

Kevät 2019

Muoti- ja vaateusuunnittelu

Muotoiluinsituutti

Lahden ammattikorkeakoulu

Affective

EMMA HEDENBORG

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on esitellä vaate-
tussuunnittelun ja taideterapian yhteensopivuutta.
Tutkimusongelmana on vaate-
tussuunnittelijan pro-
sessin työhyvinvoinnin puute, johon taideterapia voi
vastata. Aihetta lähestytään konkreettisesti taidete-
rapiaistuntoja hyödyntäen ja tutkimus on luonteel-
taan fenomenologinen.

Tutkimuksen johtopäätös on, että käsityö ja tai-
deterapia voivat edesauttavat psyykkistä hyvinvoin-
tia muotoilijan prosessissa.

Toiminnallinen osuus on naistenvaatemallisto,
jonka inspiraatio on lähtöisin taustatutkimuksesta ja
taideterapiaistunnoista.

Avainsanat: taideterapia, vaate-
tussuunnittelu, puettava taide

ABSTRACT

This thesis is exploring the compatibility of fashion
design and art therapy. The research problem is
the lack of work welfare in a fashion designers
process, which art therapy could address. The
approach concretely integrates art therapy sessions
into the design process, and considers this from a
phenomenological perspective.

This research concludes that artisanal work and
art therapy can increase mental well being during
the design process.

The collection draws inspiration from the
research and the art therapy sessions.

Keywords: art therapy, fashion design, wearable art

Affective

| | | | |
|---|----|--|----|
| 1. JOHDANTO | 6 | 3. PROSESSI | 27 |
| 1.1 Tutkimuskysymykset | 8 | 3.1 Visuaalinen inspiraatio ja suunnitteluprosessi | 28 |
| 1.2 AIHEEN ESITTELY | 10 | 3.2 Materiaalimuokkaustekniikat ja maalaukset | 31 |
| 1.2 Fenomenologinen tutkimus | 11 | 3.3 Valmistus | 34 |
| 2. TAUSTOITUS | 12 | 3.4 Taideterapiaistunnot | 35 |
| 2.1 Taideterapia | 13 | 4. MALLISTO | 39 |
| 2.2 Psykoanalyttinen ja analyttinen lähestymistapa taideterapiaan | 15 | 4.1 Materiaalit ja tekniikat | 40 |
| 2.3 Masennus ja sen taideterapeuttinen interventio | 17 | 4.2 Malliston yleiskatsaus | 42 |
| 2.4 Käsityön vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin | 20 | 4.3 Mallistokartta ja asukokonaisuudet | 44 |
| 2.5 Muotoilijan näkökulma | 21 | 4.4 Editorial- kuvat | 52 |
| 2.6 Ilon estetiikka | 24 | 4.5 LOPPUPÄÄTELMÄT | 58 |
| 2.7 Sosiaalinen muotoilu | 25 | 4.5 Taideterapiaistunnot muotoilijan työssä | 59 |
| 2.8 Holistinen muotoilu | 25 | LÄHTEET | 60 |
| | | Kiitokset | 64 |

I. Johdanto

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda itselleni, sekä myös muille vaatesuunnittelijoille, pohja työskentelytavoille, jotka lisäävät empatiaa, työhyvinvointia ja merkityksellisyyttä muotoilijan työhön. Hypoteesi on, että taideterapialla on soveltuvuutta korjata näitä puutteita. Aihe tähtää kuvastamaan aikakauttamme, jossa terapia nousee holistisen elämäntyylin tavoittelussa suosioon ja mielialahäiriöihin suhtaututaan avoimemmin.

Kartoitan, mitä taideterapia on, ja miten masenusta voidaan hoitaa taideterapeuttisesti.

Syvennyn psykoanalyttiseen lähestymistapaan taideterapiassa, koska koen sen sopivaksi omaan näkemykseeni vaatetussuunnittelusta, sillä tuotteet ja erikoistekniikat ovat luonteeltaan abstrakteja. Sen lisäksi esitän käsityön soveltuvuutta taideterapeuttiseen työskentelyyn ja psyykkisen

hyvinvoinnin edistämiseen, ja näistä syntyy ensimmäinen silta oman malliston toteuttamiseen. Nostan esiin muotoilustrategioita, jotka soveltuvat opinnäytetyön taustoitukseen ja tuovat lisää merkityksellisyyttä luovaan prosessiin ja lopputuotteille. Prosessin aikana käytyjä taideterapiaistuntoja ja toiminnallista osuutta lähestyn fenomenologisella tutkimusstrategialla.

Malliston nimi ”Affective” viittaa tunnetiloihin, tunteisiin ja asenteisiin. Psykologiassa termiä käytetään niiden mielialahäiriöiden yhteydessä, jotka vaikuttavat tunnetasolla.

Tavoittelen naistenvaatemallistoa puettavana taiteena ja tuon sitä taideterapian tulkinnan kontekstiin ja näin ollen annan elämäntilanteeni vaikutuksen näkyä lopputuotteissani.

1.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET

1. Soveltuuko taideterapia tueksi vaatetussuunnittelijan työprosessissa?
2. Voiko taideterapeuttinen lähestymistapa tuoda lisääntynyttä merkityksellisyyttä ja työhyvinvointia vaatetussuunnittelijalle?

2. Taustoitus

2.1 TAIDETERAPIA

Taideterapia on psykoterapeuttinen hoitomuoto, jossa yhdistetään taiteellista ilmaisua kielelliseen terapiaan. Se perustuu ensisijaisesti taiteeseen ja psykologiaan (Malchiodi, 2010, 18). Psykoterapiassa hoidetaan ihmismieltä ja tavoitteena on yksilön muistikuvien, kokemusten, tunteiden, mielikuvien ja asioille antamien merkitysten tavoittaminen ja käsitteleminen (Pöllänen, 2008).

Taiteen uskotaan olevan itsessään terapeuttista ja tätä toimintaterapeutit hyödyntävät asiakkaiden aktivointiin. Taideterapiaksi sitä voi nimetä vasta silloin, kun asiakkaan ja terapeutin välille syntyy vuorovaikutteista keskustelua asiakkaan taiteellisten töiden perusteella. Taideteos toimii vaihtoehtona tai täydennyksenä sanalliselle ilmaisulle ja sitä käytetään itsetutkiskelun ja kasvun merkityksessä. Taideterapia pohjautuu siihen, että kaikilla yksilöillä on kyky taiteelliseen ilmaisuun, mutta lopputuloksen esteettisyys ei ole niinkään tärkeää (Malchiodi, 2010, 14).

Taideterapiassa hyödynnetään taiteen eri muotoja asiakkaan muistojen ja tunteiden ilmaisun tukena. Tavoitteena on edesauttaa asiakkaan kuvallisen ilmaisun ja luovuuden integrointia elämään ja sitä kautta saavuttaa psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia.

Taideterapiaa suositellaan etenkin asiakkaille, joille sanallinen ilmaisu on haastavaa. Sitä hyödynnetään laajasti psykiatriassa, mutta se soveltuu myös lääketieteellisiin tai kuntoutuksellisiin tarpeisiin.

Tutkimukseni yhteydessä haastattelin taideterapeutti Kris-

ta Launosta. Hänen mukaansa taideterapia soveltuu asiakkaille, joilla on vaikea elämäntilanne tai jotka haluavat kirkastaa oman elämänsä suuntaa. Sitä voidaan hyödyntää rentoutuksen, stressin poistamisen, ajatusten selkeyttämisen, keskittymisen ja pysähtymisen merkityksessä ja se myös tarjoaa asiakkaalle tilan, ajan ja paikan itsensä kuuntelemiseen. (Lau-nonen 2019).

Taideterapiamuotoja on yhtä monta kuin psykoterapi-asuuntauksia, kuten esim. psykoanalyttinen, narratiivinen tai kognitiivis- behavioraalinen lähestymistapa.

Taiteen ja hyvinvoinnin yhdistäminen ei ole ilmiönä uusi, vaan yhtä vanha kuin yhteiskuntamme (Malchiodi, 2010, 18). Se nousi esiin etenkin 1900- luvun alussa, jolloin psykoanalyysi kehittyi terapiamuotona ja abstrakti taidesuuntaus syntyi (Leijala- Marttila & Huttula, 2011, 15). Viittaan työssäni psyko-analyttiseen näkökulmaan, koska koen sen soveltuvan hyvin vaatetussuunnitteluun yhdistettynä, sillä tuotteeni ja käyttämäni erikoistekniikat ovat luonteeltaan abstrakteja. *Nyky-suomen sanakirjan mukaan abstraktinen tarkoittaa ajatuksellista, käsitteellistä, abstrahoimalla saatua ja epähavainnollista.* (Leijala- Marttila ym., 2011, 19).

Andrea Sabbadini toteaa, että taiteen ja analyysin on luonte- tevaa kohdata. Hänen mukaansa analyysi on paikka ihmiskä- den töiden tulkitsemiseksi, ja taide toimii siltana ulkoisen ja sisäisen maailman välillä (Leijala- Marttila ym., 2011, 15). Vaik- ka taideterapeuttien koulutukseen vaatimuksena ovat erilai- set terveys- ja sosiaalialan tutkinnot, on nostettu esiin, että he itse kokevat olevansa myös taiteilijoita. Psykoterapeuttien mielletään usein olevan kliinisiä tai kylmiä vuorovaikutuses-

saan asiakkaiden kanssa. Taideterapeutit sen sijaan koke- vat, että heiltä vaaditaan taiteellisen ilmaisun analysoimiseen enemmän herkkyyttä sekä intuitiota (Malchiodi, 2010, 23). Asi- akkaalla on kuitenkin suurempi rooli oman työnsä tulkitsemi- sessä kuin taideterapeutilla.

John Deweyn mukaan on olemassa arvoja ja merkityksiä, joita ei voi ilmaista sanallisesti, vaan siihen tarvitaan taidetta (Malchiodi, 2010, 16). Taiteella on kyky antaa muotoa tunteil- le ja mielikuville. Psykoanalyttisessä hoidossa painotetaan vähemmän tietoista ja tiedostamatonta symbolismia (Leija- la- Marttila ym., 2011, 16). Sen lisäksi hyödynnetään tietoa uni- versaaleista värien merkityksistä, vaikka värien valinnat voivat silti myös olla henkilökohtaisia mieltymyksiä. Kandinskyn mu- kaan väreillä on voima, jonka vaikutus on kehollinen kokemus (Leijala- Marttila ym., 2011, 19).

2.2 PSYKOANALYTTINEN JA ANALYTTINEN LÄHESTYMISTAPA TAIDETERAPIAAN

Seuraava yhteenveto Sigmund Freudin ja Carl Jungin avain- konsepteista perustuu Malchiodin työhön ”Taideterapian käsi- kirja”. 1900- luvulla syntyneet Freudin psykoanalyysi ja Jungin analyysi ovat olleet tärkeitä suuntauksia nykyisen taidetera- pian pohjan ja lähestymistavan luomisessa. Tämä perustuu etenkin Freudin havaintoon, että potilaiden merkityksellisim- mät ilmaisut olivat usein visuaalisesti kuvailtuja, ja että unien

sanallistamisen vaikeus pohjautuu siihen, että ne ovat kuvavirtaa. Freudin mukaan on olemassa tiedostamaton olemassaolo, joka paljastuu mm. taiteessa, unissa, kielellisissä lipsahduksissa tai psykoottisten oireiden symbolismissa. Sen lisäksi hänen teoriansa sublimaatiosta ja egon puolustusmekanismeista ovat suoria vaikutteita taiteelliseen ilmaisuun. Sublimaatio tarkoittaa viettien purkamista henkisellä työllä ja defenssimekanismit pitävät sisällään strategioita minäkuvan ylläpitämiseen sekä todellisuudesta selviytymiseen. Tämän ansiosta psykoanalyysin vaikutus taideterapiaan on ollut merkittävä. (Malchiodi, 2010, 58- 60).

Carl Jung käytti taidetta itseanalyysimenetelmänä. Hänen potilaidensa tiedostamattomat tunteet tulivat esille taiteellisessa ilmaisussa ja muodostuivat näin helpommin käsiteltäviksi ja ymmärrettäviksi. Hänen mukaansa potilaan täytyy muodostaa vuoropuhelua sisäiseen konfliktiin tiedostamattomuuden ja tietoisuuden välille saavuttaakseen psyykkisen tasapainon. (Malchiodi, 2010, 58- 60).

Merkittävin henkilö psykoanalyttisen ja analyttisen suuntauksien integraatioon taideterapiaan oli Margaret Naumburg. Hänen näkökulmansa oli, että tiedostamattomat tunteet voidaan paremmin ilmaista taiteellisesti, sen sijaan että psykoanalyttisessä käytännössä hyödynnetään kielellistä assosiaatiota, vaikka hän piti tätäkin tärkeänä osuutena. (Malchiodi, 2010, 58- 60).

Psykoanalyttiseen ja analyttiseen lähestymistapaan taideterapiassa ovat vaikuttaneet muutamat käsitteet hoidon perustana. Niihin kuuluvat transferenssi, spontaani ilmaisu, amplifikaatio, aktiivinen kuvittelu ja objektisuhteet.

(Malchiodi, 2010, 62- 72)

Transferenssinä ymmärretään asiakkaan tiedostamattomien tunteiden projisointia terapeuttiin ja näiden analysointi vaikuttaa suorasti terapian onnistumiseen. (Malchiodi, 2010, 62- 72)

Spontaani ilmaisu taideterapian kontekstissa tarkoittaa spontaanin taideilmaisun kautta luotua yhteyttä tiedostamattomaan. (Malchiodi, 2010, 62- 72)

Amplifikaatio eli laajentaminen perustuu Jungin analyysiin ja se on menetelmä, joilla tulkitaan unia. Siinä laajennetaan, selvennetään ja luodaan merkityksellinen konteksti unille ja kuville, jotka saattavat liittyä yksilön elämään, mutta ne voidaan myös tulkita arkkityyppisten symbolien edustumana. Tähän liitetään aktiivinen kuvittelu, jossa asiakas pyrkii muodostamaan symbolismeihin liittyviä mielikuvia. (Malchiodi, 2010, 62- 72)

Objektisuhteet pitävät sisällään tässä kontekstissa ihmisten tarvetta hakeutua samankaltaisiin ihmissuhteisiin kuin varhaisissa elämänvaiheissa. (Malchiodi, 2010, 62- 72).

2.3 MASENNUS JA SEN TAIDETERAPEUTTINEN INTERVENTIO

Masennus on yksi yleisimmistä psyykkistä häiriöistä ja vaikuttaa 4-10 prosenttiin väestöstä koko ajan. Naisten sairastumisen riski on kaksinkertainen miehiin verrattuna. (Blomdahl, Gunnarsson, Guregård, Björklund, 2013, 322).

Masennuksessa välittämättömyys ja vaikeudet tunteiden ilmaisuun ovat keskeisiä tekijöitä, joihin liittyy muita oireita, kuten ahdistusta, masennusta, itsemurha-ajatuksia, keskittymisvaikeuksia, passiivisuutta, psykomotorisia rajoituksia, unettomuutta ja fysiologisia oireita. Henkilökohtaiset ja sosiaaliset seuraukset ovat merkittäviä. (Blomdahl ym., 2013, 322).

Tutkimukset esittävät, että masennuksen taideterapeuttinen kuntoutus kliinisessä ympäristössä on tuloksellista, vaikka asiakkaiden olosuhteista ei voitu tehdä yleisiä johtopäätöksiä. Haasteena taideterapian vaikutusten arvioinnissa on se, että sitä käytetään tavallisesti yksittäisissä tilanteissa, eikä optimaaliseen hoitoon ole olemassa standardeja. (Blomdahl ym. 2013, 322-323).

Blomdahl ym. arvioivat taideterapian vaikutusta masennuspotilaisiin käyttäen yleisiä terapeuttisia faktoreita, jotka mahdollistavat terapeuttisten menetelmien ja tuloksien arviointia. Näiden faktoreiden määriteltiin olevan tässä kontekstissa itsetutkiskelu, itseilmaisu, kommunikaatio, integrointi, symbolinen ajattelu, luovuus ja aistien stimulaatio.

Itsetutkiskelua tukevat harjoitukset tähtäävät antamaan asiakkaalle elämänhallintaan ja turvallisuuden tunteeseen välineitä, jotka edesauttavat itsetietoisuutta, henkistä muutosta ja kehitystä. Itseilmaisu pitää sisällään kykyä esittää sanalliseen ilmaisuun hyödyntäen värejä, symboleja ja liikettä sekä tämän kokemuksen sanallistamista. Kommunikaatiotekijällä arvioidaan kokemuksen muutosta asiakkaan ja terapeutin välisessä vuorovaikutussuhteessa. Arkielämään vaikuttavien kokemusten integrointi on terapeuttinen tekijä, mutta toimii myöskin

hoidon päämääränä. Tunteiden ja ajatusten ilmaisu symbolisella merkityksellä on yksi ihmiskunnan vanhimpia tapoja eksistentiaalisten kysymysten ymmärtämisessä. Luovuus vaatii ajatusta, tunnetta ja vaivaa, ja siihen liitetään ongelmanratkaisutaitoa, päätöksentekoa ja rajoitettua ajattelua sekä emotionaalista toimintaa. Harjoitukset, jotka tukevat aistien stimulaatiota vaikuttavat asiakkaaseen rauhoittavalla ja tyyntävällä tasolla. (Blomdahl ym. 2013, 329).

Populäärikulttuurista on peräisin stereotyyppi kärsivästä taiteilijasta, englanniksi "tortured artist". Masennuksen sekä muiden mielialahäiriöiden ja luovan työn korrelaatiosta vallitsee yleinen käsitys, että työskentely luovilla aloilla voi pahentaa piileviä mielenterveysongelmia. Vaatetusuunnittelijoiden keskuudessa aihe nousi keskusteluun erityisesti vuonna 2010 Alexander Mc Queenin itsemurhan jälkeen.

Tieteellinen tutkimus ei vielä pysty varmasti todentamaan tai kiistämään yhteyden olemassaoloa.

Vuoden 2004 metatutkimuksesta voi todeta, että 13 tutkimuksen perusteella on olemassa jonkinlainen yhteys mielialahäiriöiden ja luovuuden välillä. (Lauronen, Veijola, Isohanni, Jones, Nieminen, Isohanni, 2004). Kyseessä on kuitenkin suppea metatutkimus, mikä viittaa siihen, että aihetta ei ole tutkittu laajemmin. Tärkeää on todeta, että korrelaation suunta ei ole selvä, eli seuraavatko mielialahäiriöt luovuudesta vai luovuus mielialahäiriöistä. Aiheen tutkiminen on haastavaa, sillä ei ole kehitetty standartisoituja mittareita arvioimaan luovuutta

ta eikä osittain myöskään mielialahäiriöitä, jotka molemmat esiintyvät monissa eri muodoissa.

2.4 KÄSITYÖN VAIKUTUKSESTA PSYKKISEEN HYVINVOINTIIN

Käsityö voidaan nähdä terapiana ja terapeuttisena toimintana sekä rinnastaa taideterapiamuotoihin, sillä myös siinä hyödynnetään taiteellisuutta ja toiminnallisuutta. Käsityö tukee sisäistä psyykkistä prosessointia ja mahdollistaa toiminnan kautta ajallista etääntymistä sekä symbolisen erittelyn. Käsityön aistittava prosessi voi tuoda esiin uusia prosesseja tekijässä. Sitä on hyödynnetty erilaisissa kuntoutuksissa yksilöille tai ryhmissä, mutta myöskin itsehoidollisena harrastuksena. Näin ollen, käsityötä käytetään terapeuttisena välineenä, nimeämättä sitä terapiaksi. (Pöllänen 2008)

Keskeisiä asioita käsityössä ovat käsillä tekeminen ja syntyvä vuorovaikutussuhde prosessin eri henkilöiden, materiaalien, välineiden sekä tekniikoiden kanssa. Nämä antavat mahdollisuuden itseilmaisuun ja reflektointiin. Käsityön avulla tapahtuvat hoidot voivat edesauttaa muutoksia tunne-, keho-, aisti-, ajatus-, toiminta- ja käyttäytymistasolla. (Pöllänen 2008)

Opinnäytetyössä tulen itse valmistamaan malliston tuotteita käsityönä ja reflektoin prosessin aikana omaa suhtautumista edellämainittuihin asioihin.

2.5 MUOTOILIJAN NÄKÖKULMA

Muotoilijan työprosessia voidaan lähestyä käsi- ja taideteollisesti. Molemmat lähestymistavat tukevat taideterapeuttisen näkökulman yhdistämistä muotoiltavien tuotteiden käsittelyvaiheisiin. Toteutin asiantuntijahaastattelun taideterapeutti ja luovuusasiantuntija Krista Launosen kanssa hänen Mielitila-yrityksensä tiloissa Helsingissä 28.01.2019. Haastattelun kesto oli 40 minuuttia valmiin, laatimani kysymysrungon pohjalta. Tavoitteena oli saada asiantuntijan mielipide taideterapian ja vaatetussuunnittelun yhdistämiseen. Launosen mukaan kaikessa luovassa työssä ja taideterapiassa on yhtymäkohtia (Launonen 2019).

Omasta mielestäni suurin ero syntyy töiden eri tavoitteista. Vaatetussuunnittelun suora tavoite on lopputuotteen esteetiikka, käytettävyys ja kohderyhmän suosio. Sen sijaan taideterapia painottaa luovaa prosessia, jonka tuloksena on ihmisen psyykinen hyvinvointi. Terapiassa tuotetuilla teoksilla on merkitystä vain itse tekijälle, eikä suuremmalle yleisölle. Jos vaatetussuunnittelijana painottaisi näitä terapeuttisia arvoja, minkälainen vaatemallisto siitä voisi syntyä? Launosen mukaan tämä voisi tuoda uuden kerroksen prosessiin ja jopa lopputuotteisiin (Launonen 2019).

Tämän taideterapeuttisen näkökulman yhdistämisen inspiraationa on ollut vaatetussuunnittelijan työprosessin työhyvinvoinnin ja empatian puute. Launonen toteaa, että vaatetussuunnittelijan prosessin aikana voi nousta esiin pelkoja, kuten epäonnistuminen, ei-hyväksytyksi tuleminen, ei-arvostuksen saaminen tai kritiikin kokeminen. Sen lisäksi luovan prosessin aikana muotoilija voi kokea tuskan hetkiä ja taideterapia tai luovuusvalmennus voisivat auttaa löytämään tietoisuutta ja ymmärrystä siitä, mistä kyseinen tuska on peräisin.

Muotoilijat ovat niin tunnettuja luovan prosessin tunteiden ailahtelevaisuudesta, että aiheesta on kehitelty tänä päivänä internetmeemejä. Sisällöltään nämä kuvaavat viha-rakkaussuhdetta tuotteisiin muotoiluprosessin aikana. Nämä tunteet ovat mielestäni kuitenkin normaali osa luovaa prosessia. Empatian puute vaatetussuunnittelussa syntyy enemmänkin ulkoisista paineista ja nopean aikataulun tuomasta stressistä.

Launonen toteaa, että vaatetussuunnittelijan luovaan prosessiin ei kuulu itsereflektointi, mutta taideterapeutti pyytää istunnoissaan tietoisesti kuuntelemaan omia ajatuksia, arvoja ja tunteita. (Launonen 2019).

Jos tavoittelee taideterapian yhdistämistä vaatetussuunnittelijana omaan työprosessiinsa, Launonen suosittelee, että taideterapia tulisi osaksi prosessia jo silloin, kun työ on vielä ajatuksen tasolla. Taideterapeutilta voisi saada apuvälineitä työskentelyyn sekä oppia, mihin asioihin on kiinnitettävä huomiota, ja nämä olisi kirjattava ylös seuraavaa istuntoa varten. Hän painottaa, että muotoilijan on löydettävä oma luovuuspolkunsä. Muotoilijan on ymmärrettävä, missä vaiheissa hän omassa työssään kohtaa yllä mainittuja tuskan hetkiä, mikä

niitä aiheuttaa ja onko mahdollisesti havaittavissa toistoa. (Launonen 2019).

Tulen esittelemään opinnäytetyömällistoni tuotteita taideterapiaistunnoissa teoksina, jotka silloin toimivat lähtökohtana keskustelulle. Launosen mukaan voi pohtia luomisprosessin kokemusta, työtä ja lopputulosta. Sen lisäksi, näitä teoksia ei tarvitse tulkita ainoastaan vaatetussuunnittelun kannalta, vaan ne kehittävät suunnittelijan visuaalista kuvanlukutaitoa. Taideterapeuttisesti vaatetta voi lähestyä esimerkiksi värin symbolismin ja historian tai symboliikan kautta. (Launonen 2019). Sen lisäksi suunnittelen taideterapiaistunnon keskustelun sisällöksi kysymyksen, mitä tunteuksia tuotteeni herättää käyttäjissä ja mitä itse haluan niillä viestittää. Vaatteet voivat vaikuttaa esimerkiksi tunteisiin, minäkuvaan tai tunnelmaan. Vaatteiden istuvuus vaikuttaa käyttäjän liikkuvuuteen ja materiaalivalinnat vaikuttavat kehollisena tunteuksena.

Launonen toteaa, että asiakas voi tuoda istunnoille valmiita teoksia, sillä taideterapiassa käytetään asiakkaan tuottamien teosten lisäksi usein myös valmiskuvia. Sen lisäksi oman tuotteen esittelemine voi toimia myös inspiraationa istunnon aikana tuotetulle kuvalle. (Launonen 2019).

Oma lähtökohtani työskentelyyn ei sovellu juurikaan vaatetusteollisuuteen, vaan tähtään puettavan taiteen suunnitteluun. Tämä tarkoittaisi, että vaatteita voi tulkita taideterapiassa samalla tavalla kuin kuvataidetta.

Opinnäytetyömällistoani lähestyn ensin etsimällä visuaalista inspiraatiomateriaalia ja ideoimalla materiaalimuokkatekniikoita, joista teetän prototyyppejä. Tämän jälkeen piirrän malliston hahmotelman. Seuraavaksi kaavoitan tuotteet, om-

pelen niistä prototyyppejä, tässä vaiheessa tekniset ratkaisut ja estetiikka kehittävät alkuperäistä ideaa toimivammaksi. Materiaalivalinnat vaikuttavat prosessiin alusta asti. Tämän jälkeen seuraa ajallisesti pisin, viimeinen vaihe, jossa valmistetaan jokaisen tuotteen käsityönä. Tähän istuu hyvin taideterapian kehollisuus, sillä siinä syntyy vuorovaikutusta tekijän ja materiaalien, työvälineiden sekä yhteistyökumppaneiden välille. Nostan esiin muutaman muotoilustrategian, jotka tuovat vaatetussuunnitteluun lisää empatiaa ja työhyvinvointia malliston luomisprosessiin sekä lisäävät merkityksellisyyttä lopputuotteille.

Launosen mukaan taideterapia soveltuu parhaiten vaatetussuunnittelijan prosessiin silloin, kun hänellä on vähiten suorittavaa työtä ja hän on eniten luovuuden varassa (Launonen 2019). Kaavoituksen voi nähdä suorittavana työnä, sillä se perustuu jo olemassa olevaan tietoon, ja siihen liittyvät naisten vaatteiden kaavoitukselliset säännöt ja rutiinit. Kaikki muut yllä mainitut työvaiheet vaativat luovuutta ja näin ollen soveltuvat myös taideterapiaan. (Launonen 2019).

2.6 ILON ESTETIIKKA

Muotoilija Ingrid Fetell Lee on tutkinut, miten aineelliset esineet voivat tuottaa yksilöille ei- aineellista emootiota eli ilon tunnetta. Hänen mukaansa on tiettyjä yhtäläisyyksiä tuotteissa, jotka tuottavat katsojille tai käyttäjille iloa, kuten pyöreät ja orgaaniset muodot, värit, symmetria, keveyden tunne ja yltä-

kylläisyys. (Fetell Lee 2018)

Muotoilijana juuri tätä ilon tunnetta on mahdollista edesauttaa estetiikan avulla, jotta käyttäjät voivat tuntea, aistia ja havaita sitä (Fetell Lee 2018). Muotoiluprosessissa tietoisesti käyttäen tämä filosofia mahdollistaa lisäarvoa muotoilijan lopputuotteille.

2.7 SOSIAALINEN MUOTOILU

Sosiaalisen muotoilun filosofia pyrkii tuotteisiin, jotka tukevat, helpottavat ja voimaannuttavat kulttuuria biologisesti ja psykologisesti. Sen eettinen perusta on luoda ihmisarvoa ja kunnioitusta. (Ideo 2018). Tämä filosofia kertoo muotoilijan vastuusta tuotteiden kehittämisessä ja valmistuksessa sekä tuotteiden eettisistä arvoista. Haluaisin myöskin nostaa esiin, että muotoilijalla on tämän lisäksi vastuu työhyvinvoinnin säilyttämisessä omassa luomisprosessissaan.

2.8 HOLISTINEN MUOTOILU

Holistinen muotoilu on lähestymistapa, jossa katsotaan muotoilun olevan osa suurempaa kokonaisuutta. Sen lisäksi se on käyttäjälähtöistä ja ongelmanratkaisussa otetaan huomioon koko ekosysteemin ominaisuudet. Fokus vaihtelee kontekstin mukaan, mutta keskeisiä asioita ovat estetiikka, kestävä kehitys ja henkisyys. (Interaction Design Foundation 2018).

Opinnäytetyöni kontekstin mukaan keskityn holistisen muotoilun henkisyiden aspektiin, joka nostaa esiin kysymyksen tuotteiden mahdollisuuden rikastuttaa käyttäjien elämää. Opinnäytetyössä tuotteiden suunnitteluprosessissa läpikäytyt taideterapiamenetelmät ja -istunnot tekevät tuotteista merkityksellisiä sekä tekijälle että käyttäjälle.

3. Prosessi

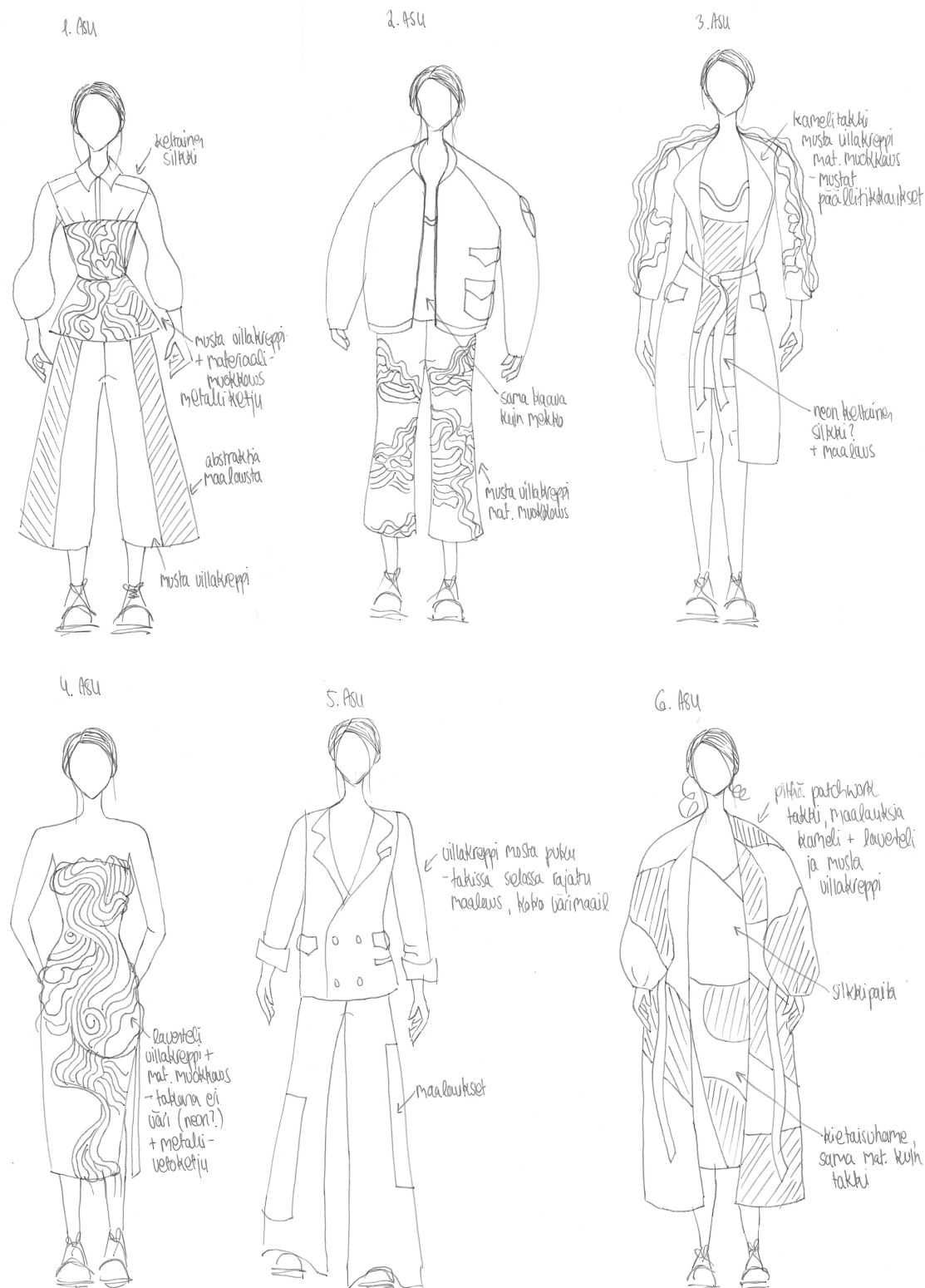
3.1 VISUAALINEN INSPIRAATIO JA SUUNNITTELUPROSESSI

Malliston visuaalinen inspiraatio on lähtöisin Ingrid Fetell Leen ilon estetiikan määrittelyistä. Kyseiset määrittelyt sopivat taideterapeutiseen lähestymistapaani, sillä ne jakavat tavoitetta psyykkisen hyvinvoinnin saavuttamiseen. Sitä tavoittelen tässä työprosessissa sekä henkilökohtaisesti että myöskin käyttäjän ja katsojan suhtautumisessa tuotteisiin.

Kaikkien tuotteiden linjoissa on otettu huomioon symmetria sekä orgaaniset muodot. Yltäkylläisyyttä tulkitseen käyttämällä materiaalmuokkaustekniikkaa, joka on pliseerauksen muoto. Se on symmetrian ja jäykkyyden sijaan toteutettu liikumaan orgaanisen muotoisena aplikaationa tuotteissa. Vaikka tekniikka on tarkasti suunniteltu, sen toteutuksessa on tilaa luovalle ilmaisulle ja visuaaliset aistit ohjaavat aplikaation asettelua tuotteeseen ja vartalon muotoihin. Tämä tekniikka on tietoisesti valittu tukemaan käsityön vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Se on aikaa vievää, mutta toiston vuoksi flow-tilan saavuttaminen on mahdollista. Päätin jättää pliseeraukseen raakareunat ja langanpätkiä kuvastamaan taideterapiaprosessissa esille nousevia haasteita ja epätäydellisyyttä.

Tämän lisäksi yltäkylläisyyttä, värikkyyttä sekä symmetrian ja orgaanisen muodon vuorovaikutusta on havaittavissa tilkkutyönä toteutettavissa tuotteissa. Tässä tekniikassa yhdistyvät kolme eri väristä villakreppiä, joihin on lisätty maalauksia.

Toinen erikoistekniikka, joka on ohjannut malliston suunnittelua, ovat abstraktit maalaukset. Kyseiset maalaukset ovat



toteutettu taideterapian yhteydessä ja ne ovat toimineet pohjana keskusteluterapiaan ja tukevat näin taustatutkimustani. Halusin erottaa maalaukset selkeästi vaatteissa yleisesti käytetyistä printeistä, jonka takia ne ovat erillisiä ja kiinnitetty aplikaatioina vaatteisiin. Tämä myöskin tukee tavoitettani luoda puettavaa taidetta ja tuotteita, jotka ovat uniikkeja teoksia, joita ei ole mahdollista replikoida.

Suunnitteluvaihetta ohjasi pitkälti materiaalilähtöinen lähestyminen, jossa valitsin käyttäjälle miellyttävän tuntuisia materiaaleja tuotteiden arvon lisäämiseksi. Sen lisäksi oli harkittava, mitkä materiaalisällöt soveltuvat erikoistekniikoiden toteuttamiseen.

Vaatemallistoon yhdistyvät asusteina kengät ja korvakorut, jotka tukevat värimaailmaa ja orgaanisten muotojen tavoittelua.

Koko suunnitteluprosessin aikana pyrin lähestymään tuotteitani ja työntekoani holistisen muotoilun henkisyuden ohjaamana. Pohdin tarkasti, mitä haluan ilmaista tuotteillani, jotta voisin nostaa ajatuksiani esiin taideterapian keskusteluissa.

Myös värimaailman valitsin ennen tuotteiden suunnittelua ja se pohjautuu pitkälti omiin esteettisiin mieltymyksiini, sekä trendivärien ennakointiin. Vaikka nämä ovat valittu intuitiolla, kävimme taideterapeutin kanssa läpi analyysin universaalien värien symbolismista ja niiden yhteisvaikutuksesta.

Pidin värikartassani kamelinruskean ja kullankeltaisen yhdistelmää tietoisesti riistiriitaisena, sillä sävyt eivät soinnu keskenään. Laventeli taas toimii näiden välillä rauhoittavana elementtinä. Vasta taideterapiaistunnon aikana tuotetussa kuvassa havaitsin värien yhteyden. Akvarellityössä keltainen ja

violetti valuivat yhteen ja muodostivat juuri kamelinruskean sävyn.



3.2 MATERIAALIMUOKKAUSTEKNIIKAT JA MAALAUKSET

Ensimmäisen valitsemani materiaali-
muokkaustekniikan olen nimennyt va-



paaksi pliseerauksesi. Tekniikka toteutetaan sataprosenttisesta villasta, sillä se muokkautuu hyvin ja sitä suositellaan pliseerauksiin. Kiinnitin ensin ohuen puuvillapohjaisen tukikankaan villakrepin nurjalle puolelle suorakaiteen muotoiseen palaan ja sitten silitin laskokset. Kaikki laskokset ovat tikattu ompelukoneella pohjasta muodon pysyvyyden varmistamiseksi. Sen jälkeen pliseeraus muotoillaan ja kiinnitetään vaatteeseen ottaen huomioon vartalon muodot.

Toisena erikoistekniikkana ovat maalaukset, jotka ovat toteutettu erilaisille kangaspohjille. Kaikki aiheet maalauksiin pohjautuvat taideterapiassa esille nousseisiin aiheisiin ja ovat näin ollen merkityksellisiä terapian kululle sekä minulle tekijänä.

Luonnonvalkoiselle villakrepille toteutetussa teoksessa käytän puhtaanvalkoista kangasmaalia sekä hopeafolion siirtoa. Viimeisenä lisäsin mustan sävyn, joka jäljittelee liitua tai hiiltä ja on toteutettu sattumanvaraisena ilmaisuna. Tekniikka toistuu useassa tuotteessa. Tämä on ainoa maalaus, joka ei ole kiinnitetty aplikaationa tuotteisiin.

Laventelin väriselle villakrepille on toteutettu abstrakti teos käyttäen kangasmaaleja värimaailman tukena. Kyseisessä printissä haen erityisesti laventelin ja kullankeltaisen määrä- ja laatukontrastia.

Viimeinen mallistoni maalauksista on tehty valkoiselle satiinisidoksiselle puuvillalle kangasväreillä. Värimaailmassa toistuu musta ja valkoinen, mutta siihen on lisätty pieni määrä kullankeltaista tuomaan lämpöä.

Kaikki teokset on toteutettu vapaalla kädellä pensselillä maalaten suoraan kankaalle ja ovat luonteeltaan uniikkeja.



3.3 VALMISTUS

Valmistusprosessi alkoi kaavoituksella ja prototyypin toteuttamisella. Ompelijataustani vuoksi kiinnitän aina erityisesti huomiota vaatteiden istuvuuteen, joten sovitin kaikkia tuotteitani elävän sovitusmallin päälle ja tein muutoksia sen perusteella.

Tuotteiden ompelullisessa valmistuksessa keskityin erityisesti työn henkiseen puoleen ja empatian säilyttämiseen. Lähestyin tuotteitani rauhallisesti ja prosessin tuomia tunteita reflektoiden, ja tämä loi pohjan keskustelulle taideterapiaistunnoissa. Vapaa pliseeraus tuntui toimivalta visuaalisen ilmaisun tavalta ja nautin erityisesti sen käsityöllisestä aspektista. Käsityön positiivinen vaikutus omaan psyykkiseen hyvinvointiini oli havaittavissa tuotteiden valmistusprosessissa. Vaatteiden ompelu ja materiaalimuokkaukset loivat ajan pysähtymiseen ja reflektointiin sekä etäännyttivät stressin ja paineen kokemista. En asettanut aikarajaa minkään tuotteen valmistukselle, vaan priorisoin tuotteen tekemistä ja pyrin näin saavuttamaan flow-tilan, jolla oli rauhoittava vaikutus mieleen. Ompelun ammatillisen kokemukseni ansiosta tuotteiden valmistus toimi intuitiolla, joka antoi tilaa pohdinnalle ja ajatuksille.

Maalaukset ja niiden taideterapiassa päätetyt aiheet nostivat esiin henkilökohtaisia ajatuksia ja henkisen kasvun paikkoja ja niiden kohdalla liikuin oman luovuuden varalla.

3.4 TAIDETERAPIAISTUNNOT

Taideterapiaprosessin lähtötilanteena oli oma 2,5 vuoden kokemus psykoterapiasta. Kun henkilö kokeilee ensimmäisen kerran valitsemaansa terapiamuotoa, hän pohtii käynnin kulkua, aiheita, luottamuksellisuutta ja suhdetta terapeuttiin. Minulla oli taas keskusteluavusta kokemusta, joten suurta odotusta ei ollut ja asettauduin motivoituneesti ja avoimesti tilanteeseen. Ensimmäisellä tutustumiskäynnillä suunniteltiin kuuden käynnin jakso kuuden viikon aikana ja pyysin, että keskittyisimme istunnoissa erityisesti työprosessiini. Kävimme läpi henkisen hyvinvoinnin lähtötilanteen, joka vaikuttaa toimintakykyyn malliston luomisprosessin aikana. Myös henkilökohtaisen elämän haastekohdat ovat nousseet esiin työnteossa ja ovat näin olleet myös osana taideterapiaistuntoja ja luovaa ilmaisua.

Taideterapiaistunnoissa esittelin alkuun valmiita vaatteita, joiden pohjalta syntyi vuorovaikutteinen keskustelu. Esiin nousseiden aiheiden mukaan pohdittiin yhdessä, mitä aiheita työstäisin seuraavissa maalauksissa tai tuotteissa. Näin ollen, taideterapeutini vaikutti suoraan malliston maalauksien aihepiiriin, mutta toteutus ja visuaalinen lopputulos olivat täysin minun käsissäni. Sen lisäksi toteutin maalauksia myöskin istuntojen aikana.

Kokemukseni on ollut kasvattava. Koen oppineeni taideterapeutiltani prosessointia ja reflektiokykyä luovalla ilmaisulla, olen kehittänyt kuvanlukutaidossa ja valitsen värit harkittummin. Osaan tehdä jatkossa tietoisempia ilmaisua tukevia ratkaisuja tuotteissani ja näin ollen koen kehittyneeni muotoi-

lijana. Uskon vahvasti siihen, että taideterapia toimisi kaikille luovalla alalla työskenteleville taiteilijoille ja muotoilijoille luovuusvalmennuksen ja työnohjauksen merkityksessä.

Tein tietoisien valintojen opinnäytetyön aiheesta ja toivoin saavani ammattilaisen tukea hyvinvointiin tärkeän kirjallisen työn ja malliston suunnittelu- ja valmistusprosessissa. Juuri tämä on toteutunut, sillä en ole kokenut stressiä prosessista, vaan sen sijaan lisääntyneitä merkityksellisyyden tunteita omasta työstäni. Henkilökohtaisesti olen kokenut stressin olevan peräisin rajoitetusta ajasta sekä pelosta, että lopputuotteeni ei saa arvostusta. Sen lisäksi aikaisemmin kokemani merkityksellisyyden puute syntyi siitä, että yleisesti vaatteet nähdään kulutustuotteena taiteen sijaan.

Jo projektin alussa tavoittelemani henkisyys ja itsetietoisuus poistivat aiemmin koettua stressiä työvaiheista. Kun liikun luovuuteni varassa, pyrin vähentämään käyttäjälähtöistä ajattelua ja toimimaan täysin omien mieltymyksien ja aistien mukaisesti. Tämä herätti itsevarmuutta jokaisessa luovassa päätöksessä ja lopussa enemmän autenttisuutta sekä tyytyväisyyttä lopputuloksista.

Yksi mallistossa tuotetuista maalauksista toimi stressin ja ahdistuksen poistamisen merkityksessä. Sen yhteydessä pohdin, onko taiteen luominen aina virike, vai voiko sillä olla myöskin rauhoittava vaikutus?

Opintoni aikana kävin kurssin nimellä visuaalinen muotoilu, jossa kokeiltiin erilaisia taiteen medioita. Kun esiteltiin töitä, meille opetettiin, että tekijänä ei ole kannattavaa antaa suoraa selitystä teoksen aiheesta, vaan saavuttaisi laajemman yleisön, kun antaa katsojan itse tulkita työtä ja löytää

siitä henkilökohtaisia merkityksiä. Vasta kun taideterapianistunnoissa keskusteltiin tuotteistani huomasin, millainen tarve minulla oli myös sanallisesti jakaa ajatuksia prosessista ja visuaalisesta ilmaisusta. Totesin, että tuotteen suunnitteluun ja toteutukseen liittyy paljon ajatustyötä sekä elämäntilanteen vaikutusta.

Mitä muutoksia lähestymistavassa taideterapian yhdistäminen työhön vaatii muotoilijalta? Omassa työssä koetin lähestyä tuotteita rauhallisesti ja ylläpitää hyvinvointia prosessissa ja empatiaa itseäni kohtaan. Kun toteutuksessa nousi esiin huolia, niistä keskusteltiin terapiaistunnoissa. Tästä sain inspiraatiota maalauksien aiheisiin ja pohdin etukäteen, miten näitä tulisi lähestyä. Harkitsin, mitä halusin viestiä vaatteillani katsojalle ja mitä tunnetta halusin käyttäjälle.

Tämä lähestymistapa saattaa luoda ristiriidan, jos tavoittelee kaupallista ja teollisesti tuotettua mallistoa. Mutta jos lähestyy mallistoa puettavana taiteena, ristiriitaa ei synny. Tämä siis tarkoittaa, että taideterapian yhdistäminen muotoilijan prosessiin vaatii lähestymistavan, jossa näkee itsensä myöskin taiteilijana ja työskentelee käsiteollisesti.

Kun pohtii, lisääkö tämä lähestymistapa merkityksellisyyttä, on päätettävä, kuka sen lopussa määrittelee. Taideterapiassa teoksien merkitys on ainoastaan tekijällä. Tästä syystä koen, että voin subjektiivisesti vastata kysymykseen. Olen kokenut tässä prosessissa enemmän merkityksellisyyttä kuin koskaan aikaisemmin työssäni. Koen henkistä kasvua ja oman muotoilijaidentiteetin vahvistumista. Vaatetus suunnittelu on aina ollut minulle tapa itse-ilmaisuun ja olen kokenut luovan työn ja käsityöllisen valmistuksen terapeuttisena itsehoidollisella tavalla. Kun lisäsin taideterapian kontekstin omaan työs-

kentelytapaani, nämä kokemukset ainoastaan vahvistuivat. Taideterapeutti ei ota kantaa tuotteiden suunnitteluun tai vai- kuta visuaaliseen lopputulokseen. Hän ainostaan kirkasti ai- hepiiriä ja suhtautumistani omaan luovaan prosessiin. Koko prosessin aikana koin saavani tukea henkilökohtaisiin haas- teisiin, jotka vaikuttivat toimintakykyyn työskentelyssä. Näin ollen, koen taideterapian yhdistämisen muotoilijan työhön luontevana ja toimivana työnohjauksen merkityksessä.

Mutta tuoko tämä konteksti uuden ulottuvuuden vaatema- listojen tulkintaan katsojille? On pohdittava myöskin minkälai- sessa tilanteessa sitä heiltä odottaa. Jos mallisto esitellään muotinäytöksessä lavalla, aika ei saata riittää pohdintaan. Jos sen sijaan sijoittaisi malliston taiteen tapaan näyttelyyn tai presentaatiotilanteeseen, katsojalle annettaisiin tilaa ja rau- haa tulkita töitä oman hyvinvoinnin kautta. Tämä nostaa esiin laajemman kysymyksen, onko kontekstilla ylipäättään merki- tystä taiteen tulkinnassa?

Jos vaatetussuunnittelijana painottaa näitä taideterapeut- tisia arvoja, minkälainen vaatemaallisto siitä syntyy?

Tässä projektissa taustatutkimukseni sekä taideterapia- käynnit vaikuttivat suoraan malliston suunnitteluun ja visuaa- liseen ilmaisuun. Tämän lähestymistavan toimivuus on täysin taideterapian asiakkaan käsissä. Hänen täytyy olla motivoitu- nut avaamaan ajatuksiaan keskusteluissa terapeutin kanssa, löytää itsestään rohkeus kohdata omia haasteitaan ja painot- taa päämääränä omaa henkistä kasvua sekä hyvinvointia. Jos jatkossa hyödyntäisin taideterapiaa malliston luomisproses- sissa erilaisella taustatutkimuksella ja inspiraationlähteillä, syntyisi uudenlainen mallisto.

4. Mallisto

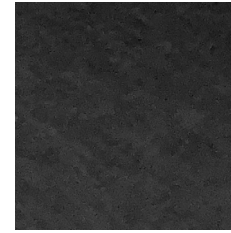
4.1 MATERIAALIT JA TEKNIIKAT



Vapaa pliseeraus villakrepistä



Valkoiselle villakrepille toteutettu maalaus sekä kenkien ja korujen materiaalimuokkaus



100 % WO
Villakreppi



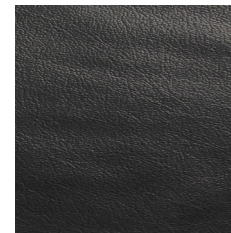
100 % WO
Villakreppi



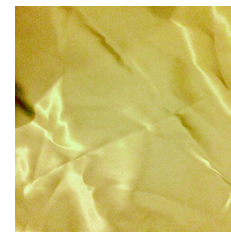
100 % WO
Villakreppi



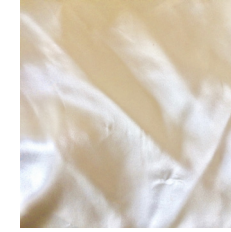
80 % WO
20% PES
Villakangas



100%
Poronahka

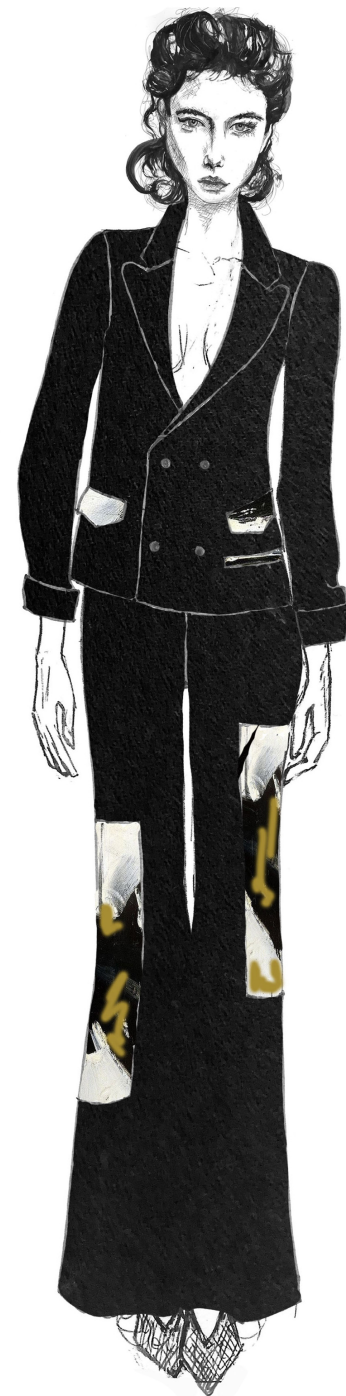


100% SE
Silkkisatiini



100% SE
Silkkisatiini

4.2 MALLISTON YLEISKATSAUS

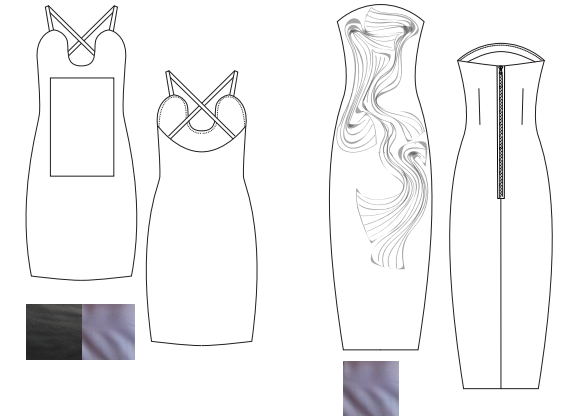


4.3 MALLISTOKARTTA JA ASUKOKONAISUUDET

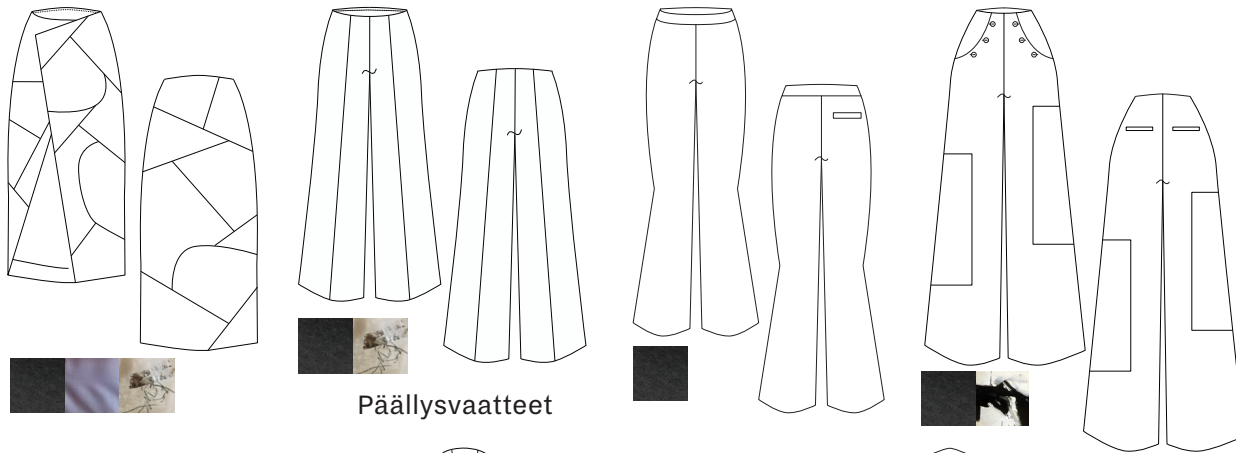
Yläosat



Leningit



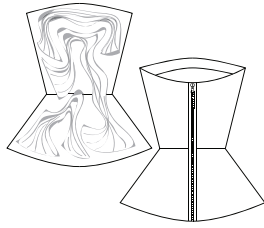
Alaosat



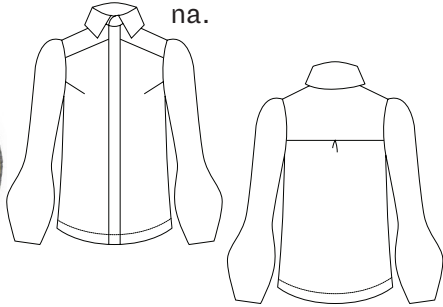
Päällysvaatteet



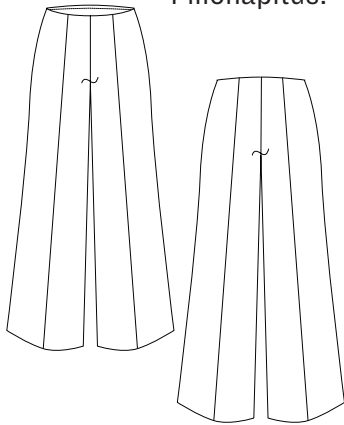
001



Vuoritettu peplum-toppi.
Materiaalimuokkaus etukappaleessa.
Metallivetoketju keskellä takana.



Kauluspaita kaarrokkeella.
Pallohihat.
Piilonapitus.

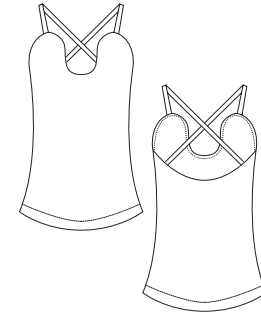


Culottes-housut.
Sauma keskellä edessä ja takana.

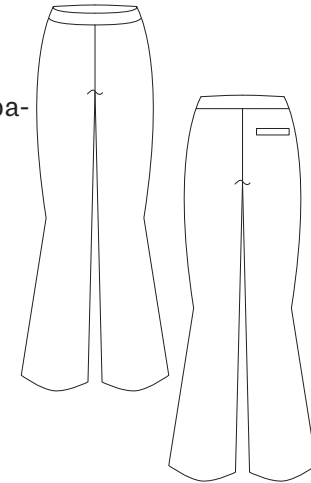
46

002

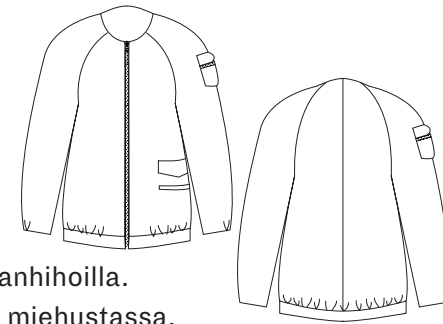
Toppi kaarevalla pääntiellä.
Olkaimet ristissä takana.



Korkeavyötäröiset housut.
Materiaalimuokkaus etukappaleessa.
Levenevät polvesta.
Vajaamittaiset.

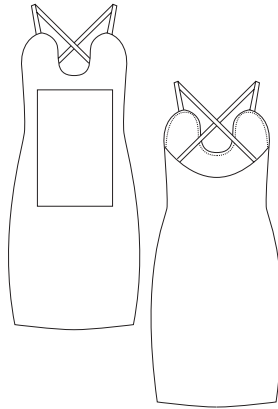


Bomber-takki raglanhihoilla.
Taskuja hihassa ja miehustassa.
Poimutettu vyötärönauhaan.



47

003

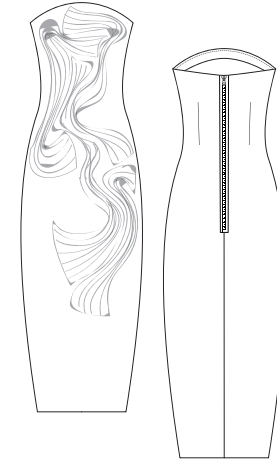


Mekko kaarevalla pääntiellä.
Olkaimet ristissä takana.
Maalaus aplikaationa etukappaleessa.



Takki huivikauluksella.
Vyötärönauha ja taskut.
Materiaalimuokkausta olasta
hihansuuhun.

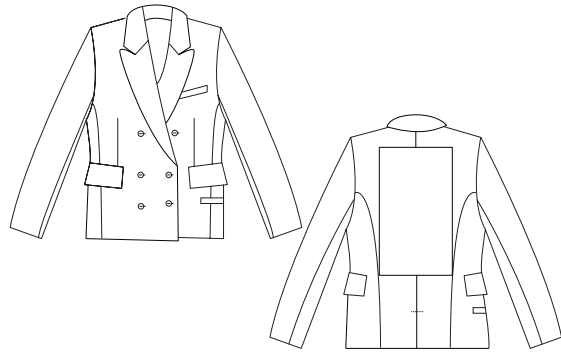
004



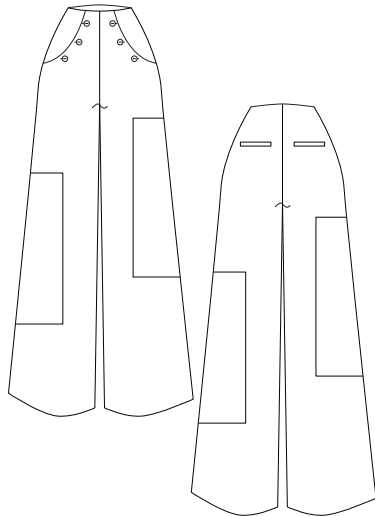
Olkaimeton mekko.
Materiaalimuokkaus etukappaleessa.
Takakappaleessa toinen materiaali.
Metallivetoketju keskellä takana.
Halkiot sivusaumoissa.



005



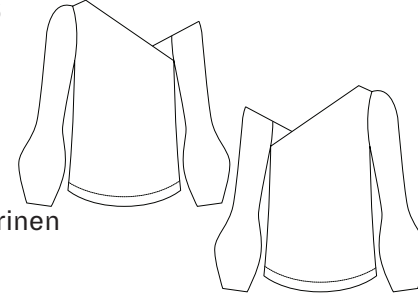
Bleiseri herrainkauluksella.
Maalaus selässä aplikaationa.
Taskuja.



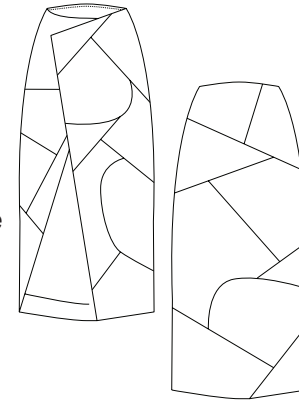
Leveälahkeiset korkeavyötäröiset housut.
Napitus etukappaleessa.
Maalaukset sivusaumoissa.

50

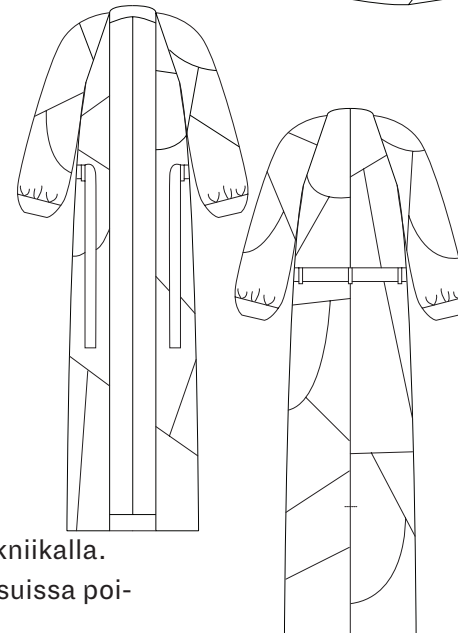
006



Yksiolkaiminen asymmetrinen
paita.
Pallohihat.



Pitkä asymmetrinen kietaisuhame
tilkkutekniikalla.



Pitkä takki tilkkutekniikalla.
Raglanhihat, hihansuissa poi-
mutukset.
Vyötärönauha.



51

4.4 EDITORIAL- KUVAT



Valokuvaus: Jonne Heinonen
Tyyli: Emma Hedenborg
Malli Janica/ Paparazzi
Meikki ja hiukset: Leena Waggoner







4.5 Loppu- päätelmät

4.5 TAIDETERAPIAISTUNNOT MUOTOILIJAN TYÖSSÄ

Kokemuksestani päätelen, että taideterapian integroinnilla vaatetussunnittelijan työprosessiin oli positiivinen vaikutus sekä henkilökohtaisella että ammatillisella tasolla, kaikissa työvaiheissa, ja se peilautuu lopputuotteisiin asti. Työnkuvasani tulen hyödyntämään taideterapiaa jatkossakin sen soveltuvuuden vuoksi.

Vaikutus ei syntynyt pelkästään taideterapiaistunnoissa, vaan oli havaittavissa prosessin alusta asti asenteena ja motivaationa tehdä empatiaa tukevia ratkaisuja ja näin ollen työhyvinvointi pysyi yllä. Subjektiiivisesti arvioin, että taideterapeuttinen lähestymistapa tuo lisääntyntä merkityksellisyyden tunnetta työprosessiin ja lopputuotteisiin. Tämä lähestymistapa soveltuu muotoilijalle, joka on motivoitunut keskusteluavusta ja tavoittelee henkistä kasvua sekä hyvinvointia edistäviä työtapoja.

Lähteet

Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregård, S., Björklund A. 2013. A realistic review of art therapy for clients with depression. The arts in psychotherapy. Issue 3. 322-330

Fetell Lee I. 2018. Where joy hides and how to find it. Ted (viitattu 09.12.2018). Saatavissa:

https://www.ted.com/talks/ingrid_fetell_lee_where_joy_hides_and_how_to_find_it/transcript

Ideo 2018. What is social design? An introduction to the concept of social design. Youtube (viitattu 09.12.2018) Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=QSs397-JF-Q>

Interaction design foundation 2018. Holistic design. (viitattu 09.12.2018) Saatavissa: <https://www.interaction-design.org/literature/topics/holistic-design>

Jyväskylän yliopisto, 2015, fenomenologinen tutkimus, (viitattu 02.04.2019) Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmäpolkuja/menetelmäpolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>

Launonen K., 2019, Taideterapeutti, Mielitila, Haastattelu, 28.01.2019

Lauronen E., Veijola J., Isohanni I., Jones P. B., Nieminen P., Isohanni M. 2004, Links Between Creativity and Mental Disorder. Psychiatry 67(1). (viitattu 06.04.2019) Saatavissa: <https://pdfs.semanticscholar.org/b3f1/7b4b213c74c5e935e4c947f7771140691c36.pdf>

Leijala- Marttila M. & Huttula K., 2011, Taidepsykoterapia, psykoanalyttinen näkökulma, Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Lönquist J., Heikkinen M., Henriksson M., Marttunen M., Partonen T.,
2008. Psykiatria. 5.-6. Painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Malchiodi C. A., 2010, Taideterapian käsikirja, Unipress Suomi

Pöllänen S. 2008. Käsiyö terapiana ja terapeuttisena toimintana.
Teoksessa oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Joensuun yliopisto,
Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. w(viitattu 09.12.2018) Saatavissa:
<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>



KIITOKSET

Erkki
Perhe

Susanna Björklund
Minna Cheung
Marjut Yli-Mäyry

Muva 15

Milka
Fanny
Erik & Pauliina
Minttu
Jonne
Halla