



Kuvataideterapiaprosessini

**Tunteiden kohtaaminen maalaamisen kautta
ratkaisukeskeisin menetelmin**

Pauliina Koreneff (o.s. Saurus)
Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti 60 op
Lyte 12
Helsingin Psykoterapiainstituutti
03/2018

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	1
2. Taiteen parantava voima	2
2.1. Lähtökohdat	2
2.2. Lopputyön tavoite.....	3
3. Taideterapia.....	3
3.1. Taideterapian historiaa	3
3.2. Mitä taideterapia on?	4
4. Oma taideterapiaprosessini	5
5. Taideterapia ratkaisukeskeisin menetelmin	7
5.1. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia.....	8
5.2. Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia.....	9
5.3. Miten taideterapiaa voisi hyödyntää ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa? .	10
6. Loppupäätelmät.....	10
6.1. Yhteenveto.....	12
7. Lähteet.....	13

1. Johdanto

Taide on ihmisen luonnollinen muoto ilmaista itseään ja tunteitaan. Taiteen avulla ihminen on läpi aikojen pystynyt ilmaisemaan syvintä itseään ja saanut toiset ihmiset ymmärtämään ja jopa kokemaan samoja tunteita, mitä on itse kokenut. Taideterapiassa käytetään hyväksi erilaisia taiteellisia ilmaisumuotoja, joihin ei silti liity taiteellisia tavoitteita. Taideterapian avulla ihminen voi kaivaa esiin vaikeita syvälle kadotettuja tunteita ja muistoja tai löytää uudelleen kadotetun luovuutensa. Taideterapiassa ei ole oikeaa tai väärää, huonoa tai kaunista työtä, eikä terapia-asiakkaan tarvitse olla taiteellisesti lahjakas tullakseen taideterapiaan, pelkkä halu ja kiinnostus taidetta kohtaan riittää. Taideopinnoista ja taidoista voi taideterapiassa olla jopa enemmän haittaa kuin hyötyä. Taideterapiaprosessi voi auttaa asiakasta ymmärtämään menneitä ja nykyistä elämäntilannettaan ja avata uusia kanavia ilmaista tunteitaan.

Lopputyössäni kerron oman henkilökohtaisen taideterapiaprosessini taidemaalauksen kautta. Kuvailen, miten taide auttoi minua selviytymään hankalista ja rankoista asioista ja miten taiteen kautta opin purkamaan ja käsittelemään tunteita, mitä oli muuten ollut vaikea käsitellä. Lopputyössäni myös kuvailen, millainen vaikutus ja terapeuttinen voima taiteella on, määrittelen, mitä taideterapia ja ratkaisukeskeinen lyhytterapia ovat ja miten taideterapiaa voisi hyödyntää ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmin.

2. Taiteen parantava voima

2.1. Lähtökohdat

Lopputyössäni kuvaan omaa terapiaprosessiani, jonka kävin läpi sekä, maalauksen kautta, että puhumalla tuttuni kanssa, joka opiskeli silloin terapiaa ja taidemaalauksia. Lopputyöni aihe syntyi omasta henkilökohtaisesta kiinnostuksesta taiteeseen ja sen terapeutiseen ja parantaavaan voimaan. Tämän henkilökohtaisen prosessini aikana en tiennyt vielä tekeväni siitä joskus lopputyötä. Päädyinkin aiheen valintaan, koska halusin ymmärtää enemmän, mitä tuona aikana minulle tunnetasolla tapahtui ja miten taide auttoi minua käsittelemään vaikeita ja henkilökohtaisia asioita.

Olen koko elämäni harrastanut erilaisia taidemuotoja, mm. soittanut pianoa, laulanut, piirtänyt, maalannut, tehnyt käsitöitä jne. Vuonna 2011 koin elämässäni ja sen aikaisessa parisuhteessa rankkoja asioita ja vaikka kävin niistä jonkin aikaa terapiassa, se ei pelkästään riittänyt, vaan tarvitsin jotain, minkä avulla käsitellä ja purkaa syvälle haudattuja tunteitani. Minulle ehdotettiin sattumoisin maalausta, ja kun olin aloittanut ensimmäisen tauluni maalauksen pitkän tauon jälkeen, en enää pystynyt lopettamaan. Sain tyhjälle kankaalle siveltimen vetojen avulla purettua tunteita ja pahaa oloani, mitä olin pitänyt pitkään sisälläni ja mieleni oli yhä rauhallisempi, avoimempi ja helpottuneempi jokaisen taulun jälkeen. Terapeutini kanssa, joka myös opiskeli taidetta samaan aikaan, käsitelimme sekä maalausteni sisältöä ja muotoja että värieni käyttöä ja mitä mikäkin väri merkitsi. Prosessi oli minulle toimiva ja auttoi minua mielestäni paljon enemmän kuin pelkkä terapia, koska silloin minun oli terapiassa vaikea puhua asioista terapeutin kanssa kasvotusten. Taiteen avulla koin tunnelukkojeni avautuvan ja pystyin sitä kautta puhumaan asioista, mistä ennen sitä oli muuten ollut liian vaikea puhua.

2.2. Lopputyön tavoite

Valitsin aiheeksi ratkaisukeskeisen taideterapian, koska se on terapiamuotona vielä uutta ja halusin lopputyöni kautta oppia, mitä taideterapia on ja miten sitä voisi asiakastyössä hyödyntää, sillä terapiaopinnoissani en ole saanut tarpeeksi ohjausta siihen, miten käyttää taidetta, varsinkin maalausta, turvallisesti sujuvana osana asiakastyötä. Tämän lisäksi taideterapiaa ei tietääkseni ole vielä koskaan käytetty osana ratkaisukeskeisestä lyhytterapiaa.

Lopputyössäni kuvailen, miten päädyin valitsemaan oman taideterapiaprosessini osaksi lopputyötäni ja miten taide auttoi minua avaamaan omaa sisäistä maailmaani ja käsittelemään vaikeita tunteita. Lisäksi määrittelen, mitä taideterapia, ratkaisukeskeinen terapia ja ratkaisukeskeinen taideterapia ovat ja miten voisin tulevaisuudessa hyödyntää taidetta yhtenä työkaluna omassa lyhytterapiatyössäni asiakkailleni.

3. Taideterapia

Tässä luvussa kerron taiteesta ja taideterapiasta. Kerron yleisesti taideterapiasta ja sen historiasta, sekä esittelen joitain yleisimpiä kuvataideterapian suuntauksia.

3.1. Taideterapian historiaa

Kuvataideterapian tunnetuimpia suuntauksia on ekspressiivinen taideterapia, minkä muotona useimmiten käytetään maalaamista. Ekspressiivinen taideterapia pohjautuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, missä ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja missä kysymyksiä tarkastellaankin ongelma-ajattelun sijaan mielenkiintoisena ilmiönä (Aulio, 2009). Terapiaksi taidetta kutsutaan silloin, kun sillä muotojen ja värien avulla haetaan muutosta, kuten tasapainoa ja eheytymistä (Lieppinen, 2011). Taideterapian alullepanijoina pidetään Rudolf Steineriä (1861-1925) ja hänen oppilastaan Margharete Hauschkaa (1896-1980), joka kutsui taideterapiaksi nukahtamisen ja valvetilan rajalla olevaa olotilaa ja maalauksiemme olevan omia sielunmaisiamme

(Hauschka, 1985). Suomessa taideterapia alkoi muotoutua psykiatrisissa sairaaloissa 1950–60-luvulla. Taideterapeuttien koulutus alkoi Taideteollisen korkeakoulun järjestämänä täydennyskoulutuksena 1970-luvulla (Hentinen & Mantere, 2010). Kuvataideterapian pioneerina Suomessa on toiminut Maria Reuter (1937-). Hän valmistui Bad Bollin Hauschka-koulusta 1970-luvulla, minkä jälkeen hän perusti mm. Arte Mhisia -koulun, missä koulutetaan kuvataideterapeutteja. Ekspressiiviset taideterapiat ry:n, joka perustettiin vuonna 1992, tarkoituksena oli tehdä hahmoterapiaa ja muita luovia terapiamuotoja tunnetuksi (Hentinen & Mantere, 2010). Tämän jälkeen, vuonna 1997, Ihmissuhde ry:n järjestämä hahmoterapiakoulutus muuttui ekspressiivisen taideterapian koulutusohjelmaksi. Vuonna 1999 perustettiin Inartes-instituutti, jonka koulutus hyväksyttiin osaksi European Graduate School -korkeakoulun tutkintovaatimusten mukaista ekspressiivisen taideterapian maisterin tutkintoa. (Hentinen & Mantere, 2010)

3.2. Mitä taideterapia on?

Taideterapia on terapiamuoto, jossa käytetään erilaisia taiteellisia ilmaisumuotoja, joihin kuitenkaan ei liity mitään taiteellista tavoitetta, eikä työskentelyssä tuotettuja kuvallisia tuotoksia luokitella oikeaksi eikä vääräksi, rumaksi eikä kauniiksi (Lieppinen, 2011). Taideterapiassa terapeutin prosessi onkin tärkeämpi kuin syntynyt tuote (Hentinen, Mantere & Rankanen, 2010). Taideterapian avulla voidaan lisätä itseymmärrystä, tukea tunne-elämän edistymistä ja siten edistää henkilökohtaista kasvua (Malchiodi, 2010). Taideterapian avulla voidaan käsitellä kaikenikäisten ihmisten vaikeita tunteita ja traumoja ja lisätä elämään mielekkyyttä helpotuksen ja oivallusten avulla (Malchiodi, 2010). Asiakas voi löytää itsensä ilman terapeutin puuttumista prosessin kulkuun, sillä taideterapiassa arvostetaan yksilöllistä etenemistapaa ja mahdollistetaan itsetutkiskelu ilman painostamista (Liebmann, 1992). Eli maalaamalla asiakas voi ilman puhumista ja terapeutin ohjausta löytää itsensä ja sitä kautta myös käsiteltävän ongelman, jonka jälkeen ongelmaa voidaan alkaa purkamaan myös keskustelemalla terapeutin kanssa.

Monenlaisella taiteellisella tekemisellä, kuten musiikilla, leipomisella, askartelulla ja tanssimisella voi olla terapeuttilinen ja eheyttävä vaikutus, mutta taideterapian kouluttajan Merja Lieppisen mukaan työskentely muuttuu terapiaksi vasta, kun sen avulla haetaan muutosta tasapainoisempaan ja parempaan elämään (Lieppinen, 2011). Taideterapia sopii kaikenikäisille ja sitä voidaan käyttää asiakkaan henkilökohtaisen kasvun lisäksi useiden ongelmien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn, kuten esim. itsetunto-, alkoholi-, paino-, ja seksuaaliongelmien, suruun, masennukseen, pelkotiiloihin jne. (Lieppinen, 2011; Rankanen, Hentinen & Mantere, 2010)

Taideterapiassa on monenlaisia eri suuntauksia, jotka ovat syntyneet erilaisten kiinnostusten ja painostusten kohteista taideterapiassa (Aulio, 2009). Krono- eli väriterapiassa ja antroposofisessa taideterapiassa nähdään erilaisten värien, tekniikoiden ja materiaalien vaikutukset ihmisen henkisessä ja fyysisessä olemuksessa, kun taas Fritz Perlsin 1900-luvun alkupuolella luomassa hahmoterapiassa tuotetaan omaa kuvamateriaalia ohjauksen alaisena annettuihin tehtäviin perustuen (Aulio, 2009). Kuvataidepsykoterapiaksi määritellään kuvataideterapiaa, jota taas toteutetaan kaikkien keskeisten psykoterapioiden teoriasuuntausten mukaisesti (Huttunen & Kalska, 2015). Taidepsykoterapian tavoitteena on yleensä sisäinen muutos ja eheytyminen.

4. Oma taideterapiaprosessini

Ensimmäisenä päivänä tuijotin tyhjää canvasta, enkä tiennyt, mitä siihen maalata. Kuuntelin kuitenkin saamiani neuvoja, ettei haittaa, millainen maalaus taululle muodostuu, kukaan ei sitä arvostele, eikä minun tarvitse edes näyttää sitä kenellekään, jos en halua. Yhtäkkiä aloin maalaamaan, siirryin olotilaan, missä kaikki oli sallittua, mitään ei tuomittu, eikä arvosteltu ja sain sen hetken olla itseni kanssa; vain minä, canvas, pensselit, värit ja musiikki. En muista, koska olisin viimeksi tuntenut itseni niin vapautuneeksi, kevyeksi ja ehjäksi. Työtä tehdessäni en keskittynyt muuhun kuin sisäiseen maailmaani, tunsin, miten käteni liikkui, kuin sillä olisi oma päämäärä ja tavoite. Ennen kuin huomasinkaan, oli ensimmäinen tauluni

valmis (Kuva 1). En pystynyt pitkään aikaan edes katsomaan sitä, koska se tuntui liian henkilökohtaiselta, synkältä ja rumalta. Silti seuraavana päivänä töissä en malttanut odottaa kotiinpääsyä, into maalaamiseen oli syntynyt ja sitä oli vaikea enää hillitä.

Seuraavien viikkojen aikana maalasinkin useita tauluja. Pikkuhiljaa tauluja alkoi olla kymmeniä, enkä halunnut aluksi nähdä yhtäkään, en pystynyt kohtaamaan töitäni, vaikka maalaushetkellä ja sen jälkeen olo olikin vapautunut, rauhallinen ja ehjä. Ajan kuluessa uskalsin näyttää taulujani aluksi tutulle terapeutilleni ja hänen kanssaan niiden läpikäyminen auttoi minua ymmärtämään paremmin itseäni, enkä enää hävennyt taulujani. Ymmärsin, miksi käytin mitään väriä, miksi maalauksissani toistui teemana usein alistuminen, herkkyyys, pahoinpitely ja jopa kuolema. Ymmärtäminen, mistä nämä tunteet tulivat ja miten niitä pystyi sen jälkeen sanallisestikin käsittelemään, oli erittäin voimaannuttava kokemus. Maalasinkin myöhemmin taulusarjan, joka kuvaili prosessiani taiteen kautta satutetusta takaisin ehjäksi ihmiseksi (Kuva 2).

Ajan kuluessa uskalsinkin näyttää taulujani myös julkisesti, minkä avulla itsevarmuuteni ja -tuntemukseni kasvoi ja löysin uudelleen kadotetun vahvuuden ja luovuuden sisältäni. Maalaan tauluja edelleen lähes viikottain, pidän taidenäyttelyitä ja myyn taulujani. Nykyään tauluni ovat muuttuneet iloisemmiksi, mutta aina välillä elämässä tapahtuu vaikeita asioita, jolloin puran edelleen myös synkät tunteeni tauluihini. Myös taideasiakkaiden kanssa pystyn nykyään puhumaan avoimesti tunteistani, mitä minulla on minkäkin taulun kohdalla ollut, mikä auttaa myös heitä samaistumaan tunteisiini, mikäli ne tuntuvat tutuilta ja ehkä sitä kautta jopa käsittelemään omia tunteitaan. Hyvin usein tauluasiakas ostaakin taulun, johon hänen on helppo samaistua.



Kuva 1. Ensimmäinen öljyvärityöni, 2011, 90x90 cm.



Kuva 2. Oman terapiaprosessin kuvaaminen maalauksien avulla, 2011, 90x90 cm/taulu, öljyväri.

5. Taideterapia ratkaisukeskeisin menetelmin

Tässä pääluvussa kerron ratkaisukeskeisyydestä ja siitä, miten kuvataideterapiaa voisi hyödyntää ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa.

5.1. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia

Ratkaisukeskeisyys pohjautuu mm. yhdysvaltalaisen psykiatrin Milton H. Ericksonin (1901-1980) 1950-luvulla käyttämiin innovatiivisiin menetelmiin perheterapiassa. Hän haki ratkaisuja ongelmiin luovasti varsinaisen ongelman ulkopuolelta käyttäen apunaan lyhytterapeuttisia menetelmiä. (Huttunen & Kalska, 2015). Ericksonin käyttämät yllättävät kotitehtävät saivat usein asiakkaan ottamaan itse vastuuta omasta toiminnastaan ja sitä kautta myös paranemisestaan (Hayley, 1997). Hän osoitti, että muutos asiakkaassa voi tapahtua nopeastikin, ilman vuosien kestäväää terapiaa. Suomessa Ben Furman ja Tapani Ahola ovat ratkaisukeskeisen ajattelutavan pioneerejä (Furman & Ahola, 2012).

Ratkaisukeskeiselle työskentelylle on ominaista kunnioittaa asiakasta oman elämänsä asiantuntijana. Asiakas asettaa itse tavoitteensa ja häntä tuetaan niiden saavuttamisessa (Furman & Ahola, 2012). Ratkaisukeskeisyydessä suunnataan tulevaisuuteen, herätetään asiakkaassa toivoa, sekä tunnistetaan ja vahvistetaan asiakkaan omia voimavaroja. Terapiassa on tärkeää asettaa pieniä edistysaskeleita ja huomioida ja tukea niiden saavuttamista. Myös poikkeuksien löytäminen ja esiintuominen, kannustava palaute, huumorin käyttö ja myönteinen ilmapiiri ovat ominaista ratkaisukeskeiselle työtavalle. (Furman & Ahola, 2012; De Jong & Berg, 2008)

Terapiassa keskitytään siihen, mikä toimii ja unohdetaan ne toimintatavat, jotka eivät toimi. Terapeutti tarkistaa asiakkaalta käyttämiensä menetelmien toimivuutta ja työkaluja vaihdetaan tilanteen mukaan. Ratkaisu usein löytyykin ongelman ulkopuolelta, jolloin käyttäytymismallia muuttaessa jossain toisessa yhteydessä saatetaankin toivottu tavoite saavuttaa. De Shazerin (1995) mukaan ratkaisu löytyy useimmiten sieltä, mistä sitä ei aiemmin ole osattu etsiä, ratkaisu on siis piilossa vain, koska se on ollut kokoajan näkyvissä, eikä sitä siksi ole osattu etsiä. Ratkaisukeskeisyydessä ei keskitytä ongelmien syyn löytämiseen menneisyyden kautta, vaan menneisyydestä etsitään pikemminkin toimineita ratkaisu- ja selviytymismalleja. Asiakas saa kertoa ongelmatarinaansa niin kauan kuin hän

haluaa, minkä jälkeen terapeutti peilaa asiakkaalle takaisin tämän kertomaa käyttäen asiakkaan omaa sanastoa. Terapeutti usein ehdottaa asiakkaalle uusia näkökulmia ja auttaa asiakasta yhdessä hänen kanssaan löytämään pieniä edistysaskeleita kohti parempaa tulevaisuutta, mikä herättääkin asiakkaassa usein toivoa. Jokaisella terapiatapaamisella onnistumisia ja uusia oivalluksia kannustetaan ja kehdutaan. Ratkaisukeskeisyydessä ongelmia ei käsitellä yhdessä nipussa, vaan ne eritellään ja niitä käsitellään toisistaan riippumattomina. Yksi ongelma ratkaistaan kerrallaan, mikä yleensä vaikuttaakin muiden ongelmien aukeamiseen. (Furman & Ahola, 2012; De Jong & Berg, 2008; De Shazer, 1995)

5.2. Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia on kehitetty Suomessa vuonna 2009-2012. Se on interaktiivisen taideterapian ja ratkaisukeskeisen terapian yhdistelmä, joka pohjautuu Jari Salmelan ja Alfa Partnersin moniammatillisen koulutustiimin kehittämään kuvataideprosessiin ja taiteellisen ilmaisun käyttöön taideterapiassa ja taidepsykoterapiassa. (Salmela & Hiekkanen, 2013)

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia onkin vielä melko uusi terapiamuoto. Taideterapiaprosessi perustuu asiakkaan, taiteen ja terapeutin välisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen. Koska välillä asiakas saattaa kokea puhumisen haastavaksi, voi taiteen kautta saada sisäänpäinkin kääntynyt asiakas vapautumaan ja avautumaan ongelmistaan ja tunteistaan paremmin, kuin pelkän puhumisen avulla. Mielestäni ratkaisukeskeisessä taideterapiassa terapeutti ei analysoisi asiakkaan kuvia, vaan pyrkisi erilaisilla kysymyksillä saamaan asiakas itse löytämään niiden merkitys. Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa asiakkaan itseantama merkitys töilleen onkin tärkeää. Vaikka ratkaisukeskeinen taideterapia suuntautuu tulevaisuuteen, ei menneisyyden käsitteleminen ole kokonaan poissuljettua. Olennaista on kartoittaa ne toimintamallit, jotka ovat auttaneet selviytymään aiemminkin. (Salmela & Hiekkanen, 2013)

Asiakkaan tekemien töiden äärellä käytävä keskustelu ja terapeutin esittämät kysymykset auttavat asiakasta löytämään uuden näkökulman ongelmallisiin asioihin tai tilanteisiin. Taideterapeutti toimiikin asiakkaan oppaana matkalla kohti hänen omien oivallustensa lähteitä ja asiakas itse on oman elämänsä asiantuntija. Asiakas voi samalla myös turvallisesti hahmottaa omien tavoitteiden toteutumisen mahdollisia esteitä, jotka tulisi voittaa ja rakentaa tulevaisuutta haluamaansa suuntaan. Maalauksista terapeutti voisi keskustella asiakkaan kanssa käyttämällä mm. ihme-, poikkeus-, tavoite- ja selviytymiskysymyksiä. Terapiassa asiakkaan oma tarina maalauksista olisikin merkityksellinen, eikä terapeutilla olisi niistä minkäänlaisia ennakkokäsityksiä tai oletuksia. Myös huumori, kannustava palaute ja rento ilmapiiri terapiassa on tärkeässä osassa. (Salmela & Hiekkanen, 2013)

5.3. Miten taideterapiaa voisi hyödyntää ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa?

Koska ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa terapeutilla on käytettävissä vain rajallisesti aikaa, on toimiva suhde asiakkaan ja terapeutin välillä hyvin oleellinen. Monelle sulkeutuneelle, miksei avoimellekin, asiakkaalle voisi toimia taideterapia ainakin terapian alkuvaiheessa, minkä avulla hän pystyisi vapautumaan ja purkamaan paremmin ajatuksiaan ja tunteitaan. Mikäli asiakas haluaisi, voisi taideterapiaa käyttää terapiassa apuna myöhemminkin, mutta mikäli taideterapia ei asiakkaalle tuntuisi sopivalta, eikä luontevalta, voisi sen jättää pois ja siirtyä muihin menetelmiin.

6. Loppupäätelmät

Oma taideterapiaprosessini oli minulle todella tärkeä ja toimiva menetelmä ja maalaaminen auttoi minua käsittelemään tunteita, joihin pelkkä terapia puhumisen kautta mielestäni ei olisi riittänyt. Taideterapiassa on valtavasti erilaisia menetelmiä, ja taide tuo ihmisessä esiin eri tavalla erilaisia kokemuksia, muistoja, tunteita, luovuutta, epävarmuutta, pelkotiloja jne., minkä vuoksi terapeutin pitäisikin harjoitella

taiteen käyttämistä apuna terapiassa niin, että sen tuomat tunteet olisivat terapiatilanteessa hallittavissa. Terapeutin tulee ymmärtää taideterapiaa käytännössä ja tiedostaa, milloin se voisi sopia asiakkaalle ja milloin ei. Joskus taide voi myös avata asiakkaassa auki muistoja menneisyydestä ja vaikeita tunteita, joiden käsittelyyn lyhytterapia ei riitä ja tällöin asiakas tulisikin johdattaa pidempään terapiaan, joka sopisi hänelle paremmin.

En ole vielä itse käyttänyt maalaamista osana terapiaa asiakkaille, mutta aion aloittaa kysymällä asiakkailta, mikäli he haluaisivat sitä kokeilla. Käyttäisin ainakin alussa paperin, värikynien ja hiilen lisäksi pohjana canvasta ja siinä väreinä akryylivärejä, koska ne ovat vesiliukoisia ja kuivuvat nopeasti, minkä vuoksi niitä on helppo käyttää. Terapian idena olisi, että asiakas saisi tehtyä taulun, jonka hän saisi heti terapian jälkeen myös kotiinsa mukaan, mikäli haluaisi. Jatkossa haluaisin ottaa myös musiikin, sen kuuntelemisen sekä laulamisen ja/tai soittamisen, osaksi terapiaa, mikäli asiakkaasta se tuntuisi luontevalta. Musiikki ja erilaiset hengitysharjoitukset voisivat toimia hyvin myös rentoutusharjoituksena terapian alussa ja miksei lopussakin.

Mikäli asiakas ei terapiassa heti olisi halukas keskustelemaan, ehdottaisin jos hän haluaisi piirtää kuvan, tai maalata taulun. Hän voisi piirtää joko symbolin tai kuvan ongelmastaan tai vain käyttää värejä, mitkä tuntuisivat sillä hetkellä oikealta. Jos asiakkaalla ei olisi mitään ideoita maalaamiseen, eikä abstrakti taidekaan kiinnostaisi, voisin ehdottaa häntä maalaamaan vaikka mieleisensä puun, jossa sen juuret kuvastaisivat hänen voimavarojaan, runko asioita, joissa hän on hyvä, oksat asioita, mistä hän nauttii ja lehdet hänen unelmiaan. Mikäli piirtäminen tai maalaaminen tuntuisi mieluisalta, hänen teoksensa valmistumisen jälkeen käsittelemme itse teosta, mitä se hänelle merkitsee, mitä tunteita se hänessä herättää, ja koittaisimme sitä kautta löytää mahdollisen ongelman. Käsiteltävän ongelman löytymisen jälkeen keskustelisin siitä hänen kanssaan ratkaisukeskeisyydelle tyypillisten kysymysten, kuten mm. juuri poikkeus-, ihme-, selviytymis- ja tavoitekysymysten avulla, jonka jälkeen terapia jatkuisi keskustelemisen kautta. Myös asteikko, olioksi ulkoistaminen, uudelleenmäärittely ja

näkökulman vaihtaminen voisivat toimia hyvinä työkaluina. Terapiatilanteessa myönteinen kannustus, palaute ja perustelu ovat hyvin tärkeässä roolissa. Usein luodut kuvat synnyttävät uusia tunteita ja oivalluksia ja antaisinkin asiakkaan kertoa oman tarinansa maalauksista, mitä ne hänelle merkitsevät, mitä tunteita ne herättävät jne., enkä kertoisi omia näkemyksiäni. Mikäli piirtäminen tai maalaaminen alussa olisi vaikeaa, voisin näyttää hänelle joitain omia taulujani ja kertoa myös niistä, tai hän voisi sanoa, jos jokin tekemäni taulu herättää hänessä tuntemuksia, joihin voisi samaistua. Taideterapiassa leikkimielinen asenne, hulluttelu, luovuus ja vapaus voivat avata asiakkaassa oman sisäisen lapsen ja sitä kautta kaikenlaisia tunnetiloja, myös vaikeita ja ahdistavia, mitä lähdettäisiin käsittelemään sen jälkeen ratkaisukeskeisin menetelmin. Mikäli taiteen tekeminen asiakkaasta tuntuisi mieltä, voisimme jatkossakin käyttää sitä osana terapiaa ja terapian lopussa voisimme käsitellä tehtyjen tavoitteiden saavuttamista, ongelmien ratkeamista ja terapian tuottamaa positiivista tulosta läpi myös asiakkaan tekemien teosten kautta, missä sen näkisi konkreettisesti.

6.1. Yhteenveto

Uskon, että taiteellisesta ilmaisusta osana ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa voi olla paljon hyötyä. Asiakkaan taiteellinen ilmaisu terapian alussa voisikin toimia keskustelun avaajana, mikäli se muuten tuntuisi hankalalta. Taide voi myös nostaa esille asioita, joista keskustelu terapeutin kanssa voi tuntua asiakkaasta hankalalta. Tämän lisäksi taulun maalaaminen itsessään voi jo rentouttaa asiakasta antamalla uusia ja positiivisia kokemuksia hyvän palautteen avulla. Mikäli asiakas ei heti halua käsitellä tuotoksiaan, voisi niitä tarkastella myöhemmin, ja havaita niiden kautta tapahtunutta muutosta.

Koska taideterapiassa ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja sen oletuksena usein on, että jokainen ihminen pystyy itse ohjaamaan toimintaansa sekä pystyy kasvattamaan itseään täyteen henkiseen potentiaaliinsa, taideterapia soveltuu hyvin ratkaisukeskeisen lyhytterapian rinnalle yhtenä menetelmänä ja odotan innolla, että pääsen käyttämään sitä tulevaisuudessa osana omaa lyhytterapeutin työtäni.

7. Lähteet

- Aulio, H. 2009. Kuvataideterapian historiaa ja suuntauksia. Redfina Oy.
- De Jong, P. & Berg, I. K. 2008. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Lyhytterapiainstituutti Oy.
- De Shazer, S. 1995. Ratkaisevat erot. Vastapaino.
- Furman, B. & Ahola, T. 2012. Ongelmista ratkaisuihin, lyhytterapian perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hauschka, M. 1985. Fundamentals of Artistic Therapy: The Nature and Tasks of Painting Therapy by Margarethe Hauschka. Rudolf Steiner Press.
- Hayley, J. 1997. Lyhytterapian lähteillä, Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Hentinen, H. & Mantere, M.-H. 2010. Suomalaisen taideterapian lyhyt historia. Kustannus Oy Duodecim.
- Hentinen, H., Mantere, M.-H. & Rankanen, M. 2010. Taideterapian perusteet.
- Huttunen, M. O. & Kalska, H. 2015. Psykoterapiat. Kustannus Oy Duodecim.
- Liebmman, M. 1992. Mielen kuvia, taideterapia käytännön hoitotyössä. Centum nyomda.
- Lieppinen, M. 2011. Eheyttävä taideterapia. Mediapinta.
- Malchiodi, C. 2010. Taideterapian käsikirja. UNIPress Suomi.
- Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M.-H. 2010. Taideterapian perusteet. Kustannus Oy Duodecim.
- Salmela, J. & Hiekkänen, N. 2013. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. Yliopistopaino.