Päivi Eskola

VALOKUVA VOIMAUTTAA

Valokuva taideterapeuttisen prosessin osana menetyksen jälkeen

Sosiaalialan koulutusohjelma

2013

samk
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

VALOKUVA VOIMAUTTAA

Valokuva taideterapeuttisen prosessin osana menetyksen jälkeen

Eskola, Päivi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2013
Ohjaaja: Hautala, Päivi-Maria
Sivumäärä: 45
Liitteitä: 0

Asiasanat: taideterapia, voimauttava valokuvaus, kriisit

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena oli kuvata menetyksen jälkeistä taideterapeuttista prosessia, jossa käytettiin voimauttavan valokuvauksen menetelmää. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys taideterapeuttisella prosessilla ja voimauttavan valokuvauksen menetelmää hyödyntävällä työskentelyllä on menetyksen jälkeisessä suruprosessissa. Tarkoituksena oli kartoittaa, miten nämä kuvalliset interventiot auttavat menetyksen kokeneita henkilöitä elämänhallinnan ja itsetunnon parantumisessa ja elämän eteenpäin sujumisessa.

Opinnäytetyö on menetelmiltään kvalitatiivinen ja luonteeltaan etnografinen. Tutkimuksessa on myös piirteitä toimintatutkimuksesta. Tutkimusaineisto kerättiin käyttämällä useaa eri menetelmää: osallistuvaa observointia, terapeuttisen kuvan tekemistä ja jakamista, voimauttavaa valokuvausta ja kuvien jakamista, albumikuvien työstämistä sekä narratiivista tarinankerrontaa. Kohdejoukkona olivat Surunauha – ryhmän jäsenet, joista kolmeen tutkimuksessa keskityttiin.

Tutkimuksen löydöt osoittavat, että terapeuttinen kuvan tekeminen helpottaa piilossa olevien tunteiden julkituomista ja sanallistamista. Kaikenlaisten kuvallisten interventioiden todettiin rikastuttavan menetyksen jälkeistä terapeuttista prosessia. Tutkimustuloksista ilmeni myös, että voimauttavan valokuvauksen menetelmä ja valokuvallinen työskentely yleensäkin suuntasi prosessin fokusta yksilölliseen suuntaan sekä kohti tulevaisuutta. Valokuvauskuvausprojekti koettiin voimaannuttavaksi ja yksilöllisen kasvu mahdollistavaksi.

PHOTOGRAPHING EMPOWERS
Photographing as a Part of Art Therapy after a Bereavement

Eskola, Päivi
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
May 2013
Supervisor: Hautala, Päivi-Maria
Number of pages: 45
Appendices: 0

Keywords: Art therapy, Empowerable photographing, Crisis

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to describe an art therapeutic process after a crisis, the process including the method of empowerable photographing. The meaning of this study was to explain what kind of an aim has an art therapeutic process and a method of empowering photographing in a grief process after bereavement. The aim was to chart how the visual interventions help people, who have undergone a loss, to improve on their life management, self esteem and their life going on.

This is a qualitative thesis and the research methodology can be described as ethnographic and a functional research. The data was drawn by using several methods: participative observation, therapeutic drawing, empowering photographing, personal photographs and narrative story telling. The informants consist of the members of the Surunauha –group, the study focusing on three of them.

The findings suggest that the therapeutic art painting help to express hidden feelings and make them visible. The findings also pointed out that all kinds of illustrated interventions enrich the therapeutic process after a loss. The findings turned up that the method of empowering photographing focused the grief process to more individual dimension and towards the future. The photographing process, as a whole, was found empowering and enabling the individual growth.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 5
2 TAIDETERAPIA JA SEN KÄYTTÖ 7
2.1 Taideterapia ja taidepsykoterapia 7
2.2 Taiteen terapeuttinen vaikutus 8
2.3 Transferenssi ja vastatransferenssi 10
3 VALOKUVA TUNTEIDEN JA ILMIÖIDEN KUVAAJANA 11
3.1 Valokuvan merkityksellisyys, ymmärrys ja tulkinta 11
3.2 Voimautumisen käsite 12
3.3 Valokuvaterapia ja voimauttava valokuvaus 14
3.4 Voimauttavan valokuvauksen merkitys ja teho 16
4 ELÄMÄN KRIISIT JA MENETYKSET 19
4.1 Kriisit ja niihin reagointi 19
4.2 Kriiseistä selviytyminen 21
4.3 Surunauharyhmä 22
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN 24
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusteemat 24
5.2 Tutkimukseen osallistuja 25
5.3. Tutkimusaineiston keruu ja analyysi 25
5.4 Tutkimuksen luonne ja luotettavuus 27
6 TUTKIMUKSEN LÖYDÖT 29
6.1 Kuvataideterapeuttinen työskentely kriisissä väliin tulevana tukitoimena 29
6.2 Valokuvien käyttö kriisin hoidossa 31
6.3 Valokuvauksen käyttö kriisin hoidossa 33
6.4 Henkilökohtainen kasvu ja voimauttava valokuvaus 39
7 LÖYTÖJEN TARKASTELUA 40
LÄHTEET 43

1 JOHDANTO

Kuvalla voidaan kertoa enemmän kuin tuhat sanaa. Valokuvalla voidaan kertoa jotain sellaista, mitä sanat eivät tavoita. Valokuvan lumo ja voima on tullut todistettua jo monesti. Voimauttavan valokuvauksen -menetelmä on tuonut valokuvien käyttöön uuden näkökulman. Miina Savolaisen Maailman ihanin tyttö-projektin myötä voimauttavien valokuvien näyttely ja koko menetelmä on levinnyt ympäri maailmaa. Näin muutama vuosi sitten ensimmäisen kerran voimauttavaa valokuvausta käsittelevän ohjelman televisiosta ja päätin tutustua siihen hankkiakseni uuden työkalun omaa erityisopettajan työtäni ja suorittamiani sosionomin ja taideterapeutin opintoja varten.

Sosionomi kohtaa työssään asiakkaita, jotka ovat kokeneet monenlaisia menetyksiä. Sen vuoksi työssä tarvitaan monenlaisia välineitä erilaisten tilanteiden ja ongelmien ratkaisemiseksi. Kuvallinen työskentely on yksi tapa työstää esiin tulevia ongelmia ja hankalia tilanteita. Sanallisilla interventioilla ei välttämättä aina päästä pintaa syvemmälle. Tällöin tarvitaan työvälineitä, jotka ohittavat järjen perustelut ja vaikuttavat tiedostamattomaan minään. Voimauttavaa valokuvausta voidaan käyttää ja soveltaa kuvallisessa terapeuttisessa toiminnassa sekä itsenäisesti että terapeuttisen kuvan maalaamisen tukena.

Tässä opinnäytetyössä pyritään kuvaamaan, miten terapeuttisen kuvan tekeminen ja voimauttavan valokuvauksen menetelmä toimivat väliin tulevana interventiona kriisin kokeneiden ihmisten elämänhallinnan ja itsetunnon parantumisessa ja elämän eteenpäin sujumisessa. Tutkimuksen kohdejoukko muodostui läheisen henkilön itsemurhan kokeneen Surunauharyhmän jäsenistä. Tutkimusprosessi aloitettiin ryhmämuotoisesti. Vajaan vuoden kestäneellä jaksolla paneuduttiin terapeuttisten kuvien maalaamiseen ja jakamiseen. Siirryttäessä toiseen, vajaan vuoden kestäneeseen työskentelyperiodiin, missä keskityttiin albumikuvien käyttöön ja toteuttamaan voimauttavan valokuvauksen menetelmää, prosessi muuttui enemmän yksilötyöskentelyksi.

6

Tämän laadullinen tutkimus on luonteeltaan etnografinen ja siinä on piirteitä myös toimintatutkimuksesta. Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelminä osallistuvaa observointia, terapeuttisen kuvatyöskentelyn tuotoksia, osallistujien omia albumikuvia, parivalokuvausprosessia ja sen valokuvallisia tuotoksia sekä osallistujien tarinallisia kertomuksia. Tutkimuksessa keskeisessä asemassa ovat kolmen Surunauharyhmän – jäsenen kuvat ja kertomukset. Opinnäytetyön liitteenä olevissa voimauttavissa valokuvissa esiintyy myös muita ryhmän jäseniä. Kaikkien näiden kuvien julkaisuun on saatu ryhmän jäsenten lupa.

2 TAIDETERAPIA JA SEN KÄYTTÖ

2.1 Taideterapia ja taidepsykoterapia

Kuvallisten menetelmien käyttöä terapeuttisessa hoitotyössä kutsutaan sekä taideterapiaksi että taidepsykoterapiaksi. Taidepsykoterapiaa käytetään keskeisten psykoterapian teoriasuuntausten mukaisesti. Taidepsykoterapiassa keskitytään potilaan mielensisäisiin ongelmiin ja pyritään työstämään hänen traumaattisia kokemuksiaan ja muistojaan. Taidepsykoterapiassa potilas, terapeutti ja kuva muodostavat kolmiyhteisen vuorovaikutuskehän, jossa kommunikaatio tapahtuu sekä kuvallisesti että sanallisesti. Tärkein yhteys muodostuu potilaan ja terapeutin välille kuvan ollessa taustalla. Keskeisenä käsitteenä terapiassa on transferenssi- ja vastatransferenssi-ilmiön hyödyntäminen terapiaprosessin etenemisessä. Tätä terapiamuotoa voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmäterapiassa. (Leijala-Marttila & Huttula 2011, 48.)

Taidepsykoterapiaa laajemmin voidaan hyödyntää taideterapiaa. Näissä kahdessa terapiamuodoissa on paljon yhteisiä piirteitä. Myös taideterapiassa käytetään potilaan, terapeutin ja kuvan muodostamaa kolmiyhteyttä ja hyödynnetään transferenssi-ilmiötä. Taideterapiassa tavoitteena on auttaa potilaan psyykkistä hyvinvointia luovuuden vapautumisen kautta. Menetelmän käyttöalueita ovat mm. mielenterveysongelmien hoito, sosiaalisten ongelmien ehkäisy, lasten kehityksen tukeminen, työnohjaus, aikuisten toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen. Taideterapiassa keskiössä on taideprosessi, jota terapeutin toiminta tukee. Prosessissa kaikki kolme osatekijää ovat tärkeitä, mutta keskeisin yhteys syntyy asiakkaan ja kuvan välille terapeutin toimiessa taustalla. Taideterapia soveltuu taidepsykoterapian tavoin sekä yksilö että ryhmäterapian muodoksi. (Leijala-Marttila & Huttula 2011, 48-49.)

Taideterapia määritellään kuvallisen ilmaisun käytöksi psyykkisten sairauksien hoidossa. Näihin sairauksiin liittyy usein ongelmia ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa. Terapiassa pyritään luomaan asiakkaan ja terapeutin välille sellainen vuorovaikutus, joka vaikuttaa potilaaseen eheyttävästi. Taideterapiassa tämä vuorovaikutus monipuolistuu kuvan tekemisen kautta. Näin syntyy kuvan, asiakkaan ja terapeutin välinen kolmiyhteys. Taideterapiassa sanallisen kommunikaation ohella on siis käy-

tössä myös kuvallinen vuoropuhelu. Taideterapia pitää sisällään monia erilaisia suuntauksia lähtien Freudin psykoanalyyttisesta sekä Jungin analyyttisesta teoriasta. (Alanko 1999, 7; post.2003, 12; Malchiodi 2010, 14, 58–60.) Nykyään yleisimpiä taideterapiasuuntauksia ovat psykodynaaminen taideterapia, ratkaisukeskeinen taideterapia, ekspressiivinen taideterapia.

Suomen Taideterapiayhdistyksessä on omaksuttu Antti Alangon taideterapian jako kolmeen eri toimintamuotoon. Toiminnallisessa terapiassa pyritään esteettisiin päämääriin ja taiteen tekeminen on toiminnan keskiössä. Tukea antavassa taideterapiassa tavoitteena on edesauttaa psyykkistä eheytymistä ja kasvua. Tällöin terapeutilta vaaditaan alan koulutusta ja riittäviä terapeuttisia taitoja. Kehittävällä terapialla puolestaan tarkoitetaan psykoanalyyttista psykoterapiaa, jossa käytetään välineenä potilaan itseilmaisua. (Alanko, post. 2003, 21–24; Leijala-Marttila & Huttula 2011, 47.)

2.2 Taiteen terapeuttinen vaikutus

Taideterapian vaikutuksen mekanismia on verrattu Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriaan, sen keskiössä olevaan äidin ja lapsen väliseen varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen. Lapsen kuva olemassaolosta, itsestä ja toisista muovautuu vuorovaikutuksessa häntä hoitavan henkilön kanssa. Onnistunut varhainen vuorovaikutussuhde luo pohjan myöhemmille ihmissuhteille ja antaa lapsen psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle hyvät lähtökohdat. On todettu, että elämänpolun myöhemmässäkin vaiheessa voidaan synnyttää varhaisen kiintymyssuhteen kaltaisia, mieltä eheyttäviä prosesseja esimerkiksi taiteen avulla. Tällöin taiteen syvällisen kokemisen seurauksena mielen pohjalle syntyneet kuvalliset kokemukset ovat samankaltaisia kuin edellä mainitut varhaislapsuuden kiintymyssuhdekokemukset. (Bowlby 1969; Lehtonen 2011, 70; Malchiodi 2010, 34.)

Taiteen näkeminen ja katseleminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti mieleemme ja kehoomme. Taide herkistää mielen ainesosien muodostaman matriisin perustaa, joka säätelee koko minuuttamme. Mielen matriisin merkityksellisyys piilee sen kyvyssä yhdistää ihmisen sisäiset tarpeet ja ulkoinen todellisuus yhtenäiseksi kokonaisuudek-

si. Tässä yhdistymisessä psykofysiologiset prosessit aktivoituvat mielen matriisissa, millä puolestaan on matriisin pohjakerroksen toimintaa elävöittävä ja uudistava vaikutus sekä taiteilijalle että taiteen katsojalle. Tämä taiteen vaikutus ei suoranaisesti ratkaise psyykkisiä ongelmia. Prosessin merkitys pohjautuu taideteoksen, varsinkin itse tuotetun, kyvylle antaa muoto ratkaisemattomille ongelmille ja sitä kautta saattaa ne vuorovaikutuksen ja sanallisen ilmaisun piiriin. (Lehtonen 2011, 78.)

Taide tuo näkyväksi sellaisia kokemuksia ja vuorovaikutussuhteita, joita olisi muuten vaikea todentaa. Mielikuvat, muistot ja kokemukset muuttuvat tällöin aistein havaittaviksi. Taide myös yhdistää mielen eri osa-alueita: värejä, muotoja, liikettä, musiikkia, jolloin myös terapeutti pääsee kokemuksesta osalliseksi. Se luo yhteyden ristiriitaisessa suhteessa olevien mielen sisältöjen välille. Jotta taiteen terapeuttinen vaikutus toteutuisi, sen täytyy päästä koskettamaan mielen syviä kerroksia, sillä taiteen vaikutuksen jäädessä tiedostamattomalle tasolle sen terapeuttinen merkitys on vähäinen. Omakohtainen taiteen tekemisen kokemus on perusta taideterapialle. Näin syntyy yhteys itsen ja ulkoisen maailman välille, mikä toimii siltana ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Lehtonen 2011, 78; Rankanen 2007, 36.)

Taideterapian vaikutuksen keskiössä on luovuus ja sen parantava vaikutus. Huttula (1999, 37) lainaa Hägglundia, joka määrittelee luovuuden psyykkiseksi tapahtumaksi, jossa yhdistyvät ideat, ajatukset ja tunnekuvat. Niiden muodostama kokonaisuus on aina enemmän kuin osiensa summa. Samalla todetaan, että luovuus on kahden ihmisen välillä tapahtuva prosessi, missä vuorottelevat looginen ajattelu ja maaginen tunne. Mantere (2007, 14) lisää luovuuteen mielikuvien olemassaolon tärkeyden. Mielikuvat ovat osa luovuutta. Ne ovat aina läsnä myös taideterapiaprosessissa. Mielikuvat kiinnittyvät tehtyihin kuviin ja niistä syntyy jälleen uusia mielikuvia. Mielikuvia on helppo ilmaista uusien kuvien kautta, mikä edesauttaa terapeuttista prosessia.

Luovuuteen liittyy myös Csikszentmihalyin käyttämä käsite flow. Mikä tahansa omaehtoinen taideprosessi, kuvan tekeminen, saven työstäminen, kollaasi ohjaa ihmisen keskittyneeseen tilaan ja positiivisen energian suuntaan. Kun ihminen taidetta tehdessään saavuttaa flow-tilan, hänen minätietoisuutensa katoaa ja hän on yhtä teoksensa kanssa. Tehtyyn teokseen siirtyy usein myös hänen kokemuksiaan ja elettyä

elämäänsä. Syntyneisiin konkreettisiin teoksiin voidaan palata yhä uudelleen ja niitä voidaan edelleen muokata. (Csikszentmihalyi 2005; 68–73; Mantere 2007, 15, 17.)

2.3 Transferenssi ja vastatransferenssi

Transferenssi ja vastatransferenssi ovat Freudin luomia keskeisiä käsitteitä taideterapiaprosessissa. Niiden merkitys terapiaprosessissa on hiukan kiistanalainen. Jotkut tutkijat korostavat niiden merkitystä, toisten mielestä ne kuuluvat laajempaan kokonaisuuteen ja ovat vain osa terapiaa. Transferenssissa ajatellaan erilaisten menneisyydestä kumpuavien tunteiden, tarpeiden, asenteiden, fantasioiden kohdistuvan johonkin nykypäivän henkilöön. Yleensä nämä tuntemukset ovat liittyneet johonkuhun tärkeään henkilöön lapsuudessa. Transferenssin kohdistaminen nykyiseen ihmiseen vääristää kuitenkin henkilöiden välistä suhdetta. Laajemmassa yhteydessä mm. Rubin liittää ilmiön paitsi henkilöön myös materiaaliin tai valmiiseen kuvaan kohdistuvaksi.(Alanko post. 2003, 35; Åberg 1999, 67.)

Taideterapiassa transferenssi määritellään asiakkaan tiedostamattomien tunteiden projisoinniksi terapeuttiin. Tukahdutetut, usein vanhempiin tai sisaruksiin kohdistetut, tunteet tulevat näin tietoisuuteen ja niitä voidaan työstää yhä uudelleen kuvan tekemisen avulla. Näiden tunteiden ajatellaan muodostavan taideterapian ytimen, ja niiden tarkan analyysin mahdollistavan terapian onnistumisen. Asiakkaan ja terapeutin suhde mielletään lähes aina transferenssisuhteeksi. Mitä luottavaisempi potilaan ja terapeutin suhde on, sitä voimakkaammin asiakas uskaltaa projisoida pelkojaan ja negatiivisia tuntemuksiaan kuviinsa. (Malchiodi 2010, 62; Åberg 1999, 68–69.)

Vastatransferenssilla puolestaan tarkoitetaan terapeutin asiakkaaseen kohdistamia reaktioita ja asenteita. Myös nämä tunteet ovat usein tiedostamattomia ja kumpuavat terapeutin omasta menneisyydestä ja henkilöhistoriasta. Vastatransferenssi vaikuttaa terapeutin kykyyn kokea empaattisuutta ja sitä kautta se vaikuttaa terapianistuntojen ilmapiiriin sekä asiakkaan kanssa tehtävään yhteistyöhön. Vastatransferenssi voidaan nähdä Siltalaa mukaillen laajemminkin terapeutin kokonaisvaltaisena vastauksena

potilaalle, joka on syntynyt potilaasta itsestään. Asiakkaassa syntynyt transferenssi siirtyy terapeutille ”ohikiitävissä ajatuksissa” ja ennakoi vastatransferenssin syntymistä. Terapeutin tulisikin tunnistaa vastatransferenssi-ilmiö omassa työskentelyssään. Omassa työnohjausprosessissa terapeutin on mahdollista käsitellä tätä ilmiötä. (Åberg 1999, 67, 70.)

3 VALOKUVA TUNTEIDEN JA ILMIÖIDEN KUVAAJANA

3.1 Valokuvan merkityksellisyys, ymmärrys ja tulkinta

Valokuvaa voidaan käyttää monella tavalla työvälineenä terapeuttisessa työskentelyssä. Vaikka valokuvat ovat osa arkielämäämme, ne edustavat myös luovaa ja taiteellista ilmaisua. Valokuvien voidaankin todeta olevan luonteeltaan hyvin erityislaatuisia ja monikäyttöisiä työvälineitä esimerkiksi taideterapiassa. (Halkola 2009, 49, 55.) Halkola (2009, 55, 57) jatkaa Barthesia siteeraten, että valokuvan käyttö terapiassa voidaan jakaa kolmeen teemaan: valokuvan suhde todellisuuteen, suhde muistoihin ja suhde omaelämäkerrallisiin merkityksiin. Vaikka valokuva kuvaa todellisuutta, siinä on aina mukana myös jotain maagista. Kuvan todellisuusarvo on nykyään kuitenkin melko kyseenalainen. Valokuvan suhdetta muistoihin ja niiden liittämistä omaelämänkertaan voidaan hyödyntää valitsemalla kaikkein merkityksellisimmät kuvat, joita tarkastellaan, tulkitaan ja rikastetaan, jolloin päästään tutkimaan tiedostettuja ja tiedostamattomia muistoja ja tapahtumia.

Valokuvassa voidaan sanoa yhdistyvän kolme katsetta ja kolme silmää: kuvaajan, katsojan ja kameran. Nämä katseet eivät kuitenkaan ole viattomia ja objektiivisia. Valokuva ja valokuvaus ovat aina kulttuuristen merkkien välittämistä. (Erävaara 2009, 207.) Se, onko valokuva hyvä, on perinteisesti tarkoittanut sitä, vastaako kuva sille ennakkoon asetettua käyttötarkoitusta ja tavoitetta. Valokuva mielletään hyväksi myös, jos siitä tunnistetaan tärkeät henkilöt tai jos sen avulla pystytään palauttamaan mieleen vaikkapa muistoja. Valokuvan luonne ja merkitys syntyvät kuitenkin vasta

sille annettavassa merkityksenantoprosessissa, kuvan katsojan välityksellä. Kuvan ja katsojan välille tulisi syntyä dialogi, joka saa alkunsa jo kuvaustilanteessa kuvaajan kysyessä itseltään: Mitä minä haluan kuvalla viestiä? Dialogin syntyminen edellyttää kuvaajalta sen mieltämistä, mitä hän haluaa kuvata ja millaisena hän haluaa kuvauskohteen nähdä. (Hietaharju 2006, 23, 25.) Hietaharju (2006, 28) korostaa Barthesia siteeraten, että kuvaaja rakentaa valokuvaan aina myös omat merkityksensä, tiedostaen, mutta usein myös tiedostamattaan valitsemalla kuvauksen kohteen, rajaamalla ja käsittelemällä kuvaa sekä nykyään myös manipuloimalla sitä.

Valokuvat ovat osa tiedostamatonta kulttuurista tietoamme. Ymmärrys kuvasta syntyy sekä tunteiden että tiedon perusteella. Valokuvan tulkinta on siis kulttuurisidonnaista. Kulttuuriset käytänteet, valokuvan yleiset käyttötavat ja totutut luentatavat aikaansaavat sen, että tulkitsemme kuvia jollain tasolla yhtenäisesti. Täysin yksiselitteistä tulkintaa kuvasta on kuitenkin mahdotonta tehdä. Jokaisella katsojalla on aina oma sanottavansa kuvan havainnoinnissa ja sen merkityksen ymmärtämisessä. Tarkasteltava valokuva on monen tekijän summa, sillä valokuvassa on kyse sekä katsomisesta että näkemisestä. Se, mitä haluamme ja uskallamme katsoa, vaikuttaa olennaisesti siihen, mitä näemme. Valokuvan ottaminen ja kuvan syntyminen on hyvin monimerkityksellinen tapahtuma. Sen seurauksena myös kuvan tulkinta saa väistämättä useita erilaisia ja erilaisia painotuksia sisältäviä merkityksiä riippuen katsojan aiemmista kokemuksista ja ennakko-odotuksista. (Hietaharju 2006, 29–30; Setälä 2012, 112–113.)

3.2 Voimautumisen käsite

Voimautumisen -käsite pitää sisällään useita erilaisia merkityksiä, joita jokainen tulkitsee omasta kokemusmaailmastaan käsin. Voimautumisen tai voimaantumisen englanninkielinen vastine empowerment /to empower tarkoittaa Oxford Advanced Learner´s Dictionaryn (2000) mukaan”to give somebody the power or authority to do something”. Voimautuminen tarkoittaa siis valtaa, valtuutusta, voimaa tehdä jotakin. Mattila (2008, 29–30) luettelee useita suomenkielisiä voimaantumisen vastineita, joita eri kirjoittajat ovat käyttäneet tutkimuksissaan. Tällaisia termejä ovat valtautumi-

nen, valtaistuminen, voimavaraistuminen, sisäisen voiman vapauttaminen, omavoimaistuminen. Viimeinen ja samalla uusin termi tarkoittaa omien voimavarojen tunnistamista ja käyttöön saamista.

Voimaannuttamisajattelu on lähtöisin yhteiskuntapoliittisesta debatista. Käsite yleistyi 1980-luvulla hyvinvointikeskustelun seurauksena, jolloin se laajeni mm. kasvatustieteen alueelle. Voimaantuminen ja valta liittyvät kiinteästi yhteen. Räsäsen sanoin: ”Voimaantuakseen ihminen tarvitsee valtaistumista tullakseen voimaantuneeksi.” Valta liittyy voimaantumiseen lähinnä henkisenä ominaisuutena. Voimaantuneisuus onkin sisäistä voimantunnetta. Voimaantumista jäsentää ja siihen vaikuttaa ihmisen suhde itseensä ja ympäristöönsä. Se on persoonallinen, sosiaalinen ja henkinen prosessi, mutta se syntyy tietoisen ajattelun ja erilaisten valintojen kautta. Prosessiin sisältyvä voiman tunne muodostuu vapaasti valitusta ja toteutetusta oman kehityksen haltuunotosta, päämäärän asettamisesta ja sen saavuttamisesta. Sitä voidaan pitää eräänlaisena elämänstrategiana, joka on jatkuvaa ja joka kestää koko elämän, sillä ”ihminen ei pääse itseään pakoon”. (Räsänen 2006, 75, 92, 102.)

Voimaantuminen keskeinen sisältö perustuu voimantunteen rakentumiseen. Tämä rakentuminen on ihmisestä itsestään lähtevä, omaehtoinen prosessi, sillä kukaan ei voi antaa voimaa toiselle. Ihminen löytää itse omat voimavaransa. Vaikka valtaistuminen on hyvin henkilökohtainen prosessi, se tapahtuu usein sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ympäristö luo suotuisat olosuhteen, jossa voimaantumista voi tapahtua. Yksilön voimaantuminen ja ympäröivän ryhmän hyvinvointi ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja suotuisissa olosuhteissa ryhmä voi kannatella yksilöä ja hänen valtautumisprosessiaan. (Mattila 2008, 30–31.)

Voimaantumiskehityksen esteenä voi olla ihmisen käsitys omista kyvyistä ja taidoista. Nämä uskomukset ovat henkilökohtaisia ja perustuvat enemmän kokemuksiin ja tunteisiin kuin konkreettiin tietämykseen. Uskomukset ovat usein myös tiedostamattomia. Toinen voimaantumista estävä ilmiö ovat emootiot. Ne määritellään ihmisen toimintavalmiutta muuttaviksi prosesseiksi. Emootioiden arvellaan resursoivan ihmisen toiminnan. Ihminen asettaa toimintansa päämäärät omien arvioimiensa resurssien mukaan. Lisäksi emootiot ohjaavat tavoitteiden valintaa ja niihin sitoutumista. (Räsänen 2006, 118–119, 129–131.)

3.3 Valokuvaterapia ja voimauttava valokuvaus

Valokuvaa ja valokuvausta käytetään nykyään terapiatyössä eri tavoin. Halkola (2008, 14) erottelee valokuvaterapian Judy Weiserin teorian mukaan kahdeksi eri toimintatasoksi: valokuvaterapiaan ja terapeuttiseen valokuvaukseen. Valokuvaterapia mielletään terapeuttiseksi hoitomuodoksi, missä se toimii työvälineenä tunteiden, ajatusten ja kokemusten aktivoimiseksi ja prosessoimiseksi. Terapeuttinen valokuvaus puolestaan on tämän määritelmän mukaan enemmänkin itseohjautuvaa toimintaan eikä kuulu terapian piiriin. Kuitenkin terapeuttinen valokuvaus on viime vuosina saanut aivan uudenlaisen merkityksen voimauttavan valokuvauksen menetelmän tultua tunnetuksi.

Valokuvaterapia määritellään valokuvan ja valokuvauksen menetelmälliseksi käytöksi terapiatyössä. Valokuvia voidaan käyttää hoitosuhteessa eri tavoin terapiaprosessin tarpeista ja tavoitteista riippuen. Materiaalina voivat toimia omat albumikuvat tai vieraat, erilaisia miellekuvia synnyttävät otokset sekä terapian aikana valokuvaussessioissa otetut kuvat. Valokuvia käytetään terapiatyössä ennaltaehkäisevässä merkityksessä. Valokuvaterapia rinnastetaan usein taideterapiaan kuvallisen luonteensa vuoksi. Eri terapeutit käyttävät valokuvaa ja – kuvausta työssään omista erilaisista lähtökohdistaan, mm. ekspressiivisen taideterapian viitekehyksestä käsin. (Halkola 2008, 15–16.)

Perinteinen terapia ja valokuva eivät kuitenkaan aivan heti tunnu sopivan yhteisen työskentelyn pohjaksi. Perinteisessä terapiassa on pyritty ulkoisten virikkeiden minimointiin ja potilaan sisäisten mielikuvien ja tunteiden käsittelyyn. Valokuvan puolestaan on aina mielletty olevan suhteessa ulkoiseen, konkreettisesti läsnä olevaan todellisuuteen. Kuvataideterapiassa on perinteisesti käytetty kuvaa osana terapiaprosessia. Tällöin kuvat toimivat asiakkaan sisäisten mielikuvien ja tunteiden tulkkina. Valokuvien käyttö terapiassa tuo prosessiin mukaan ulkoisen todellisuuden ja reaalimaailman. (Hentinen 2009, 38.)

Jo kolmenkymmenen vuoden ajan on keskusteltu siitä onko asiakkaan ja terapeutin välinen vuorovaikutus riittävä onnistuneen terapiasuhteen luomiseksi. Erilaisten luovien terapioiden yleistyttyä on havaittu, että taiteellisten ilmaisumuotojen käyttämi-

nen tuo terapeutin ja potilaan väliseen vuorovaikutussuhteeseen kolmannen ulottuvuuden. Taideterapiassa se on maalattu kuva ja valokuvaterapiassa valokuva tai valokuvaprosessi. Syntyy kolmiyhteys asiakas – terapeutti – valokuva. Kuvia voidaan tarkastella yhdessä katsomalla tai vaikkapa koskettelemalla, ja kuviin sekä niiden herättämiin mielikuviin voidaan palata aina uudestaan. Valokuvaus terapian osana mahdollistaa erilaisten ihmisten syvällisen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen. (Hentinen 2009, 38–39.)

Voimaantumiskäsitteen ja valokuvauksen on merkityksellisimmin yhdistänyt toisiinsa sosiaalikasvattajana toiminut valokuvaaja Miina Savolainen. Hänellä on ollut useita valokuvaukseen liittyviä kasvu- ja voimaantumisprojekteja. Niistä kuuluisin lienee Maailman ihanin tyttö- projekti ja siitä julkaistu samanniminen, eri puolille maailmaa levinnyt valokuvakirja. Maailman ihanin tyttö-projekti pohjautuu kymmenen vuoden aikana lastenkodissa kasvaneista tytöistä otettuihin vaikuttaviin valokuviin ja heidän kasvutarinoihinsa. Voimaantumiskäsite ja sen merkitys konkretisoituu ja selkenee näiden Savolaisen ottamien ja esittämien kuvien kautta.

Miina Savolainen määrittelee voimauttavan valokuvauksen pedagogiseksi menetelmäksi, jota voidaan käyttää sekä yksilön että ryhmän voimautumisen aikaansaajana. Menetelmässä valokuva voi toimia useissa eri käyttötarkoituksissa. Se voi olla väline vuorovaikutuksen parantamiseen, asioiden selkiyttämiseen, omien voimavarojen lisäämiseen tai tietyn yhteisön toiminnan kehittämiseen. Valokuvan terapeuttinen käyttö edellyttää käyttäjältä ammatillisia valmiuksia toimia terapiatyössä sekä omakohtaista kokemusta valokuvausprosessista. (Savolainen 2007; 2009, 211.) Erilaisiin valokuvaterapeuttisiin suuntauksiin verrattuna voimauttava valokuvaus perustuu puhtaimmin visuaalisuuteen ja valokuvan keholliseen voimaan (Savolainen 2009, 227).

Voimauttavan valokuvauksen menetelmä edellyttää voimautumisen perusedellytysten toteutumista: vapaaehtoisuutta, yksiön omaehtoisuutta ja itsemäärittelyn oikeutta. Valokuvaukseen liittyy yleisesti paljon sekä tiedostettua että tiedostamatonta vallankäyttöä. Nämä sudenkuopat on hyvä tiedostaa ja purkaa ennen kuin valokuvauksen terapeuttinen viitekehys toteutuu. Myös usein koettu kuvapelko tulee käydä terapiatilanteessa läpi ja pyrkiä sekä kohtaamaan että poistamaan se. (Savolainen 2007.)

Voimautuminen korostaa yksilön subjektiutta sekä oikeutta ja valtaa omaan elämäänsä. Käytännössä tämä tarkoittaa valokuvaan liitetyn totuuden myytin murtamista. Kuvat mielletään usein ehdottomaksi totuudeksi. Kuva ei voi mielestämme valehdella. Kuva ei kuitenkaan koskaan ole objektiivisesti totta. Nykyään se ilmenee konkreettisesti jo siten, että kaikkia kuvia käsitellään ja manipuloidaan digitaalisesti. Sen sijaan valokuvan subjektiivinen totuus on kiistaton ja se on myös osa valokuvan vaikuttavuutta. Voimauttavassa valokuvauksessa kuvan subjektiivinen totuus palvelee yksilöä, kuvauksen kohdetta. Jokaisella kuvattavalla on oikeus valita, mitkä kuvat hän valitsee määrittämään omaa elämäänsä ja tarinaansa. (Savolainen 2007.) Tämä periaate tekee voimauttavan valokuvauksen menetelmästä ainutlaatuisen. Perinteisestihän valokuvan valinnoissa korostuu kuvaajan merkitys ja kuvan tulkinnassa katsojan näkökulma.

3.4 Voimauttavan valokuvauksen merkitys ja teho

Valokuvan voimauttava vaikutus perustuu sen todellisuussuhteeseen, kehollisuuteen ja kulttuurisiin merkityksiin. Valokuvassa on vahva toden ja ei-toden jännite. Sen avulla voidaan todentaa asioita, jotka ovat abstrakteja tai liian tunnepitoisia. Tällaisten asioiden sanoittaminen ja esille tuominen voi olla hankalaa. Vuorovaikutus kuvan kanssa on nonverbaalia. Valokuvan ilmaisu sijoittuu ei-sanallisen ja symbolisen verbaalisen kielen välille. Se sisältää tunnelmia, mielikuvia ja muistikuvia. Valokuvia katsotaan ja tulkitaan omasta elämänhistoriasta käsin ja kukin hahmottaa kuvan todellisuutta omien lähtökohtiensa mukaisesti. Valokuvat toimivat myös niin sanottuina postmuistoina vaikkapa surutyössä. Postmuisto voi olla kohdistettu joko itselle, jollekin ulkopuoliselle tai jälkipolville. (Erävaara 2009, 198, 206; Hentinen 2009, 41; Savolainen 2007; 2009, 216.)

Valokuvan kehollisuus näkyy mm. siinä, että kuvan katsominen herättää näköaistin lisäksi muutkin aistikanavat. Valokuvat voivat herättää ruumiin muistin ja tiedostamattoman mielemme aistimuksia: kipua, kosketusta, ääntä, rytmiä. Valokuvia katsoessamme kuulemme, haistamme, maistamme ja tunnemme asioita, joita emme ku-

vassa edes näe. Kesäinen kuva maalta saattaa tuoda mieleen niitetyn heinän tuoksun ja tuulenvireen kasvoilla. Samalla suussa maistuu pannukahvin mieto maku. Nuoruudenaikaisen kuvan katsominen virittää mielen sen aikaisen listahitin taajuudelle ja se alkaa soida korvissa. Kuva voi herättää myös monenlaisia tunteita: vihaa, inhoa, kaipuuta, seksuaalista kiihotusta. Kuvan merkitystä ei tarvitse ymmärtää järjen avulla. Se vetoaa suoraan kehoon ja tunteisiin. Kuva sekoittuu mielen rakenteisiin ja toimii joustavasti ajattelun, unien ja mielikuvien kanssa. Näin kuva voi auttaa yksilöä oman identiteetin rakentamisessa, etenkin jos kuvan katsominen tuottaa itselle mielihyvää. Kuvan avulla päästään esimerkiksi terapiatilanteessa nopeammin syvemmälle käsiteltävään asiaan. Parhaimmillaan valokuva luo yhteyden kehollisen ja nonverbaalin aistimisen ja tietoisen mielen välille. (Hentinen 2009, 41–42; Savolainen 2007.)

Valokuvan kulttuurillinen merkitys kulminoituu siinä, että se irrottaa yksittäisen tapahtuman todellisuuden jatkumosta. Onnelliset tapahtumat kuvataan usein huolellisesti, kun taas arkiset tai surulliset tapahtumat jäävät kuvaamatta. Kuvatut hetket ja tilanteet ovat niitä, jotka koetaan tärkeiksi ja merkityksellisiksi. Niiden avulla rakennetaan identiteettiä. Kuviin ja kuvaamiseen liittyy paljon tiedostamatonta vallankäyttöä. Esimerkiksi toisia perheenjäseniä kuvataan paljon ja toisia vähemmän. Voidaankin kysyä, mitä kertoo se, että joistain perheenjäsenistä ei ole kuvia lainkaan. Vallankäyttö näkyy myös vaikkapa lastenlasten kuvien esillepanossa. Kirjahyllyssä näkyy usein vain ylioppilaslakkipäisten lasten valokuvia. (Savolainen 2009, 213–214.)

3.5 Voimauttavan työskentelyn periaatteet

Voimauttavan valokuvan menetelmässä käytetään neljää eri näkökulmaa: albumikuvia, valokuvaustilanteen vuorovaikutusta, omakuvaa sekä arkielämän teemojen kuvaamista. Albumikuvien avulla tutkitaan yksilön omassa elämässä hänelle itselleen tärkeitä aiheita ja teemoja tai esimerkiksi perheenjäsenten suhteita. Nämä teemat järjestävät todellisuuden merkityksiä uudella tavalla ja nostavat samalla ihmisestä esiin uusia voimavaroja. Kuvista voidaan tehdä teema-albumeja, kollaaseja tai kuvasarjoja, joilla kerrotaan ihmisistä ja tapahtumista, jotka ovat vaikuttaneet yksilön elämään. Tällöin kuvat kertovat totutusta poikkeavia tarinoita. Kuvien avulla jäsennetään ja rakennetaan omaa elämää muiden odotuksia vasten. (Savolainen 2007; Savolainen

2009, 218.) Arkielämän teemoja voidaan tarkastella kuvaamalla esimerkiksi työtovereita tai yhteisen harrastuksen parissa liikkuvia ystäviä.

Ehkä keskeisin työtapa voimauttavan valokuvauksen menetelmässä on parikuvauksena toteutettava valokuvaustilanteen vuorovaikutukseen keskittyvä kuvausprojekti, johon liittyy omakuvien tarkastelu. Valokuva toimii terapiatilanteessa sekä inter- että intrapersoonallisesti. Nämä molemmat puolet ovat mukana parikuvausprojektissa. Itse kuvaustapahtuma on interpersoonallinen vuorovaikutustilanne. Sen jälkeisessä kuvien katselussa puolestaan korostuu yksilön sisäinen intrapersoonallinen vaikutus. Valokuvan interpersoonallisia menetelmiä voidaan soveltaa edelleen jatkotyöskentelyssä riippuen siitä, onko terapian tavoitteena vuorovaikutuksen lisääminen vai sen tutkiminen. (Hentinen 2009, 45.)

Parikuvausprojekti herättää usein paljon tunteita. Se voidaan kokea etukäteen usein pelottavaksi ja ahdistavaksikin tapahtumaksi. Onnistuneesti toteutettu projekti mahdollistaa kokemuksen hyväksytysti katsotuksi tulemisesta. Siinä on kyse luottamisesta ja dialogisuudesta. Ihmisellä on tarve tulla nähdyksi kokonaisena ja hyväksyttynä. Tarve syntyy jo lapsuudessa. Kokemus siitä, miten ihmistä on elämän varrella katsottu, säilyy kehollisena muistona läpi elämän. Tämä kokemus vaikuttaa siihen, millä tavalla myöhemmin elämässä koemme itsemme ja erityisyytemme. Katseen merkitys on tärkeä. Sillä voi tukea ja kannustaa tai osoittaa kiinnostusta mutta myös mitätöidä. Onnistunut kuvaustilanne voi muodostua terapeuttiseksi kokemukseksi. Tämän edellytys on, että kuvattava kokee tuulleensa nähdyksi ja kuvatuksi omana itsenään. Itse kuvaustilanne onkin tärkeä, eivät niinkään valmiit kuvat. (Savolainen 2007; 2009, 218–219.)

Voimauttavan valokuvauksen parikuvaustilanteessa vallankäyttäjä onkin kuvaajan sijasta kuvauksen kohde. Hän määrittää mitä, milloin ja miten kuvaushetkellä tapahtuu. Tällöin tilanteesta muodostuu voimauttava ja luottamuksellinen. Lisäksi nähdyksi tuleminen helpottuu, kun toinen ihminen katsoo kuvattavaa kameran linssin läpi. Kuvaaja puolestaan toimii kuvaustilanteessa kannustajana ja tukijana. Hän voi vahvistaa hyväksyvää ilmapiiriä omalla asenteellaan sekä sanallisilla ohjeillaan ja hyväksyvillä kommenteillaan. Samalla kuvaaja oppii toisen ihmisen ainutlaatuisuuden tärkeyttä ja kunnioittamista. Kuvaustilanne muodostuu dialogiseksi, jos ja kun ku-

vaaja oppii näkemään kuvauksen kohteen kauniina, hyväksyttävänä ja erityisenä. (Savolainen 2009, 218–219.)

Parikuvauksen tuloksena saaduista kuvista tai jo aiemmin otetuista valokuvista rakennetaan omakuvatarina, joka auttaa henkilöä katsomaan itseään uusin silmin. Omakuvien valinnassa keskeistä on, että kuvauksen kohde itse valitsee ne kuvat, joissa hän haluaa tulla nähdyksi. Valitut kuvat osittavat, millaisena hän kokee itsensä ja mitä puolia hän haluaa itsessään kohdata. Hyväksytty omakuva vaikuttaa kehollisesti ja saa aikaan ruumiillista mielihyvää. Toistuvasti hyväksyvästi katsottu omakuva vaikuttaa pitkällä aikavälillä ja sen vaikutus voi olla käänteentekevä. Sen avulla yksilö voi oppia uskomaan itseensä ja mahdollisuuksiinsa ratkaista ongelmia tai selvitä elämän vaikeista tapahtumista. (Savolainen 2009, 220.)

4 ELÄMÄN KRIISIT JA MENETYKSET

4.1 Kriisit ja niihin reagointi

Kriisi – sana on lähtöisin kreikan kielestä, missä se tarkoittaa äkillistä pysähtymistä ja käännekohtaa. Kriisi-käsite tarkoittaa puhekielessä jotain äkillistä tapahtumaa ja sen ihmiselle aiheuttamia välittömiä seurauksia. Kriisissä ihminen joutuu tilanteeseen, missä aiemmat kokemukset ja keinot eivät toimi eivätkä auta. Juuri tapahtuman ennustamattomuus aiheuttaa psyykelle vaurioita: turvallisuuden tunne häviää, elämän ennakoimattomuus korostuu, tulevaisuuteen suuntautuminen tulee mahdottomaksi. Kriisit voidaan jakaa kehitys- ja elämänkriiseihin sekä äkillisiin kriiseihin. Äkilliset kriisit ovat usein voimakkaita, äkillisiä ja siksi traumatisoivia. Niitä seuraavat reaktiot ovat hyvin vahvoja ja niiden juuttuminen on todennäköistä. (Palosaari 2007, 23–25; Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli-Pirilä 2009, 15.)

Kriisin äkillisyysvoimakkuus ja aiheuttaa kehossa voimakkaita tunteita, jotka puolestaan laukaisevat biologispohjaiset suojautumisjärjestelmät. Siksi ihmisen kokemistapa ja käyttäytyminen muuttuvat yllättävästi ja ennustamattomasti. Kriisin kokeminen

on yksilöllistä ja vaihtelee eri ihmisillä. Kokemiseen vaikuttavat mm. kasvutausta ja sen hetkinen elämäntilanne. (Palosaari 2007, 32.)

Normaalissa arkielämässä emme ajattele meitä mahdollisesti joskus kohtaavia kriisejä tai onnettomuuksia. Koemme olevamme haavoittumattomia. Kun ihmiselle sattuu onnettomuus tai häntä kohtaa jokin menetys, arjen sujuvuus särkyy ja haavoittumattomuuden tunne rikkoutuu. Tällöin elimistössä käynnistyvät automaattisesti psykobiologiset reaktiot, jotka noudattavat tiettyjä lainalaisuuksia. Niiden tarkoituksena on suojata lajin säilymistä. Nämä reaktiot voidaan jakaa ja luokitella eri vaiheisiin, jotka noudattavat tiettyjä sääntöjä, vaikka vaiheet limittyvät ja ilmenevätkin yksilöllisesti. (Hammarlund 2004, 96; Palosaari 2007, 50, 53.)

Kriisin ensimmäinen reaktiovaihe on sokki. Siinä ihmisen tiedonkäsittelyprosessi muuttuu. Ihminen ei pysty enää valikoimaan, mitä tietoa ja miten hän tallentaa mieleensä. Tässä tilassa kaikki tapahtumat ja kokemukset tallentuvat palatakseen ns. flashbackeina mieleen. Olotilaa kuvataan usein sanoilla epätodellinen, sekava, sietämätön, säikähtänyt. Ihminen tuntee olevansa ikään kuin olisi lasikuvun sisällä ja aikakäsitys saattaa kadota. Sokin tarkoituksena on suojella mieltä kokemukselta, joka on liian vaikea kestettäväksi. Sokki puuduttaa sietämättömiksi koettuja tunteita ja auttaa toimimaan vaikeassa tilanteessa. Sokkivaiheeseen joutumiseen ihminen ei voi itse vaikuttaa, eikä hän itse tiedä olevansa sokkivaiheessa. (Hammarlund 2004, 96–98; Palosaari 2007, 54, 56; Saari ym. 2009, 21.)

Seuraava vaihe kriisissä on reaktiovaihe. Siinä patoutuneet tunteet ”riistäytyvät” irti, joskus hyvinkin voimakkaina. Tunteet voivat heittelehtiä laidasta toiseen ja hämmentää myös ihmistä itseään. Tyypillistä on myös, että tapahtumalle aletaan etsiä ulkopuolista syyllistä. Tässä vaiheessa ihminen pääsee yhteyteen tapahtuneen kanssa ja joutuu kohtaamaan ja tunnustamaan tapahtuman, vaikka hän taisteleekin tätä tietoisuutta vastaan. Henkilöllä voi ilmetä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, asioiden mieleen painaminen voi olla hankalaa ja hän voi olla levoton ja keskittymiskyvytön. Hänellä saattaa olla myös fyysisiä oireita: pahoinvointia, palelemista, sydämen tykytystä, vapinaa. Nämä voimakkaat tunnereaktiot voivat aiheuttaa hämmennystä ja niitä voi olla vaikea kestää. Niillä on kuitenkin oma merkityksensä parantumisprosessissa. Niiden kautta ihminen tajuaa, mitä on tapahtunut ja mikä merkitys tapahtuneella on

hänen elämälleen. (Hammarlund 2004, 98–99; Palosaari 2007,63–65; Saari ym. 2009, 31.)

Viimeiset kriisin vaiheet ovat työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen suuntautumisen vaihe. Aluksi henkilöllä saattaa ilmetä muisti- ja keskittymisvaikeuksia sekä ärtymistä ja eristäytymistä, jolloin kriisin käsittely kääntyy sisäänpäin. Myöhemmin tapahtumiin aletaan ottaa etäisyyttä, ja asioita käydään läpi rauhallisemmassa mielentilassa. Leimallista vaiheille on oikea luopuminen, asioiden hyväksyminen ja surun kokeminen. Suru on arvokas tunne, jonka kokeminen mahdollistuu vasta, kun voimakkain tunnetila on ohi. Surun kokemisen kautta ihmisen mieli avautuu kohti tulevaa, vaikka surun kokemus voi kestää pitkäänkin. Surun myötä koettu kriisi muuttuu siedettäväksi. Se kulkee aina mukana, mutta haalistuu ja palautuminen alkaa. Viimeisessä vaiheessa ihminen alkaa suunnitella elämäänsä ja suunnata katsettaan tulevaan. Uuden suunnittelu edellyttää, että tulevaisuus pitää nähdä ennustettavana, siihen on voitava vaikuttaa ja sen on oltava toiveikas. (Hammarlund 2004, 100; Palosaari 2007,65–66; Saari ym. 2009, 42–43, 48.)

4.2 Kriiseistä selviytyminen

Heti kriisin jälkeen annettava akuutti kriisiapu on tärkeää, mutta usein riittämätöntä koko kriisin hoitoa ajatellen. Vakavan kriisin kohdatessa henkilö ei useinkaan pysty vastaanottamaan kriisiapua kuin vasta jonkin ajan kuluttua tapahtumasta. Debriefingissä eli jälkipuinnissa laaditaan tapahtumasta yhteenveto, jossa tapahtumia läpikäydään. Varsinainen toipuminen alkaa vasta pidemmän ajan kuluttua tapahtuneesta. (Palosaari 2007, 121.)

Jälkityöskentely muistuttaa kriisin etenemisen vaiheita. Sokkivaiheen jälkityöstö vaatii auttajalta paljon. Siinä vahvat tunteet vapautuvat ja usein mukana on erilaista toimintaa. Tärkeää on kertoa tosiasiat kriisin kokeneille ja välittää tietoa, mitä seuraavaksi tapahtuu. Tässä vaiheessa sokin kokeneen kuuntelu ja turvallisen ilmapiirin luominen on keskeistä. Autettavalle on pyrittävä antamaan tilaa. Reaktiovaiheen jälkipuinnissa on mukana edelleen voimakkaita tunteita, mutta työskentelyn edetessä ne laimenevat, ja siirrytään kohti kielellisempää ja jäsentyneempää muotoa. Reaktio-

vaiheen varhainen läpikäynti on ammattilasten tehtävä. Läpikäynti on aktiivista kokemusten ja tunteiden käsittelyä. Usein tämä toteutuu ryhmämuotoisessa kriisiistunnossa, jota kriisityöntekijä vetää.(Palosaari 2007, 121; Saari ym. 2009, 27, 29, 36.)

Työstämisvaiheessa kriisiprosessi on hidastunut ja asioiden perusteellisempi käsittely tulee mahdolliseksi. Nyt auttamistavoiksi nousevat erilaiset kriisi- ja traumaterapiat, joissa kokemusten tavoittamiseen käytetään enemmän aikaa. Terapioissa puretaan kokemuksen synnyttänyttä ahdistusta ja korjataan syntyneitä kielteisiä, minäkuvaan liittyviä uskomuksia. Traumojen purkautuessa vapautuu energiaa ja mahdoton alkaa näyttää mahdolliselta. Vertaistuen käyttö on todettu tehokkaaksi auttamiskeinoksi vakavien kriisien ollessa kyseessä. Tällöin apu on sitä tehokkaampaa, mitä samankaltaisempia osallistujien kokemukset ovat. (Saari ym. 2009, 45–46, 59.)

4.3 Surunauharyhmä

Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry on perustettu vuonna 1997. Perustamisen taustalla on Suomen Mielenterveysseuran järjestämät vertaistukikurssit itsemurhan lähellään kokeneille omaisille. Tämä vertaistuki koettiin niin tärkeiksi ja merkityksellisiksi, että ryhmien toivottiin jatkuvan ja vakinaistavan toimintansa yhdistyksen muodossa. Yhdistys on toiminut pääasiassa Raha-automaattiyhdistyksen varojen turvin erilaisten projektien kautta. Toiminta on vuosien varrella monipuolistunut ja laajentunut koko maan kattavaksi. Vuonna 2007 Suomessa oli 22 vertaistukiryhmää ja yhdistykseen kuului n. 500 jäsentä. Yhteistyö Suomen mielenterveysseuran kanssa on jatkunut kiinteänä. Alusta lähtien Surunauha -yhdistyksen tavoitteena oli lisätä avoimuutta hyvin vaikeasta asiasta, itsemurhasta puhuttaessa ja tukea läheisen itsemurhan kokeneen selviytymistä. Nykyisin keskeisiä toimintamuotoja ovat eri puolilla maata toimivat vertaistukiryhmät, valtakunnallinen vertaistukipuhelin ja netissä toimiva vertaistukikeskustelualue. (Franski 2007, 258–261; Forsström, Franski, Tamminen 2007.)

Itsemurhan tehneiden läheisten vertaistukiryhmien on tarkoitus tukea osallistujien kuntoutusta trauman ja elämänmuutoksen jälkeen. Jokaisen itsemurhan arvioidaan

koskettavan noin kymmentä läheistä ihmistä. Suomessa tehdään vuosittain 1000 itsemurhaa, joten tämä traumaattinen kokemus kohtaa 10000 läheistä joka vuosi. Itsemurha on läheisille musertava kokemus, jonka vaikutukset ulottuvat vuosien päähän. Ihmiset tarvitsevat selviytyäkseen pitkäjänteistä tukea ja kuntoutusta, koska läheisen itsemurha aiheuttaa voimakasta uupumista, elämänhalun loppumista, kuluttaa voimavaroja ja vaikeuttaa arjen sujumista. (Mäenpää & Lehtonen 2010, 17.)

Läheisen kuoltua elämänarvot muuttuvat usein. Esimerkiksi työn tai rahan arvo menettää merkityksensä, ja perheen sekä ihmissuhteiden merkitys kasvaa. (Saari ym. 2009, 18.) Läheisen selviytyminen itsemurhasta on pitkä prosessi eikä sen kestoa tai kaavaa voi etukäteen ennustaa. Selviytymiseen vaikuttavat elämänhistoria, ympäristö sekä oma tulkinta ja elämänasenne. Muutoksen kehän on eräs tapa selviytyä tapahtumasta. Siinä prosessi noudattaa kaavaa, missä shokin ja kieltämisen jälkeen seuraa vastarinta ja puolustautuminen. Lamaannuksen jälkeen seuraa passiivinen hyväksyminen ja sen jälkeen aktiivinen hyväksyminen, jolloin arvioidaan tapahtunutta ja omaa tilannetta. Tällöin mieli kääntyy jo tulevaisuuteen, jolloin asiat näyttäytyvät uudessa valossa. (Mäenpää & Lehtonen 2010, 18–20.)

Läheisen itsemurha nostaa pintaan monenlaisia tunteita, jotka täytyy oppia kohtaamaan ja käymään läpi. Kaikki tunteet ovat oikeita ja sallittuja. Turvallinen, salliva ja luottamuksellinen ryhmä tukee selviytymistä. Puhuminen ja asioiden sanallinen purkaminen on keskeistä kriisistä selviämisessä. Tarve tulla kuulluksi on merkittävä. Kehollisuuden merkitys traumaattisten kokemusten jälkeen on viime aikoina noussut keskeiseksi puheenaiheeksi. Traumat säilyvät kehon muistissa ja saattavat ilmetä jälkeenpäin fyysisinä oireina. Siksi ryhmässä voidaan ja tulisikin käyttää myös muita menetelmiä keskustelun lisäksi: rentoutusharjoituksia, kirjallisuutta, musiikkia ja taidetyöskentelyä. Erilaisten menetelmien käyttö ja tarve nousee aina ryhmästä ja sen jäsenten tilanteesta. (Mäenpää & Lehtonen 2010, 20–21; Naurumo 2010, 9.)

Kaikki Surunauha ry:n järjestämä kurssitoiminta perustuu vertaistukeen eli saman asian kokeneen ihmisen antamaan tukeen. Ryhmä on paikka, jossa voi keskustella avoimesti ja luottamuksellisesti läheisen ihmisen itsemurhasta saman kokeneiden henkilöiden kanssa koulutetun ohjaajan johdolla. (Forsström ym. 2007.) Keskeistä ryhmässä ei ole tarkasti suunniteltu ohjelma ja sen läpivieminen. Tärkeää on koke-

muksellisten asioiden läpi käyminen ja peilaus muiden saman kokeneiden kokemuksiin. Vertaistuen vaikuttavuus koetaan usein hämmästyttävän voimakkaaksi, ja ryhmän jäsenten eläytyminen muiden kokemuksiin käynnistyy usein jo ensimmäisellä tapaamiskerralla. (Naurumo 2010, 9-10, 12.) Oman projektiini liittyvä kokemuksen perusteella Surunauharyhmät tekevät erittäin arvokasta työtä itsemurhan kokeneiden omaisten parissa. Ryhmissä vallitsee luottamuksellinen ilmapiiri, jossa on helppo avautua. Vertaistuen keskeinen merkitys ja tärkeys korostuvat toiminnassa ja tuloksissa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusteemat

Kuvataideterapia on monipuolinen työväline sosionomin työssä elämän erilaisten kriisivaiheiden ratkaisemisessa ja hoidossa. Kuvallinen työskentely syventää ja laajentaa terapeutin ja asiakkaan välistä suhdetta. Valokuvan käyttö terapiatyöskentelyssä on vielä melko uutta ja hakee omaa paikkaansa terapian kentässä. Voimauttavan valokuvauksen menetelmän tunnettavuuden myötä valokuvan käyttöön, sen monipuolisiin mahdollisuuksiin sekä sen merkityksellisyyteen on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota. Valokuva mielletään yhdeksi kuvallisen ilmaisun välineeksi myös terapiatyöskentelyssä.

Tämän kvalitatiivisen opinnäytetyön tarkoitus on valottaa yhdestä näkökulmasta valokuvan käyttömahdollisuuksia terapeuttisessa toiminnassa. Kohderyhmänä on vertaistukiperiaatteella toimiva Surunauharyhmä, jonka jäsenet olivat kokeneet läheisen itsemurhan. Tutkimuksen terapeuttisessa ryhmässä käytettiin menetelminä sekä kuvan tekemistä maalaamalla ja piirtämällä että valokuvien työstämistä ja valokuvausta terapeuttisessa merkityksessä. Tutkimuksessa tarkastellaankin näiden terapeuttisten menetelmien peräkkäisiä ja rinnakkaisia käyttömahdollisuuksia ryhmätyöskentelyn menetelminä. Tarkoituksena on tarkastella, mitä nämä kuvalliset väliintulot merkit-

sevät ryhmän jäsenille ja miten menetelmät muokkaavat suruprosessia sekä ryhmän jäsenten henkilökohtaista kasvua.

Tutkimusteemoiksi muodostuivat

1. kuvataideterapeuttinen työskentely kriisissä väliin tulevana tukitoimena
2. valokuvien käyttö kriisissä
3. valokuvauksen käyttö kriisissä
4. henkilökohtainen kasvu voimauttavan valokuvauksen avulla

5.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimusjoukko koostui alun perin kuudesta Surunauha-ryhmän jäsenestä, jotka olivat kokoontuneet jo jonkin aikaa ennen kuvallisen työskentelyjakson alkamista. Opinnäytetyön tarkastelussa on kuitenkin pääpaino vain kolmen jäsenen kasvuprosessissa, niiden kuvauksessa ja tuloksissa. Tämä siksi, että kaikki osallistujat eivät halunneet tai voineet antaa palautetta omasta prosessistaan. Heidän prosessinsa mukaan ottaminen tutkimukseen olisi vääristänyt tuloksia puuttuvan materiaalin vuoksi. Ryhmä oli luonteeltaan suljettu, mutta työskentelyn aikana siihen liittyi yksi uusi jäsen. Kaikki ryhmän jäsenet olivat kokeneet läheisen ihmisen itsemurhan. Osalla ryhmäläisistä tapahtumasta oli kulunut aikaa useampi vuosi. Toisilla taas tapahtuma sijoittui lähihistoriaan. Kaikki ryhmään osallistujat olivat aikuisia. Mukana oli molempien sukupuolten edustajia. Kenelläkään osallistujista ei ollut aiempaa kokemusta kuvallisesta terapiatyöskentelystä.

5.3 Tutkimusaineiston keruu ja analyysi

Tutkimuksessa käytettiin menetelmänä kuvien tutkimista ja analyysia sekä osallistuvaa observointia. Data koostui myös osallistujien prosessin jälkeen kirjoittamista kokemuksista ja niiden merkityksestä. Tutkimuksen tekijä oli mukana koko tutkimusprosessin ajan ryhmän vetäjänä sekä observoijana. Aineiston keruu voidaan jakaa

kolmeen osaan, joista ensimmäinen muodosti vahvan taustatiedon valokuvatyöskentelylle. Se koostuu ryhmäläisten kuvallisen työskentelyn aikana terapeuttista toimintaa vetävän ohjaajan tekemistä terapeuttisten teosten dokumentoinnista. Toinen osa muodostuu aineistosta, joka syntyi yhden viikonlopun aikana pareittain toteutetusta valokuvausprosessista, sen kuluessa tehdyistä ohjaajan observointimuistiinpanoista sekä parityöskentelyn valokuvista. Kolmas osa koostuu ryhmäläisten kirjoittamista omista arvioista koskien sekä valokuvaosuutta että sitä edeltänyttä terapeuttista kuvallista työskentelyä.

Aineiston keruun ensimmäinen osio kesti toukokuusta marraskuuhun 2010. Kuvataideterapeuttisia kokoontumisia oli kahden kolmen viikon välein kunkin kestäessä kerrallaan kolmesta neljään tuntia. Terapeuttisissa istunnoissa ryhmäläiset maalasivat kuvaa joko vapaasti ilman varsinaista aihetta tai ryhmästä nousseen aiheen perusteella. Tämä jakso toiminnasta oli vahvasti ryhmämuotoista ja keskittyi voimakkaasti koetun suruprosessin ympärille. Kuvallisen terapeuttisen työskentelyn loputtua ohjaajalla oli vahva tunne siitä, että jokin prosessissa oli jäänyt kesken. Sen vuoksi työskentelyä päätettiin jatkaa. Ryhmä oli samaa mieltä asiasta. Vuoden 2011 alusta toiminnassa siirryttiin enemmän henkilökohtaisen prosessin suuntaan ja työskentelyvälineeksi otettiin valokuva ja valokuvaus. Valokuvien tarkasteluun käytettiin helmikuussa 2011 kaksi kokoontumiskertaa, jotka toimivat tietyllä tapaa johdatteluna ja virittäytymisenä valokuvausviikonloppua varten. Tapaamiskerroilla kukin ryhmäläinen purki valokuvien avulla omaa elämäntarinaansa ja valitsi oman voimakuvansa.

Valokuvausviikonloppu, josta muodostui prosessin vaikuttavin ja vahvin kulminaatiopiste, toteutettiin mökillä maaliskuussa 2011. Parikuvaus toteutettiin siten, että parit kuvasivat ulkona toisiaan vuorotellen kuvattavan toimiessa voimauttavan valokuvauksen periaatteiden mukaan ”ohjaajana” ja päätösten tekijänä. Keväisenä viikonloppuna ryhmäläiset hajaantuivat mökkimaisemaan digikamerat ja valitsemansa rekvisiitta mukanaan. Kuvausretkien pituus vaihteli kahdesta tunnista neljään tuntiin. Illalla kuvat purettiin ja tulostettiin paperiversioiksi. Seuraavana aamupäivänä kuvausretken tuotokset esiteltiin ja jaettiin ryhmäläisten kesken.

Valokuvausviikonlopun jälkeen valokuvilla työskentelyä jatkettiin vielä kahdella kokoontumisella. Niissä koottiin lopullisesti yhteen parikuvauksen tunnelmat ja tulok-

set sekä laajennettiin valokuvatyöskentelyä. Ryhmäläiset työstivät kevään kuluessa valokuvaprojektin, voimauttavan valokuvauksen periaatteiden mukaisesti, perheenjäsenestä sekä jostakin vieraammasta henkilöstä – ystävästä, työtoverista, harrastusryhmäläisestä.

Opinnäytetyön analyysissa käytettiin teemoittelua ja tyypittelyä. Tutkija kokosi prosessin aikaiset tuotokset: kuvat, valokuvat, observointimuistiinpanot ja kirjoitetut tarinat yhteen ja tarkasteli niitä useaan kertaan teemoittelua varten. Sen jälkeen eri lähteistä saatuja havaintoja verrattiin toisiinsa tyypittelyä varten.

5.4 Tutkimuksen luonne ja luotettavuus

Tämä tutkimus on menetelmältään laadullinen. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2000, 165) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, luonnollisessa ja todellisessa tilanteessa. Ihminen on keskeinen tekijä aineiston keruussa, eivät mittausvälineet. Laadullisen tutkimuksen kohdejoukko on ainutlaatuinen ja tarkoituksenmukaisesti valittu. Tutkija ja hänen tulkintansa ovat tärkeässä roolissa tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa. Analyysissä käytettiin induktiivista, osin abduktiivista menetelmää.

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin osin observoimalla käyttämällä osallistuvaa havainnointia. Eskola & Suoranta (2005, 98) toteavat osallistuvan havainnoinnin tarkoittavan aineisto keruutapaa, missä tutkija osallistuu jollakin tavalla tutkimansa yhteisön toimintaan. Osallistuvan havainnoinnin alalajeja on useita osallistumisen asteesta riippuen. Tämän tutkimuksen havainnointi voidaan luokitella kuuluvaksi osallistuvaan havainnointiin, mutta siinä on piirteitä myös täydellisen osallistumisen havainnoinnista. (Hirsjärvi ym. 2000, 213.) Usein havainnoinnissa onkin piirteitä näistä molemmista tavoista (Eskola & Suoranta 2005, 99).

Opinnäytetyö voidaan luokitella myös etnografiseksi. Termillä tarkoitetaan havainnointia, joka tapahtuu sosiaalisen todellisuuden luonnollisissa olosuhteissa. Etnografisessa tutkimuksessa on tarkoitus kuvata erilaisia toiminnallisia käytänteitä sekä hahmottaa toiminnallista tilannetta kokonaisvaltaisesti. Kyseisessä tutkimusotteessa

tutkijan aktiivisuutta pidetään tutkimuksen peruslähtökohtana. Tutkimukseen osallistujien positiivinen suhtautuminen on myös tärkeää. (Eskola & Suoranta 2005, 103, 105–106.) Tässä tutkimuksessa on piirteitä myös toimintatutkimuksesta. Termi on yleisnimitys lähestymistavoille, joissa tutkimuskohteeseen pyritään vaikuttamaan tekemällä tutkimuksellisin keinoin jokin käytännön interventio. Tutkija voi esimerkiksi auttaa toimijoita tunnistamaan ja tiedostamaan omaa toimintaansa ja sen syitä. Keskeistä on käytännöllisen ongelman ratkaiseminen ja tutkijan poikkeuksellinen aktiivisuus tapahtumien kulussa. (Eskola & Suoranta 2005,126, 128.)

Opinnäytetyön analyysi on luonteeltaan teoriasidonnainen. Menetelmässä analyysiyksiköt valittiin aineistosta ja aikaisempi tieto auttoi analyysin tekemistä. Tämä aiemmista tutkimuksista saatu data ei ole kuitenkaan teoriaa testaava vaan uusia ajatuksia herättävä. Teoriasidonnainen analyysi perustuu abduktiiviseen päättelyyn, sillä tutkijan analyysissa vaihtelevat aineistolähtöisyys sekä valmiit mallit, joita hän pyrkii yhdistelemään toisiinsa. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 98–99.) Tutkimuksen analyysivaiheessa korostuu narratiivinen tutkimusote, jossa viitekehyksenä on huomion kohdistuminen kertomuksiin todellisuuden tuottajana ja välittäjänä (Heikkinen 2000, 47).

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimuksen validiteetti puolestaan määritetään tutkimusmenetelmän kyvyksi mitata niitä asioita, mitä on tarkoituskin mitata. Nämä tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät termit sopivat paremmin käytettäviksi kvantitatiivisessa tutkimusotteessa. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta määriteltäessä sopivampia termejä olisivat uskottavuus, seuraamuksellisuus, siirrettävyys, vahvistettavuus. (Kärnä-Lin 2006.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole aina etukäteen selvää, mihin lopputulokseen tutkimuksessa päädytään. Tutkimusprosessin kuluessa teoriaosuus saattaa muovautua uudestaan, näkökulma saattaa vaihtua ja on myös huomioitava tutkijan ja hänen tulkintansa vaikutus tutkimustuloksiin. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittavien henkilöiden kanssa. Eskola & Suoranta (2005, 100) korostavatkin, että tutkijan tulisi vaikuttaa mahdollisimman vähän tutkittavien elämään ja tapahtumien kulkuun. Toimintatutkimuksen heikkous luotettavuuden näkökulmasta on Eskolan & Suorannan (2005, 127) mukaan puolestaan siinä, että menetelmässä

eivät päde perinteiset näkemykset tutkimuksen objektiivisuudesta. Jotta objektiivisuuden vaatimus toteutuisi, tulisi havainnoinnin tapahtua salassa ja ”piilossa”. Eskola & Suoranta tulkitsevat Grönforsia todetessaan, että luotettavuus tutkimuksessa voidaan kuitenkin saavuttaa tekemällä toiminta avoimeksi. Tällöin tutkittaville selvitetään avoimesti tutkimuksen tarkoitus ja pyritään suoranaisesti vaikuttamaan heidän toimintaansa ja elämäänsä.

Koska opinnäytetyössä on piirteitä sekä etnografisesta tutkimuksesta että toimintatutkimuksesta, asetti se haasteita luotettavuudelle. Etnografisen tutkimuksen luotettavuus taataan vaikuttamalla mahdollisimman vähän toimintaan. Toimintatutkimuksessa luotettavuus saavutetaan puolestaan juuri toimintaan avoimesti vaikuttamalla. Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta pyrittiin lisäämään sillä, että tutkija toimi kiinteästi osana ryhmää mutta kuitenkin omassa erillisessä roolissaan, lähinnä tarkkailijana. Tutkimuksessa pyrittiin objektiivisuuteen myös siten, että tutkijalla ei ollut ennakkokäsityksiä tutkimustuloksista ja taiteellisen terapiatyöskentelyn vaikutuksista. Voimauttavan valokuvausprosessin osalta tutkijalla oli omakohtainen kokemus kuvaamisesta ja kuvattavana olemisesta. Omakohtaisuuden kokeminen onkin ehdoton edellytys menetelmän käytölle. Tutkija ei kuitenkaan etukäteen voinut tietää, miten tutkimusryhmän jäsenet kokisivat valokuva- ja valokuvausprosessin. Luotettavuutta pyrittiin myös lisäämään käyttämällä rinnakkain erilaisia aineistonkeruumenetelmiä; observointia, kuvallista materiaalia, tutkimusryhmäläisten omakohtaisia kirjoituksia.

6 TUTKIMUKSEN LÖYDÖT

6.1 Kuvataideterapeuttinen työskentely kriisissä väliin tulevana tukitoimena

Kuvataideterapeuttinen työskentely oli monelle ryhmän jäsenelle etukäteen uutta ja sen aloittaminen tuntui ehkä sen vuoksi vaikealta. Moni ryhmäläisistä myös oletti, että heidän täytyisi osata piirtää ja maalata voidakseen osallistua taideterapeuttiseen työskentelyyn. Ryhmäläiset yllättyivätkin, kun ilmeni, että piirustuksellisilla taidoilla

ei ole kuvataideterapiassa merkitystä. Tärkeää on kyky kuvata omia tunteita ja sisäistä tilaa.

> *”Oli ensimmäinen taideterapiaryhmätapaaminen, jännitti, mitä osaisin maalata.”(R1)*

> *”Taideterapiajakso oli yllättävä minulle. En ole mikään piirustelija, mutta yllätyin kun siihen pääsi sisään, niin innostui tuomaan omia tunteita esille.”(R3)*

Kuvan tekeminen antaa terapeuttiselle toiminnalle uuden kolmannen ulottuvuuden. Sellaiset asiat, joita ei ole helppo ilmaista sanallisesti, saavat uuden muodon kuvallisessa ilmaisussa. Omien tunteiden ilmaisu ja näkyväksi tekeminen oli jäänyt suruprosessissa piiloon ja osittain myös tiedostamattomalle tasolle osalle ryhmäläisiä itseäänkin. Kuvan avulla näkymätön tulee selvemmin näkyväksi ja sen sanallistaminen helpottuu. Ryhmäläisen R3 kommentti kuvallisesta työskentelystä hänen tarinassaan kuvaa tätä tilannetta.

> *”Huomasin, että mulla on tarve tuoda suruani esiin ja työstää sitä kautta tunteitani ja tunteiden syvyyttä. Siinä oli lupa tuoda vihan ja aggression tunteita esiin…”(R3)*

Muiden ryhmäläisten kokemukset avautuivat kaikille uudella tavalla kuvallisen työskentelyn myötä. Vaikka terapiaryhmäläiset olivat kokoontuneet jo jonkin aikaa ennen kuvataideterapeuttista työskentelyä, he eivät kuitenkaan olleet kertoneet ryhmässä läheskään kaikkia omaan kriisiinsä liittyviä asioita ja tuntemuksia. Kuvataideterapeuttisen tekemisen kautta piilossa olleita seikkoja nousi ehkä hieman yllättäenkin kaikkien näkyville. Turvalliseksi koetussa joukossa niiden kertominen koettiin kuitenkin merkitykselliseksi ja omaa prosessia tukevaksi tapahtumaksi.

> *”Sain paljon myös toisten töiden tulkinnoista itselle arvokasta viestiä…muillakaan ei ole aina helppoa. Tunsin olevani jollain lailla etuoikeutettu, kun sain olla ryhmässäsi.”(R3)*

”Toisten kuvien kautta muodostui käsitys omien kuvien ainutkertaisuudesta itselle. Ne tehtiin siinä hetkessä ja se tuntui hyvälle.”(R2)

Valokuvaustyöskentelyyn siirtyminen tuntui ryhmäläisten prosessin kannalta luontevalta jatkumolta kuvan tekemiselle. Ryhmän jäsenet olivat ohjaajan kanssa samaa mieltä prosessin etenemisestä. Tosin jälkeenpäin ilmeni myös toisenlaisia mielipiteitä.

”Asiasta keskusteltuamme päätimme koko ryhmän kanssa osallistua.”(R1)

”Valokuvauskurssi tuli vähän liian nopeasti taideterapiajakson jälkeen.”(R3)

Kuvallinen työskentely, olkoonpa se millä kuvilla tai millä tavalla työskentelyä tahansa laajentaa ja rikastuttaa interventiota monella tavalla. Ryhmäläiset tiedostivat, että kriisi oli vaikuttanut monella tapaa heidän mieleensä ja tarvitaan pitkä prosessi asioiden purkamiseen. Kuvallinen työskentely koettiin mielekkääksi ja vaikuttavaksi menetelmäksi osana kriisin hoitoa.

”Näin jälkikäteen ajatellessani koko prosessia, ihmettelen, miten araksi ja mitättömäksi olinkaan tuntenut itseni ja miten rohkeaksi olen tullut.”(R1)

”Voimauttavan valokuvauksen kurssi ei unohdu. Upea kokemus.”(R2)

6.2 Valokuvien käyttö kriisin hoidossa

Jokaiselle kokoontumiskerralle ryhmäläisille annettiin etukäteistehtävä tapaamiskerran teemaan liittyen. Heidän piti tuoda kuvamateriaalia kokoontumiseen. Kuvat, kokemukset ja kertomukset jaettiin tapaamisessa. Tutkielmassa ilmeni selvästi, että valokuvissa esiintyminen ja valokuvat yleensäkin koetaan vaikeaksi asiaksi. Ryhmäläiset tunsivat jo etukäteen ahdistusta siitä, että joutuisivat katsomaan itseään kuvissa ja

jakamaan kokemuksen muiden kanssa. Ryhmäläisistä R1 kiteytti kaikkien kokemat tuntemukset ennen valokuvausjakson alkamista kauhistelleessaan suhdetta omiin kuviinsa todeten saman asian vielä jälkeenpäin kirjoitetussa omassa tarinassaan.

> *”Apua, en uskalla, en koskaan onnistu valokuvissa, en voi katsoa itseäni, en edes halua kuviin.”(R1)*

Sama näkökulma toistui ryhmäläisen R2 tarinan kommentissa.

> *”En ole mielestäni onnistunut valokuvissa koskaan. Aina on ollut jotain kritisoitavaa.”(R2)*

Valokuvausjakson ensimmäisen kokoontumisen aiheena oli oma elämäntarina ja oman voimakuvan valitseminen. Tämä kerta hälvensi useimmat pelot, epäilyt ja ryhmäläisten epävarmuuden. Kuvien katselu ja toisten kertomat tarinat veivät ryhmäläiset mennessään. Kokoontumiskerran kestoksi oli sovittu kolme tuntia, mutta olisi tarvittu paljon pidempi aika kaikkien tapahtumien ja tuntojen purkamiseen. Terapeuttisen ohjaajan muistiinpanoista löytyykin tähän liittyvä kommentti.

> ”*Aikaa pitäisi olla puolet enemmän. Muista ensi kerralla ainakin yksi tunti/nenä. Muuten tulee sellainen olo, että tämä on petkuttamista, vaikka jokaisen oma prosessi on se tärkein juttu!”(TO)*

Osa ryhmäläisistä oli työstänyt aihetta koko tapaamiskertojen välisen ajan. Osa puolestaan oli siirtänyt prosessia mahdollisimman pitkään, jopa viimeiseen iltaan. Kertomuksissa tuli ilmi, että heillä oli elämäntarinassaan useita kipeitä kohtia, joiden muistelu oli vaikeaa. Esimerkiksi yksi ryhmäläisistä (R4) oli käynyt läpi ”oman puhdistuksensa” ja leikannut valokuvista pois päitä ja henkilöitä.

Valmiiden valokuvien kanssa työskentely jatkui valokuvausviikonlopun jälkeen puolentoista kuukauden kuluttua jakson ensimmäisestä kokoontumisesta. Tällöin valmisteltuja aiheita olivat perheenjäsenen kuvaus ja seuraavalla kerralla jonkun vieraamman henkilön – ystävän, työtoverin kuvaaminen. Perheenjäsenen kuvaustehtävä tuntui ryhmäläisistä helpolta toteuttaa. Kuvauskohteiksi oli valittu puoliso, lapsi ja sisko.

Vaikka perheenjäsenen kuvaaminen ja hänen tarinansa kertominen sivuavatkin omaa elämää ja tarinaa, tämän tehtävän valmistaminen tuntui olleen ryhmäläisille mieluinen ja läheinen. Kaikki halusivat jakaa tarinat läheisistään. Monissa niistä oli erittäin positiivinen sävy. Tosin joissakin kertomuksissa kuului läpi vuosien takaisia katkeruuden pilkahduksia.

Vieraan henkilön kuvaaminen ja prosessin purku sujuivat jo rutiinilla. Tähän prosessiin ei selvästikään ollut latautunut niin paljon tunnetta kuin aiemmin kuvausjaksoihin. Kuvauksen kohteiksi oli valikoitunut ystäviä ja harrastusten kautta tutuksi tulleita ihmisiä. Jonkin verran ryhmäläisillä oli ollut vaikeuksia löytää suostuvaisia kuvauksen kohteita. Tässä prosessissa oli selvästi nähtävissä työskentelyintensiteetin lasku johtuen ehkä aiheesta mutta myös siitä, että ryhmän toiminnassa oli selvästi siirrytty lopetusvaiheeseen. Sen vuoksi kuvausprosessin kertomukset olivat enemmän neutraaleja, toteavia ja konkreetteja. Kuvaussessiot olivat olleet ”ihan mukavia” ja ”hauskoja”. Tulostetut kuvat puolestaan olivat ”kivoja”, ”näköisiä”, ”nättejä”.

6.3 Valokuvauksen käyttö kriisin hoidossa

Kaikki ryhmäläiset olivat odottaneet kuvausviikonloppua ja pelko kuvattavana olemisesta tuntui suurimmaksi osaksi haihtuneen odotuksen tieltä. Ilmassa tuntui myös pientä jännitystä. Kuvaukseen valmistautuminen näkyi myös siinä, että osalla ryhmäläisistä oli mukana runsaasti erilaista rekvisiittaa: hattuja, laukkuja, tukkakoristeita ja vaatteita. Kuvaukseen valmistauduttiin huolella meikkaamalla, kampaamalla ja pukeutumalla. Joidenkin kohdalla kuvaamisen aloittaminen tuotti vaikeutta, mikä saattoi osittain johtua myös parityöskentelyn alkuhankaluuksista.

Kuva1

”Vaikka kuvaamaan ryhtyminen oli joskus alussa työn takana, kun vauhtiin päästiin, niin olo oli aivan uskomaton.”(R3)

Parit kuvasivat toisiaan kevättalvisessa luonnossa valitsemassaan paikassa. He käyttivät aikaa kuvaamiseen vaihtelevasti, ja myös otettujen kuvien määrässä oli suuria eroja. Suurin kuvamäärä ylitti 400 kappaleen rajan. Yksi pari puolestaan oli onnistunut ottamaan vain muutaman kuvan, osin teknisten ongelmien vuoksi. Kuvausprosessin vaikuttavuudessa oli selvästi eroja parien välillä. Sen huomasi heti, kun ryhmä kokoontui uudelleen yhteen. Kaikki olivat kuitenkin vielä palattuaan sisällä kuvausprosessissa eivätkä osanneet heti kertoa tunteistaan ja tuntemuksistaan paljoakaan. Useimmat olivat hämmentyneitä eivätkä pystyneet palamaan arkiseen toimintaan. Tunnelma oli jollakin lailla ”kuumentunut” ja ”hämmentynyt”. Terapeuttisen ohjaajan muistiinpanojen kommentti kuvaa hyvin tuon hetken tunnelmaa.

”R4 ja R2 ovat vielä henkisesti metsässä kuvaamassa. Rekvisiitta-asut päällä ja valmiina lähtemään jatkamaan kuvaamista.”(TO)

Kuvausprojektin kannalta ehkä merkittävin osa, kuvattavan omakuvien valinta osoittautui haastavaksi. Ne parit, joilla oli paljon kuvia, kokivat valinnan vaikeutta. Pari, jolla oli vain muutama onnistunut kuva, eivät päässeet tehtävään kunnolla kiinni ja päättivätkin täydentää omakuviaan vielä seuraavana aamuna. Omien kuvien valintaprosessi herätti paljon tunteita ja oli voimakkuudeltaan verrattavissa kuvien ottamiseen ja kuvattavana olemiseen. Useimmat hämmästyivät myönteisesti nähdessään itsestään otetut kuvat. Se, että kuvattava sai valita kuvistaan juuri ne, jotka hän koki omikseen, oman näköisikseen ja kauniiksi, oli kaikkien mielestä uutta, innostavaa ja voimauttavaa.

”Kuvat herättivät todella paljon tunteita” (R3)

”Nähdessäni minusta otettuja kuvia kurssilla olin hämmästynyt. Löysin kuvissani persoonallisen ihan hyvän näköisen ihmisen.”(R2)

”Tosi tärkeää oli, että sai itse valita omat kuvat, mitä halusi toisten nähtäväksi.”(R1)

Kuva2

Kuva 3

Kuvien prosessointi jatkui seuraavana päivänä, jolloin ryhmäläiset asettivat valitsemansa kuvat esille haluamallaan tavalla. Samalla he valitsivat kuvista itselleen uuden voimakuvan. Kuvat ja niihin liittyvät kertomukset jaettiin ryhmäläisten kesken. Tuo prosessi oli jatkumo edellisen päivän flow-kokemukselle. Ryhmäläiset paneutuivat tehtäväänsä täydellä tunteella kokien prosessin merkittäväksi. Vertaistukiryhmän merkitys näkyi halussa kokea asiat yhdessä ja jakaa tarinat muiden kanssa. Tarinat olivat osin riipaisevia ja koskettavia mutta myös iloisia ja ”hulvattomia”. Yhteistä niille oli vahva sitoutuminen ja tunnelataus. Jokaisen kuvattavan kuvien kohdalla ryhmälle avautui hänestä jotain uutta ja tuntematonta.

> *”Oli hämmästyttävää, mitä kaikkea kuvista löytyi. Sekä toisten kuvista että omista kuvista. Ja oli tunne, että kuvista löysi kaikenlaisia tunteita mitä ei ehkä itsessä muuten tunnistanutkaan. Ja mikä tärkeintä kuvista löytyi ILOA, YSTÄVYYTTÄ, RIEMUA eli ne olivat elämänmakuisia, vaikka aina ei jaksa.”(R3)*

Kuva 4

Kuva 5

Kuva 6

”Valokuvien ottaminen, valokuvissa oleminen, niiden tulostaminen ja katsominen yhdessä ohjaajan, ryhmäläisten kanssa, antoi rohkeutta nähdä itsensä uusin silmin, tulla näkyväksi.”(R1)

Kuva 7

Kuva 8

Kuva 9

Kuvauksen prosessointi jäi viikonloppuna selvästi kesken. Projekti oli niin voimakas, että sen vaikutukset kestivät kevään kokoontumisten ajan ja vaikuttivat myöhempiin valokuvien työstöprosesseihin pääosin positiivisesti, sillä saavutettu flow-kokemus tuntui jatkuvan pitkään.

6.4 Henkilökohtainen kasvu ja voimauttava valokuvaus

Koko valokuvausjakson reilun puolen vuoden aikana ryhmäläisissä tapahtui selkeästi muutosta suhteessa omaan itseensä sekä heidän elämäntilanteeseensa. Ryhmäkokoontumisten alussa kuvallisen työskentelyn alkaessa ryhmäläiset olivat osa joukkoa, eivät niinkään yksilöitä. Valokuvausprosessi nosti esiin kunkin ryhmäläisen oman identiteetin, minkä ohjaaja selvästi havaitsi prosessin etenemisen aikana. Taideterapeuttisen kuvan maalaamisessa ja kuvien jakamisessa ryhmäläisten tarinat ja valinnat muistuttivat paljon toisiaan. Valokuvien työstämisvaiheen alusta lähtien korostuivat yksilölliset tapahtumat mutta myös tunteet ja tuntemukset. Terapeuttisen ohjaajan muistiinpanot kertovat tästä havainnosta.

> *”Parantavan kehän harjoituksessa ryhmäläisten valinnat hajaantuivat mutta samassa paikassa olevien perustelut muistuttivat suunnattomasti toisiaan. Yhteneväiset kokemukset?”(TO)*

> *”Valokuvaus synnytti yksilöitä ryhmän keskelle. Kaikilla on samanlaisia kokemuksia, mutta jokainen tuntee ja kokee omalla tavallaan.”(TO)*

Yksilöllinen kasvu ja kehitys nousivat ryhmäläisten sanallisissa kommenteissa ja kirjallisessa kertomuksessa keskeiseen asemaan. Voimautumisprosessi sai alkunsa valokuvatyöskentelystä mutta sen vaikutus tuntui jatkuvan pitkään työskentelyn jälkeen.

> *”Kuvat ovat aarteita, joita voi välillä selailla…ja tutkailla sisintään”(R3)*

> *”Uskon että kurssilta sain sisäistä varmuutta ja rohkeutta. Vielä on tämän itseluottamuksen kanssa tekemistä, mutta sain hyvän alun. Kohti vapauttavaa itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on, itselleen.”(R2)*

> *”Luulenpa, että meidän ryhmän kuvaukset eivät jää siihen.”(R3)*

7 LÖYTÖJEN TARKASTELUA

Erilaiset luovat terapiat ovat yleistyneet monenlaisten kriisien hoidossa. Nämä terapiat voivat pohjautua musiikkiin, kirjallisuuteen, draamaan, terapeuttisen kuvan tekemiseen, valokuvaukseen. Sosionomi voi työnsä kuvasta riippuen hyödyntää luovia terapioita monella tavoin; ennaltaehkäisevässä tarkoituksessa, kriisin prosessoinnissa ja läpikäymisessä tai jälkihoidossa. Luovista terapioista musiikki- ja draamaterapialla on vakiintunut paikkansa hoidollisessa kentässä. Taideterapia ja valokuvaan perustuva terapia hakevat vielä omaa paikkaansa.

Suorittaessani kuvataideterapiaan suuntautuvia sosionomin opintoja kävin samanaikaisesti Miina Savolaisen kehittämän ja vetämän voimauttavan valokuvauksen peruskurssin. Jotenkin nämä koulutukset ja niiden teoriapohja tuntuivat heti sopivan saumattomasti yhteen. Se seikka innosti minut hyödyntämään voimauttavan valokuvauksen menetelmää suorittaessani taideterapeuttista harjoittelua Surunauha- vertaistukiryhmän kanssa. Harjoittelujakso alkoi terapeuttisella kuvan työstämisellä, joka motivoi ryhmän jäseniä prosessoimaan omaa koettua kriisiään uudesta ja erilaisesta näkökulmasta. Terapeuttisten kuvien tekeminen auttoi myös surun tunteiden jakamisessa ryhmäläisten kesken. Vaikka ohjaajasta välillä tuntui, että vanhatkin haavat aukenivat uudelleen, ne myös loivat pohjan paranemiselle ryhmäprosessin avoimessa ja luottavaisessa ilmapiirissä. Kuvataideterapeuttinen interventio toimikin uudistavana väliintulona ja ryhmä koettiin turvapesänä, missä kommunikaatio käydään sanattomasti ryhmäläisten tunteiden tasolla (Hautala 2008,166).

Kun terapeuttisen kuvan tekemisen jakso päättyi, jäi sekä ryhmäläisille että ohjaajalle tunne, että prosessi jäi kesken. Ryhmäprosessi oli kuitenkin tullut tiensä päähän. Suru oli edelleen tapaamisissa läsnä, mutta tuntui selkeältä lähteä työstämään kunkin ryhmäläisen omaa prosessia ja surusta selviytymistä. Valokuvat ja valokuvaus valikoituvat itsestään selviksi terapeuttisiksi menetelmiksi lähdettäessä työstämään prosessia yksilötasolla. Omakuvien ja oman elämänkulun tarkastelu ja voimakuvan valinta toimivat johdantona kunkin omaan, henkilökohtaiseen prosessiin. Niiden käyttö on jälkeenpäinkin tarkasteltuna perusteltua ja ne puolsivat paikkaansa kokonaisprosessissa. Parikuvauksen jälkeiset valokuvaprojektit sen sijaan olisi ollut hyvä jättää

pois, ja keskittyä sen sijaan pelkästään ryhmäläisten omiin prosesseihin. Nyt työskentely hajosi liikaa, ja loppuosa kurssista jäi jollakin tapaa irralliseksi.

Kevättalvisena viikonloppuna, sinisen hetken aikaan, toteutetusta parikuvauksesta muodostui valokuvatyöskentelyn huippuhetki. Ryhmäläiset suhtautuivat ennakkoon kuvausviikonloppuun ristiriitaisesti; sekä odottaen että peläten. Ennakkokäsitykset omakuvista ja omasta ulkonäöstä osoittautuivat kuvauksen edetessä turhiksi. Ryhmäläiset käyttivät rohkeasti kuvausrekvisiitta, pukeutuivat ”rooliasuihin” ja heittäytyivät kuvien vietäväksi. Kuvausviikonlopun aikana otetut kuvat (1-9) puhunevat puolestaan ja kertonevat päivän tunnelmasta. Tarkempi kuvien kommentointi ja analyysi jää katsojan tehtäväksi. Jokaiselle välittyy valokuvista oma, erilainen näkemys. Tutkijakaan ei osaa eikä hän saa tulkita tai analysoida kuvia. Häntä sitoo salassapitovelvollisuus. Myös kuvaustilanteessa hänen roolinsa oli toimia observoijana ja käytännön asioiden järjestelijänä.

Voimauttavan valokuvauksen keskeinen teema, kuvattavan näkyväksi tekeminen ja hänen mielipiteidensä ja valintojensa kunnioittaminen toimivat mahtavana voimavarana ja kannattavana tekijänä parikuvauksen aikana. Miina Savolaisen (2007) sanoin: ”Ihmisellä on tarve tulla nähdyksi ja hyväksytyksi.” Hyväksyvä katse kantaa pitkälle ja sen avulla kuvattava alkaa uskoa itseensä ja omien voimavarojensa jaksamiseen ja riittämiseen. Parhaimmillaan valokuvaustilanne kertoo kuvattavalle, että hän on arvokas ja hyvä tullakseen kuvatuksi juuri nyt sellaisena kuin on. Itse valokuvien onnistuminen ei ole tärkeintä kuvaushetkessä. (Savolainen 2009, 219.) Tämä seikka korostuikin valokuvausviikonlopusta annetussa palautteessa. Jaetut kuvat toimivat ainoastaan taustana kerrotuille tarinoille ja jaetuille tunteille. Opinnäytetyön lukija ei valitettavasti pääse osalliseksi tästä voimakkaasta ja voimauttavasta kokemuksesta.

Tutkimusmenetelminä käytettiin useampaa erilaista datankeruutapaa. Tällä pyrittiin varmistamaan tutkimuksen uskottavuutta, siirrettävyyttä ja vahvistettavuutta. Tämän opinnäytetyön luonteesta johtuen siinä on useita kohtia, jotka voivat vaarantaa tutkimuksen luotettavuuden. Osallistuvan havainnoinnin ollessa tiedonkeruumenetelmänä tulisi tutkijan vaikuttaa mahdollisimman vähän tutkimusjoukon elämänkulkuun. Tutkimuksessa tutkija pyrki toteuttamaan tämän ehdon säilyttämällä tietyn ”etäisyyden” tutkittaviin. Toimintatutkimuksen vaikeutta objektiivisuuden toteutumiseksi pyrittiin

tukemaan kertomalla ryhmäläisille etukäteen asioista ja tapahtumista mahdollisimman avoimesti. Samaa pyrkimystä tuki myös opinnäytetyön varsinainen tarkoitus - vaikuttaa terapeuttisella työskentelyllä tutkittavien elämään ja toimintaan.

Koska tämän opinnäytetyön tutkimusjoukko on melko pieni, ei tuloksia voi yleistää laajemmin. Ne kertovat kuitenkin viitteellisesti erilaisten kuvallisten interventioiden merkityksestä kriisiprosessissa väliin tulevana tukitoimena. Tutkimus rohkaiseekin käyttämään monipuolisesti kuvallisia menetelmiä terapeuttisessa työskentelyssä. Sosionomin moninaisessa työkentässä olisi todennäköisesti paljonkin hyötyä niin terapeuttisen kuvan tekemisestä kuin valokuvien ja valokuvauksen hyödyntämisestä, sillä kuvallisella työskentelyllä voi olla keskeinen merkitys eheyttävässä prosessissa ja ihmisen kokonaiseksi kasvamisessa. Opinnäytetyö herätti myös jonkin verran lisäkysymyksiä ja tarvetta jatkotutkimukselle. Olisi mielenkiintoista suorittaa saman tutkimusjoukon keskuudessa uusi tutkimus muutaman vuoden kuluttua ja tarkastella, miten kuvatun intervention vaikutus on jatkunut ja onko sillä ollut merkitystä tutkittavien voimavarojen ja elämänhallinnan lisääntymiseen.

Tutkimuksen aikana nousi esiin myös kysymys nykyisen terapiatarjonnan tilasta ja mahdollisuudesta päästä terapeuttisen avun piiriin. Vaikka esimerkiksi psykoterapiaan pääsy on helpottunut rahoituksen muututtua lakisääteiseksi, saattaa terapeuttien puute vaikeuttaa terapiaan hakeutumista. Myös kysymys luovien terapioiden asemasta ja niiden tunnustamisesta virallisiksi terapiamuodoiksi vaatisi lisäpohdintaa. Monella foorumilla on mietitty sitä, miksi terapiakenttä on niin pirstaloitunut ja sekava. Koulutus- ja kompetenssikriteereiden määrittely ja tarpeellisen koulutuksen järjestäminen esimerkiksi taideterapeutille toisi selvyyttä ja struktuuria tilanteeseen. Tämän vuoden alussa voimaan astunut laki psykoterapiakoulutuksen siirtymisestä yliopistojen alaisuuteen on askel oikeaan suuntaan.

LÄHTEET

Alanko, A 1999. Taideterapian keskeisiä teoreettisia ongelmia. Teoksessa K. Huttula (toim.) Suomen taideterapiayhdistys ry:n 25 – vuotisjuhlakirja. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys, 7-14.

Alanko, A. 2003 A. Taiteen olemuksesta, taideterapiasta ja psykopatologisesta taiteesta. Teoksessa K. Huttula (toim.) Taideterapia. Antti Alangon artikkeleita ja esitelmiä. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys ry, 11–15.

Alanko, A. 2003 B. Taideterapian eri toimintamuodot. Teoksessa K. Huttula (toim.) Taideterapia. Antti Alangon artikkeleita ja esitelmiä. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys ry, 21–24.

Alanko, A 2003 C. Transferenssista yksilötaideterapiassa. Teoksessa K. Huttula (toim.) Taideterapia. Antti Alangon artikkeleita ja esitelmiä. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys ry, 34–38.

Bowlby, J. 1969. Attachment and Loss. Vol 1. Attachment. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow – elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas.

Erävaara, T. 2009. Valokuvallisen kohtaamisen suuntaviivoja. Teoksessa T. Erävaara & I. Tanskanen (toim.) Välissä – valokuvat ymmärtämisen välineinä. Turun ammattikorkeakoulu. Oppimateriaaleja 43, 181–218.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Franski, R. 2007. Surunauhan historiaa. Teoksessa S. Forsström, R. Franski, S. Tamminen. (toim.) Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY, 258–261.

Halkola, U. 2009 A. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 13–20.

Halkola, U. 2009 B. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 49–73.

Hammarlund, C-O. 2004. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Hautala, P-M: 2008. Lupa tulla näkyväksi. Kuvataideterapeuttinen toiminta koulussa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Heikkinen, H. 2000. Tarinan mahti – Narratiivisuuden teemoja ja muunnelmia. Tiedepolitiikka 4/2000, 47–58.

Hentinen, H. 2009. Valokuva terapeutin työvälineenä. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 34–46.

Hietaharju, M. 2006. Valokuvan voi repiä. Valokuvan rakenne-elementit, käyttöympäristöt sekä valokuvatulkinnan syntyminen. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja.

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huttula, K. 1999. Mikä taide(psyko)terapiassa parantaa? – Joitakin näkökulmia. Teoksessa K. Huttula (toim.) Suomen taideterapiayhdistys ry:n 25 – vuotisjuhlakirja. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys, 35–65.

Hädän hetkellä – psyykkisen ensiavun opas. 2009. Saari, S., Kantanen, I., Kämärinen, I., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. (toim.) Helsinki: Punainen Risti, Duodecim.

Lehtonen, J. 2011. Mielen matriisi ja tietoisuuden taiteellinen ulottuvuus. Teoksessa M. Leijala-Marttila & K. Huttula (toim.) Taidepsykoterapia. Psykoanalyyttinen näkökulma. Helsinki: Duodecim & Suomen taideterapiayhdistys ry, 62–81.

Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. 2011. Taideterapian ja taidepsykoterapian erot ja yhtäläisyydet. Teoksessa M. Leijala-Marttila & K. Huttula (toim.) Taidepsykoterapia. Psykoanalyyttinen näkökulma. Helsinki: Duodecim & Suomen taideterapiayhdistys ry, 47–53.

Malchiodi, C. A. 2010. Taideterapia ja aivot. Teoksessa C. A. Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. The Guilford Press, 30–40.

Malchiodi, C.A. 2010 B. Psykoanalyyttiset ja analyyttiset lähestymistavat sekä objektisuhdeteoria. Teoksessa C. A. Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. The Guilford Press, 58–77.

Mantere, M-H. 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa M. Rankanen, H. Henttinen & M-H. Mantere: Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 11–19.

Mattila, H. 2008. Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

Mäenpää, E. & Lehtonen, E. 2010. Kun läheinen ei jaksanut elää. Itsemurhan tehneiden läheisten kuntoutusryhmät. Teoksessa Teoksessa Kyllä me yhdessä selvitään. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. Varhaiskuntoutus, 14–25.

Naurumo, R. 2010. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät kriisistä selviytymisen tukena. Teoksessa Kyllä me yhdessä selvitään. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. Varhaiskuntoutus, 8-13.

Rankanen, M. 2007. Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa M. Rankanen, H. Henttinen & M-H. Mantere: Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 35–49.

Oxford Advanced Learner`s Dictionary of Current English. 2000. Oxford University.

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.

Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistuminen. Järvenpää: Julkiviestintä Oy, Suomen Työvalmennusakatemian julkaisu.

Savolainen, M. 2007. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Osa I. Otavan opisto. Voimauttavan valokuvauksen peruskurssi. Luentomoniste.

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 211–227.

Setälä, P. 2012. Lapsi kuvan takana. Erityisiä piirteitä lasten valokuvailmaisussa. Väitöskirja. Aalto-yliopisto 86/2012.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Åberg, U. 1999. Vastatransferenssista taideterapiassa. Teoksessa K. Huttula (toim.) Suomen taideterapiayhdistys ry:n 25 – vuotisjuhlakirja. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys, 67–78.

Painamattomat lähteet

Kärnä-Lin, E. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät 2. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Luento 6.2. 2006.