista etäiseksi kognitiiviseksi tarkkailijaksi, muttei myöskään sulaudu ja sopeudu rajattomasti eläytyen. Esteettinen etäisyys on tilanteen mukaan muuttuva ja joustava. Se yhdistää tunteen ja ajatuksen tasapainoisesti eläytyväksi näkemiseksi tai tuntevaksi näkemiseksi. Tärkeää on luova ja emotionaalinen yhteys omaan taideilmaisuun ja samalla niihin omassa elämässä vaikuttaviin tekijöihin, jotka toivat asiakkaan terapiaan. (Jones 2005, s. 254.)

Taidetyöskentely terapeuttisena prosessina mahdollistaa asiakkaan omaan elämään liittyvän, mutta samaan aikaan siitä irrallisen asioiden käsittelyn. Kuva voi syntyä oman elämän



KUVA 6. Asiakkaan ahdistavana kokema maalaus tämänhetkisen elämäntilanteensa maisemasta. Peitevärit. 50 x 70 cm. (Kia)

pohjalta, mutta koska se on taiteellinen ilmaisu, joka toteutuu aina tiettyjen materiaalistien valintojen avulla, se ei koskaan täysin vastaa mielessä olevaa aineetonta mielikuvaa. Juuri aineellisuus ja siihen sisältyvät etukäteisoletuksista poikkeavat ominaisuudet luovat erityislaatuisen mahdollisuuden peilata kuvan tuottamia uusia laatuja takaisin omaan elämään ja rikastaa aikaisempaa näkökulmaa.

Etäisyyden ja perspektiivin huomioiminen tärkeinä terapian elementteinä tuo monia käytännön toimintamahdollisuuksia

taideterapiaan. Terapeutti voi johdatella asiakasta taidetyökentelyn prosessiin ja kuvan tarkasteluun joko siihen eläytyen ja aistien tai kognitiivisemmin suunnitellen ja havainnoiden. Asiakkaasta riippuen etäisyyttä kuviin voidaan vähentää, jolloin oman elämänsä älylliseen, ulkopuolelta tarkkailuun tottunut asiakas johdatellaankin lähelle kuvaa ja sen tekemisen aistimista. Tunnekuohuissa vellovaa nääntynyttä asiakasta voidaan taas rohkaista ottamaan etäisyyttä kuvaansa ja erittelemään sen visuaalisia elementtejä tai pyytää jäsentämään, kuinka työsken-



KUVA 7. Seepra keskustelee maiseman kanssa.

Asiakas etsii terapeutin eläinleluista valitsemalleen pienelle muoviselle seepralle sopivan kohdan kuvassa. Kuva näyttyy hänelle nyt uudesta perspektiivistä, kun hän eläytyy seepran näkökulmaan ja kirjoittaa keskustelun, jonka maalauksen maiseman synkkä osa ja seepra käyvät keskenään: "Vaikka Zebra on laumaeläin, se on yksin. Se kutsuu minut leikkiin, pois huolehtimasta ja murehtimasta tulevaa: 'Live a little! Ihahaa! Elämä on ihanaa! Turha on murehtia, elämä menee ohi huomaamatta, kun murehtii liikoja. Minun puolellani on harmonisempi olla, tule pois sieltä mieliala-ailahtelujen maasta, pois myrskystä ja tyrskystä ja epätasapainottomuudesta. Siellä, missä minä olen, on aina kevät, tai ainakin käännän kaiken kevääksi. En saa ryppyjä huolesta niin kuin sinä, senkin sekopää. Jos lähtisin ennustamaan tulevaisuuttani, se olisi yhtä monisäikeinen kuin raitani aivan kuin sinun kämmeniesi elämän viivat." (Kia)

tely eteni ja mitä valintoja sen aikana tapahtui. Valmiita kuvia on mahdollista tarkastella läheltä ja kaukaa, kääntää ylösalaisin tai sivuttain ottaen niihin erilaisia näkökulmia, jotka samalla muuttavat kuvan herättämiä assosiaatioita ja merkityksiä.

Erityisen mahdollisuuden etäisyyden ottoon ja näkökulman vaihtamiseen tuo tekijän ja katsojan roolien vaihtelu. Asiakas sekä työskentelee materiaalien parissa lähellä kuvaa, että katsoo ja tutkii kuvaansa etäämmältä, ulkopuolelta. Kun kuvan merkitykset avautuvat ja emotionaalisuus muuttuu ymmärrykseksi, psyykinen etäisyys kuvaan on saavutettu. Silloin jotain aikaisemmin ilmaisematonta ja artikuloimatonta on saanut symbolisen muodon.

### Vastaanottamisen ja vastaanotetuksi tulemisen kokemus

Vastaanottamisen ja vastaanotetuksi tulemisen mahdollisuuksia taideterapiassa (Jones 2005, s. 263.)

- Tulla nähdyksi terapeutin tai toisen ryhmän jäsenen silmin.
- Nähdä terapeutti tai ryhmän jäseniä.
- Nähdä itsensä kuvattuna kuvin tai mielikuvin.
- Nähdä eli vastaanottaa omia tai muiden kuvia.

Vastaanottaminen ja vastaanotetuksi tuleminen ovat taide-terapiassa tärkeitä hoitavia tekijöitä, ja ne liittyvät sekä näkemisen että hyväksymisen tapahtumiin. Näkeminen on kontaktin ottamisen muoto, joka vaikuttaa ja koskettaa myös eläytyvää katsojaa. Hyväksyvän ulkopuolisen vastaanottajan läsnäolo tuo taidetyöskentelyyn ja kuviin omaa juuri terapiatilanteelle ominaista merkityksellisyyden kokemusta. Taideterapiaprosessissa on keskeistä saada nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemus yksin jäämisen ja eristymisen kokemusten sijaan. Asiakas voi tulla nähdyksi terapeutin silmin tai ryhmän silmin, mutta samalla hänellä on myös mahdollisuus itse nähdä oma kuvansa ulkopuolisena katsojana. Kun

hyväksyntä omaa kuvaa ja itseä kohtaan pikku hiljaa lisääntyy, myös muita voi alkaa nähdä sallivammin silmin. Terapian alussa onkin tyypillistä asiakkaan keskittyminen oman sisäisen maailmansa havainnoimiseen, mutta terapian edetessä tapahtuu katseen kääntymistä myös ulkopuolella olevaan todellisuuteen sekä muiden ihmisten eläytyvämpään näkemiseen. Kuusinen (2001) on pitänyt tätä empaattisuuden kasvua jopa terapian tuloksellisuuden indikaattorina. (Kuva 8.)

On tärkeää, että terapeutti ei salli katsottavan kuvan (tai ryhmässä myös kukaan henkilön) tuomitsemista oikeaksi tai vääräksi, hyväksi tai huonoksi, vaan pyrkii pitämään kuvan avoimena erilaisille mielikuville. Myöskään kuvasta nousevia erilaisia mielikuvia tai näkemyksiä ei arvoteta vaan sallitaan niiden olemassaolo. Itsen tai oman kuvan nähdyksi tuleminen voi antaa ymmärretyksi tulemisen ja läheisyyden kokemuksen. Hylkäämisen, tuomituksi tulemisen tai muiden loukkauksen pelon voittaminen ja oman heikkouden, häpeän, vihan tai syyllisyyden tunteiden näyttäminen voi muodostaa korjaavan kokemuksen tai olla ensimmäinen askel tunteiden tunnistamisessa ja tutkimisessa. Taideterapiaryhmässä yhden yksilön avautuminen ja vaikeiden asioiden jakaminen kuvin tai sanoin voi olla myös sitä katsojina vastaanottaville ryhmäläisille merkittävä kokemus. Usein kokemuksilla on kosketuspintaa myös muiden ryhmäläisten elämässä ja siten yhden työskentely kuljettaa muidenkin prosessia eteenpäin. Toisaalta ryhmäläisiltä saatu palaute ja vastavuoroinen kokemusten sekä kuvien jakaminen voi olla hyvin hoitavaa.

Vastaanottamisen ytimessä on ihmisten välinen vuorovaikutus, luottamus ja antautuminen. Asiakas antautuu nähdyksi ja vastaanotetuksi tulemiselle, mikä ei välttämättä ole kovin helppo tai itsestään selvä askel. Se vaatii luottamusta terapeuttiin (ja ryhmään). Myös kuvia voi aktiivisesti vastaanottaa antautumalla niille, luottamalla niiden kykyyn kertoa omaa tarinaansa. Kun kuvia selitetään, kyse on usein yrityksistä niiden hallitsemiseen. Kun kuvia sen sijaan katsotaan ja kuunnellaan itsestä irrallisina, niiden kanssa voidaan keskustella ja niiltä voidaan kysyä asioita antaen niiden tulla vastaanotetuksi sellaisenaan.



KUVA 8. Oikealla ensimmäisellä terapiakerralla silmät kiinni muovailtu savityö. Vasemmalla terapian viimeinen työ, joka alkoi ensimmäisen työn kopioinnista ja muotoutui työskentelyn aikana uudeksi muodoksi.

"Alussa olin estynyt ja ujo, mikä on tyypillistä minulle, vaikka tuntuisin hyvinkin avoimelta. Ryhmään tutustuminen sai minut kuitenkin tuntemaan oloni turvalliseksi ja vapautuneeksi. Oli hyvä tunne siitä, että asioiden kohtaamista ei tarvinnut tehdä yksin. Muistan, että savimöykkyä silmät kiinni muovaillessani jännitin. Se laukaisi minussa surun ja ahdistuksen tunteita. Yritin muovailla turvallista möykkyä, jonka toinen puoli oli muovaamaton, kuten kivenlohkare, mutta sen toinen puoli oli sille kuppi, joka tuntui hyvältä kädessä ja oli suojaista paikka. Luettuani dialogin, jonka olin kirjoittanut savimöykylle, tunsin jälleen haikeuden. Savimöykylä oli sääliittävä, lapselliset, inhimilliset kasvot. Kirjoitin sille, että olin pahoillani, että tein sille, mitä tein. Kysyin onko

hän antanut minulle anteeksi, onko hän unohtanut. Hän vastasi minulle, että joskus vielä löydän hänet uudelleen, hän voi antaa anteeksi. Hän on vain möykky savea, johon ei saisi projisoida liikaa tunteita.

"Savimöykky oli syyllisyyteni ilmentymä, siitä tuli jostain syystä mieleeni nuorempana tekemäni abortti, ihmisten loukkaukset ja itsekkyykseni. Tunsin dialogin jälkeen savimöykkyä kohtaan rakkautta syyllisyyden ja säälin lisäksi. Viimeisenä terapiakertana valitsin kopioitavaksi savimöykyn, sillä siihen liittyi tekemistäni töistä eniten pahaa tunnetta. Oli aika mennä eteenpäin. Lopulta lytis-tin sen. Halusin sille uuden, jäsentyneemmän muodon ja jonkinlaisen käyttötarkoituksen, jotta se ei enää olisi vain syyllisyyttäni vastaanottava möykky, vaan sillä olisi toinen tehtävä. Painoin siihen sormenjälkeni. Sen merkitykseksi tuli, että sormeni kuva jää sen pintaan seuraavillekin sukupolville ja että voin painaa ne sitä vasten rauhoittuakseni." (Annika)