



Taide on kieli, ravinto ja läsnäoloa

Lyhyt opas taidelähtöisiin menetelmiin

Tommi Ojala
2018



"Läsnäolossa on jotain pyhää."

Estetiikan tavoittelu kantaa kasvuun tuottaen tutkitusti eettistä pääomaa yhteisöömme. Kohtaaminen on näkemistä ja nähdyksi tulemistä.

Tommi Ojala
työnohjaaja, taideterapeutti



*"Taide on kieli,
ravinto ja
läsnäoloa."*

Tukea kohtaamisiin

Taidot läsnäoloon riippuvat monista seikoista. Aidon, sallivan ja kunnioittavan mukanaolon tunteen saavuttamiseksi ja tunnelman ylläpitämiseksi voidaan käyttää taidelähtöisiä menetelmiä. Materiaalit herättävät inhimillisiä tunteita, aisteja, ajatuksia tai liikettä. Kosketus tai tuoksuttelu tuovat mieleen muistoja. Kehon tuntemuksiin "kurkkaaminen" kehittää tutkitusti aivosoluja. Tekijä voi kohtaamisen jälkeen reflektoida kokemustaan tekemällä kohtaamisesta kuvan tai kirjoittamalla tarinan. Luova prosessi jäsentää ajatuksia ja kehon tuntemuksia.

Tämän pienen oppaan myötä saat pintaraapaisun taidelähtöisiin menetelmiin taideterapian valossa. Taide on kieli, ravinto ja läsnäoloa.

Lähtökohtana oma toimijuus

Taide antaa rajattomat raamit, leikille vapaan tilan ja olemisen muodon. Toimijalähtöisyys tuottaa toiminnallisuutta ilman kikkoja ja reseptejä. Harjoitteelle pitää olla perustelut, prosessille kaari ja reflektio.

Ollakseen aktiivinen yhteisönsä jäsen ja hallitakseen oman elämänsä kulkua tulee ihmisen uskoa omaan toimijuuteensa.

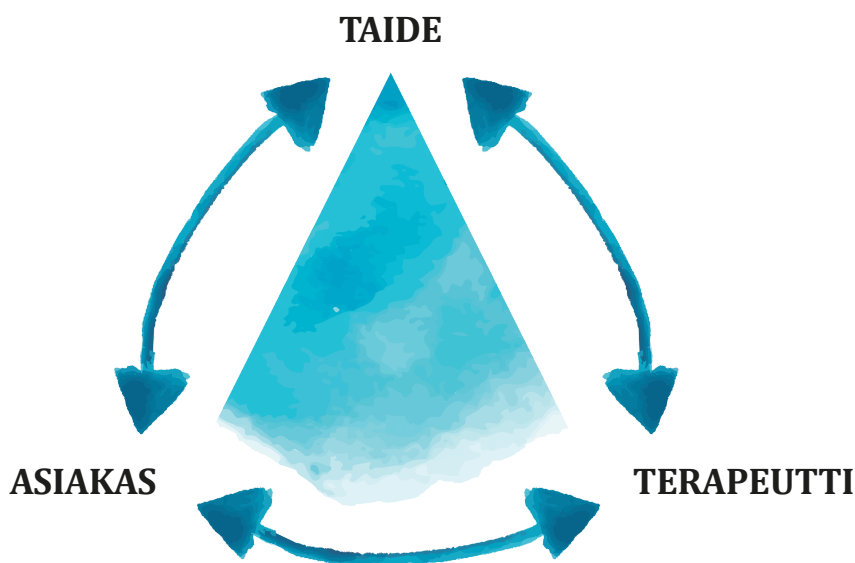
Luovassa toiminnassa ihminen saa etäisyyttä arkeensa, uudenlaisia näkökulmia elämäänsä sekä merkityksellisuuden kokemuksia. Muodostuu ympäristö, jossa näköalat avautuvat ja omaa elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin.



*"Kyllä minä riitän
tällaisena!"*

Taidetyöskentely vuorovaikutuksen lisääjänä

Taideterapiassa vuorovaikutussuhdetta terapeutin, asiakkaan ja taiteen välillä kuvataan kolmiosuhteella. Taidetyöskentely rikastuttaa vuorovaikutusta ja lisää nonverbaalisen informaation määrää.



Terapiasuhte on perinteisesti kahdenvälinen (asiakas-terapeutti). Taidetyöskentelyn tullessa mukaan vuorovaikutus rikastuu vaihdellen kolmannella tekijällä. Asiakas on vuorovaikutuksessa taidetyöskentelynsä kanssa, jolloin terapeutti jää tarkkailijaksi tai aktiiviseksi taidetyöskentelijäksi tehden taidetta asiakkaan aikana tai hänen kanssaan. Asiakas voi olla vuorovaikutuksessa suoraan terapeuttiin, jolloin taidetyöskentelystä tulee tarkastelun kohde. Vuorovaikutukseen tuo oman lisänsä ryhmämuotoinen työskentely, jolloin taidetyöskentely tuottaa

lukemattomia vuorovaikutussuhteita tilaan. On huomioitavaa, että näin syntyy myös taiteiden ja teosten välistä vuoropuhelua. Taiteen vahva olemus herättää uusia ilmiöitä ja oivalluksia. Luova työskentely rikastuttaa kokemuksia. Ryhmässä työskennellessä tapahtuu ilmiöiden resonointia ja erilaiset toimintatavat välittyvät ryhmäläisiin. Tätä taideterapian mahdollistamaa työskentelytapaa sovelletaan työnohjauksessa ja koulutuksissa lisäämään asiakkaan leikin tilan perspektiiviä uusien näkökulmien muodostamiseen.

Kykyjen vahvistumista, kokemusten käsittelyä

Taidetyöskentelyn aikaansaamat ilmiöt:

1. Reflektiokyky ja henkilökohtaiset oivallukset lisääntyvät.
2. Tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn kyky kasvaa.
3. Itseilmaisun ja luovuuden kokemukset antavat voimavaroja arkeen.
4. Itsen ja toisten ymmärrys ja hyväksyminen lisääntyvät.
5. Menneisyyteen liittyvien tunteiden ja tulevaisuuden mahdollisuuksien käsittely.
6. Sosiaalisen tuen ja hyväksytyksi tulemisen kokemus.

***”Taidelähtöisyys
on jotain uutta
hengitettävää ja
välttämätöntä
– ajatuksen
tasolta kehon
kokemukseksi.”***

Teoriarunkona käytän TaT Mimmu Rankasen väitöstutkimuksen The Visible Spectrum: Participants' Experiences of the Process and Impacts of Art Therapy tuloksia taideterapian vaikuttavuudesta.

Vija Bergs Lusebrinkin ilmaisullisten terapioiden jatkumo -teoria

Lusebrinkin mallin perusteella luovale tasolle virittäydytään psykofyysisten tasojen kautta. Ohjaaja valitsee virittävän harjoitteen ja taidetyöskentelymateriaalin sensitiivisesti, psykofyysisiä tasoja stimuloivasti kulloisenkin asiakkaan tai ryhmän viestittämän tarpeen mukaan. Reflektiossa ohjataan kognitiivis-symboliselle tasolle.



*Ilmaisullisten terapioiden jatkumon neljä
ilmaisun ja materiaallisen työskentelyn
vuorovaikutuksen tasoa*

Kokeile!

Kesto on 90–120 minuuttia sisältäen esittelyn, virittäytymisen, taidetyöskentelyn, reflektion ja lopuksi yhteisen keskustelun.

Tarvitset: mehiläisvahaa tai muuta muovailtavaa myrkytöntä materiaalia, paperia, maaleja ja lyijykyniä.

Virittäytyminen muovailleen

Kinesteettis-sensorisella tasolla työskentely

Värikkäät mehiläisvahat tarjoillaan ryhmälle. Jokainen saa valita mieleisensä palan. Ohjaaja pyytää rauhoittamaan ajatukset, kiinnittämään huomion omaan kehoon ja hengitykseen sekä keskittymään tähän hetkeen. Ohjaaja kehottaa tutustumaan mehiläisvahaan kysyen: Miltä vaha tuntuu, mitä vaha haluaa kertoa, mitä vaha tahtoo? Muovailuvahan voi korvata huovutusvillalla, karhealla uusiopaperiarkilla tai muulla myrkyttömällä sensorisen tason herättävällä materiaalilla. Osallistujia voidaan pyytää nousemaan ja liikkumaan tilassa muovailua jatkaen.

Siirtymä seuraavalle tasolle

Aistien ja havaintojen tasolla työskentely

Ohjaaja antaa kysymyksiä: Mitä sinä aistit? Miltä kehossasi tuntuu? Miltä tekeminen tuntui? Pyydetään maalaamaan maisema tai tausta vahateokselle. Jaetaan maalauspaperit ja peiteväripullot. Pyydetään valitsemaan miellyttävin väri. Ohje monotypiamaiseman tekoon: Taita paperi kahtia, jotta saadaan aikaan kaksi vastakkaista aluetta paperille. Kaada omaan tahtiisi maalia suoraan pullosta paperin oikealle puoliskolle. Taita vasen puoli paperista maalauksen päälle. Avaa taitettu paperi. Teos on valmis (se muistuttaa tuttua musteläiskätettä). Ohjaaja pyytää sijoittamaan vahateoksen monotypiamaisemaan.

Sulkuvaihe

Kognitiivis-symbolinen taso. Kokemus tuodaan tietoiseksi.

Kirjoita tarina: Mitä vahahahmo näkee, tuntee tai aistii maalauksessa? Mitä sinä näet, koet ja aistit? Mitä mielikuvia teos tuo mieleesi? Mitä taidetyöskentely antoi sinulle? Miten teos ja kokemukset liittyvät elämääsi ja mahdollisiin kohtaamistilanteisiisi? Mitä teos kertoo sinulle? Muuttuiko olosi työskentelyn myötä ja aikana?

Reflektio

Jakaminen parin kanssa tai koko ryhmän kesken. Teosnäyttely. Keskustelu ja kokemusten integrointi osallistujien arjen kokemuksiin. Ohjaaja kysyy: Miten voit hyödyntää kokemustasi kohtaamistyössäsi?





SATAKUNNAN
SYÖPÄYHDISTYS

www.satakunnansyopayhdistys.fi

Ranken, Hentinen, Mantere 2010.
Taideterapian perusteet. Kustannus Oy Duodecim.

Ranken 17.2.2017. Luento: Kokemusten
kirjo: Osallistujien kokemuksia taideterapian
prosessista ja vaikutuksista. SAMK, Pori.

Vaininen 21.5.2018. Luento: SomeBody
työnohjauksessa. SAMK, Pori.

www.hyvaika.fi

taikusydan.turkuamk.fi