

Kristallipallosta Demoniin

Ratkaisukeskeisen taideterapian ääriveriivoja

Hannele Ala-Keskinen
Kandidaatintutkielma
Taidekasvatus
Musiikin, taiteen ja kulttuurin
tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevätlukukausi 2019

Sisällysluettelo

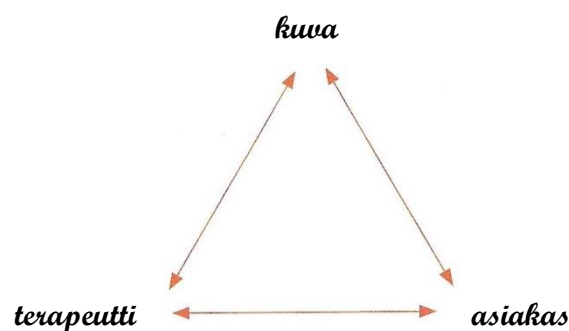
1	Johdanto	3
2	Ratkaisukeskeinen näkökulma	5
	2.1 Ongelmakeskeisyydestä voimavaralähtöisyyteen	6
	2.2 Työskentely käytännössä	9
	2.3 Keskeisimmät menetelmät	11
3	Ratkaisukeskeinen näkökulma kohtaa taideterapian	13
	3.1 Kuvallinen ilmaisu välineenä lyhytterapiassa	14
	3.2 Ratkaisukeskeisen taideterapian kehittyminen Suomessa	15
4	Ratkaisukeskeinen taideterapia	16
	4.1 Asiakastyö ja vuorovaikutus	16
	4.2 Työskentelyn runko ja poimintoja menetelmästä	17
	4.3 Kuvan äärellä	21
5	Ratkaisukeskeisen taideterapian paikka Suomessa	22
	5.1 Taideterapioiden kenttä nykypäivänä	22
	5.2 Yhtymäkohdat muihin taideterapioihin	23
6	Päätäntö	24
	Lähdeluettelo	28

1 Johdanto

Tutkielmani käsittelee taideterapiaa, joka on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa yhdistyvät kuvallinen ilmaisu ja sanallinen kommunikaatio. Taideterapia pohjautuu sekä kuvallisen ilmaisun että psykoterapian teorioihin. Taideterapeuttien ja taidepsykoterapeuttien lisäksi menetelmää soveltavat myös kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset hoidon, kuntoutuksen ja ennaltaehkäisyvälineenä. Taideterapia soveltuu käytettäväksi kaikkien ikäryhmien kanssa, niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyinä.

Taideterapian avulla voidaan etsiä ratkaisuja erilaisissa elämän tuomissa haasteissa, hoitaa traumoja tai monenlaisia tunne-elämän häiriöitä. Taideterapia perustuu ajatukseen, että jokaisella meistä on kyky ilmaista ajatuksia ja tunteitamme kuvallisen ilmaisun keinoin. Kyse on prosessista, jossa kohtaavat asiakas, hänen tuottamansa kuvat sekä terapeutti.¹

Tuota vuorovaikutussuhdetta voidaan tarkastella Taideterapian perusteet² -kirjasta skannaamani kolmion avulla, josta käy mielestäni hyvin ilmi kuvallisen ilmaisun, asiakkaan ja terapeutin välinen kohtaaminen.



KUVIO 1. Taideterapiassa syntyvä kolmiosisuhde (Taideterapian perusteet, 2007).

¹ Malchiodi 2010, 14-15.

² Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 37.

Kolmion mukaisesti asiakas luo terapiatilanteessa kuvallisen ilmaisun keinoin kuvan, josta hän keskustelee yhdessä terapeutin kanssa. Kuvan herättämä keskustelu vaikuttaa sekä terapeuttiin että asiakkaaseen ja mahdollisessa ryhmätaideterapiassa vielä koko ryhmään. Kolmion luomassa suhteessa kuva, keskustelu, tunteet ja ajatukset yhdistyvät asiakkaan oman elämäntilanteen tutkimiseen yhdessä terapeutin kanssa.³

Taideterapioiden suuntauksia on lukuisia. Ne pohjautuvat erilaisiin psykoterapioiden teorioihin, kuten psykodynaamiseen, humanistiseen, kognitiiviseen tai narratiiviseen teoriaan. Suurin eroavaisuus eri suuntausten välillä on kunkin suhde kuvalliseen ilmaisuun. Miten kuvallinen ilmaisu ymmärretään ja mikä sen rooli on terapiassa. Onko kuvallinen ilmaisu jo sinänsä pelkästään terapiaa vai onko kuva vain apuväline terapiassa?⁴

Itse tunnen paloa sellaista toimintaa kohtaan, jossa samaan aikaan kuvallisen ilmaisun kanssa tutkitaan omaa itseä, ajatuksia ja tunteita. Opiskelenkin tällä hetkellä ratkaisukeskeiseksi kuvataideterapeutiksi. Se on uusi menetelmä, jossa yhdistyvät ratkaisukeskeinen näkökulma ja kuvallinen ilmaisu. Ratkaisukeskeisestä taideterapiasta ei ole vielä tehty Suomessa yhtään tutkimusta. Muista taideterapioista ja niiden vaikutuksista on tehty lukuisia, väitöskirjatasolle asti.

Siksi onkin perusteltua lähteä selvittämään, mitä tämä uusi suuntaus pitää sisällään. Kandidaatintutkielmani tavoitteena on kirjallisuuden sekä opintomateriaalini avulla etsiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin. ***Mitä on ratkaisukeskeinen näkökulma? Miten ratkaisukeskeinen näkökulma kohtaa kuvallisen ilmaisun? Miten ratkaisukeskeinen taideterapia sijoittuu taideterapioiden kentälle Suomessa?***

³ Giard, Ihanus, Laine & Ropponen 2008,51. Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 36-37.

⁴ Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 21-22.

Tämän lisäksi tavoitteenani on tuoda ratkaisukeskeinen taideterapia tuoreena menetelmänä yleiseen tietoisuuteen. Uskon tämän kiinnostavan muitakin kuvallista ilmaisua työväliseinä käyttäviä, koska mielestäni tämänkaltaiset menetelmät soveltuvat myös erilaisiin taidekasvatuksen toimintaympäristöihin. Itse sovellan menetelmää työelämästä syrjäytyneiden nuorten taidepajalla, johon palaankin päätäntäluvun pohdinnassa. Sitä ennen käyn läpi ratkaisukeskeisen näkökulman historiaa ja mitä ratkaisukeskeinen näkökulma tarkoittaa käytännössä. Selvitän myös, kuinka se kohtaa kuvallisen ilmaisun sekä siitä kehittyneen ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmää.

Tutkielmassani taideterapialla tarkoitan terapiaa, jossa välineenä on nimenomaan kuvallinen ilmaisu eikä esimerkiksi musiikki tai luova liike. Psykoterapialla tarkoitan psykologisiin periaatteisiin perustuvaa, pätevyityneen psykoterapeutin antamaa hoitoa, jolla hoidetaan tai lievitetään psyykkisiä häiriöitä sekä tuetaan psyykkistä kasvua ja kehitystä. Silloin, kun taideterapiaa toteutetaan osana psykoterapiaa, käytän käsitettä taidepsykoterapia. Asiakkalla tarkoitan henkilöä, joka on hakeutunut taideterapiaan tai taidepsykoterapiaan, saadakseen tukea itsetuntemuksen lisäämiseen, kasvuun tai elämän mukanaan tuomiin haasteisiin. Asiakastilanteella/työllä tarkoitan mitä tahansa valmennusta, ohjausta tai terapiaa, jossa välineenä on ratkaisukeskeinen näkökulma. Asiakkaan terapiassa käsittelemästä asiasta käytän määritelmää haaste, toisin kuin lähdeaineistoni kirjoittajat, jotka puhuvat ongelmasta tai pulmasta. Itse haluan luoda siitä mahdollisimman myönteisen, elämään kuuluvan asian, joka voimavaralähtöisesti voidaan selvittää. Tämän vuoksi haaste on mielestäni kuvaavampi käsite.

2 Ratkaisukeskeinen näkökulma

Ratkaisukeskeinen näkökulma on tulevaisuuteen suuntaava voimavaralähtöinen ajattelu- ja työskentelymalli, joka on tullut viime vuosina näkyväksi erilaisilla ihmissuhdealoilla ja asiakastyössä.

Perusfilosofiana siinä toimivat seuraavat, useissa lähteissä mainitut ajatukset, jotka ovat peräisin ratkaisukeskeisen psykoterapian uranuurtajilta Insoo Kim Bergiltä ja Steve Shazerilta.

-Älä korjaa sitä, mikä ei ole rikki.

-Tee lisää sitä, mikä toimii.

-Jos jokin ei toimi, tee jotain toisin.

Noiden rohkaisevien, toiveikkuutta ja luovuutta lisäävien sanojen avulla pyritään voimavaralähtöisesti korostamaan yksilön vahvuuksia ja taitoja sekä tunnistamaan ja vahvistamaan jo kullakin olemassa olevia kykyjä.

Taustalla on humanistinen ja holistinen ihmiskäsitys, jossa ihminen nähdään alati muuttavana psykofyysisenä kokonaisuutena. Tällöin merkityksellisintä on, että ihminen kohdataan juuri sellaisena kuin hän on, kiinnittämällä huomio hyvinvointiin, myönteisyyteen ja tulevaisuuteen.⁵

Ratkaisukeskeinen näkökulma on työväline ja suosituksi tullut terapiamuoto, mutta tämän lisäksi se toimii myös hyvänä suunnannäyttäjänä jokaisen oman elämän haasteissa. Tässä luvussa selvitän ratkaisukeskeisen näkökulman syntyä, taustateorioita ja sitä, kuinka se toteutuu käytännön asiakastyössä.

2.1 Ongelmakeskeisyydestä voimavaralähtöisyyteen

Ratkaisukeskeinen näkökulma on kehitetty Yhdysvalloissa 1970-luvulla Brief Family Therapy Center-klinikalla, jossa työskentelivät ratkaisukeskeisyyden pioneereiksi tituleeratut Insoo Kim Berg ja Steve Shazer tiimeineen. He lähtivät luomaan uudenlaista myönteisempää lähestymistä vallalla olevaan työskentelytapaan, joka korosti terapeutin roolia ja ongelma-keskeisyyttä.

⁵ Sundman & Keistinen 2017, 830.

Heidän työllensä tärkeäksi esikuvaksi nousi psykiatri ja hypnoterapeutti Milton H. Erickson (1901–1980), jota pidetään suurena vaikuttajana ratkaisukeskeisen näkökulman sekä lyhytterapian syntymisessä.⁶

Ericksonin oppipoika Jay Hayley (1923-2007) kertoo Ericksonin ryhtyneen 1950-luvulla käyttämään aivan uudenlaisia luovia menetelmiä työssään, kuten antamaan asiakkailleen kotitehtäviä ja käyttämään runsaasti kielikuvia, metaforia sekä elämäntarinoita. Erickson uskoi, että kun lähdetään korostamaan myönteisyyttä, sitoutuu asiakas paremmin yhteistyöhön ja löytää nopeammin sisäiset voimavaransa. Hän ei silti kieltänyt vaikeuksia tai ongelmia, vaan ajatteli, että ne olivat inhimillisiä, ihmisen ja perheen kehitykseen kuuluvia asioita. Määrittelemällä ongelmat uudella näkökulmalla ja asettamalla ne tavoitteiksi, hänen mukaansa voi toimintaansa muuttaa parempaan suuntaan. Asiakkaan kertoessa hänelle negatiivisia asioita Erickson halusi tarkastella niitä joka suunnasta ja monesta eri näkökulmasta. Hän uskoi siihen ajatukseen, että kolikolla on aina kaksi puolta. Hänen mielestään ei ollut syytä käsitellä epäonnistumisia, vaan keskittyä ennemminkin kehitettäviin ominaisuuksiin. Erickson ei tulkinnut ihmistä vaan halusi kuunnella. Hänen mielestään jokaisella on itsellään kyky ja viisaus päästä eteenpäin ongelmissaan.⁷ Hän ei ollut niinkään kiinnostunut siitä, mistä hänen asiakkaansa tulevat, vaan mihin suuntaan he haluavat mennä. Erickson pyysikin asiakkaitaan mielikuvittelemaan tilanteen, jossa heidän ongelmansa olisi poissa ja kertomaan, kuinka ratkaisu tapahtui. Tekniikasta hän käytti nimeä ”**Kristallipallo-tekniikka.**”⁸

Ericksonin innovatiivisilla menetelmillä muutokset tapahtuivat nopeasti, ilman totuttuja pitkiä terapiaprosesseja. Näyttääkin siltä, että juuri hänen myötänsä otettiin ensimmäiset askeleet uuteen suuntaan, vallalla olevista pitkistä terapioidista siihen, että myös lyhyellä terapiaprosessilla saadaan tuloksia. Tällöin olennaista on se, että ihminen itse on valmis ja sitoutunut muutokseen.⁹

Erickson oli myös taustavaikuttajana, kun Kalifornian Palo Altossa sijaitsevassa Mental Research instituutissa kehitettiin 1960 -luvulla MRI-lyhytterapian menetelmä.

⁶ Malinen 2001, 29-30.

⁷ Haley 1997, 11, 31.

⁸ Putkisaari 2013, 56-57.

⁹ Malinen 2001, 32.

Sen keskeinen ajatus oli myös keskittyä nykyhetkeen ja siihen, kuinka ongelmiin suhtaudutaan tässä ja nyt, pyrkien myönteisessä hengessä kohti tulevaisuutta ja ratkaisua. Uusi näkökulma lyhensi pitkät kuukausien, jopa vuosien terapiaprosessit kymmeneen tai mahdollisesti vähempäänkin käyntiin, kun asiakkaat olivat jo tyytyväisiä saavuttamiinsa tuloksiin.

Brief Family Therapy Center- klinikalla lähdettiin kehittämään ratkaisukeskeistä terapiaa mukaillen Ericksonin työskentelytapoja sekä MRI-lyhytterapiaa.¹⁰ 1980-luvulla, klinikan kymmeniä vuosia kestäneen kehitys- ja julkaisutyön jälkeen, otettiin virallisesti käyttöön ratkaisukeskeisyyden käsite. Yleiseen tietoisuuteen ratkaisukeskeisyys on noussut 1990-luvulla ja nyt 2000-luvulla se onkin levinnyt jo laajasti maailmalle.¹¹

Suomeen ratkaisukeskeinen näkökulma ja lyhytterapia rantautuivat 1970-luvulla A-klinikkasäätiön ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton koulutuksen myötä, johon terapeutteja saapui opettamaan Ericksonilaisen suuntauksen MRI-terapeutti John Flykman. Hänen lisäksi myös Brief Family Therapy Center-klinikan lyhytterapeutti ja sosiaalityönopettaja Elam Nunnaly vieraili samoihin aikoihin kouluttamassa Kirkon perheasiainneuvottelukeskuksessa. Heidän jäljissään lähtivät suomalaisia ratkaisukeskeisyyteen perehdyttämään A-klinikkasäätiön nuorisoseuran johtaja Tapani Ahola ja tuolloin psykiatriksi erikoistuva lääkäri Ben Furman.

Ahola ja Furman ovat Suomen Lyhytterapiainstituutin perustajia, jossa he edelleen toimivat ratkaisukeskeisen psykoterapian kouluttajina ja uranuurtajina. Nykyään ratkaisukeskeinen psykoterapia on meillä virallisesti hyväksytty psykoterapiasuuntaus, johon pätevyyden saa ratkaisukeskeisestä psykoterapeuttikoulutuksesta.¹²

Ratkaisukeskeisyyden taustalla olevista teorioista tutkielmani kannalta merkittävin on narratiivisuus eli tarinallisuus, joka ilmenee ratkaisukeskeisyydessä elämäntarina-ajatteluna.

¹⁰ Salmela & Hiekkänen 2013, 22 - 24.

¹¹ Salmela & Hiekkänen 2013, 26.

¹² Furman & Ahola 2012, 133 - 134.

Siinä jokaisen yksilön tarina yhdistyy toisten ja koko kulttuurin yhteiseen tarinaan. Elämäntarina-ajattelu vie eteenpäin ja auttaa ymmärtämään elettyä elämää.¹³ Narratiivisuus tuo ratkaisukeskeisyyteen ongelmatarinat ja niiden rikastamisen vaihtoehtoisiksi tarinoiksi, joilla ulkoistetaan ongelmat ja opitaan vähentämään negatiivisten asioiden merkitystä elämässä.¹⁴ Muita mainittuja taustateorioita ovat sosiaalinen konstruktionismi, pragmatismi, kybernetiikka sekä systeemiteoria.¹⁵

Ratkaisukeskeisyys on voimavaralähtöinen menetelmä ja työskentelytapan, mutta yhtä lailla sen voisi ottaa kuka tahansa asenteekseen, kuinka ajatella ja suhtautua asioihin sekä olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.¹⁶

2.2 Työskentely käytännössä

Ratkaisukeskeinen työskentely tunnetaan myös nimellä voimavarasuuntautunut työtapana. Se tarkoittaa sitä, että siinä etsitään asiakkaan omia olemassa olevia taitoja ja kykyjä, joita sitten hyödynnetään haasteiden ratkaisemisessa ja tavoitteiden saavuttamisessa.¹⁷

Se on käytännönläheinen menetelmä, joka tarjoaa työvälineitä ongelmien ratkaisuun ja itsensä kehittämiseen. Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä olennaista on se, että siinä ei anneta asiakkaalle valmiita vastauksia vaan häntä tuetaan löytämään ne itse. Kaikkiin asioihin ei aina välttämättä löydy vastauksia, mutta ratkaisukeskeisen työskentelyn avulla löydetään ainakin voimavaroja, uusia näkökulmia ja tavoitteita selvittää kimurantista tilanteesta eteenpäin.¹⁸

¹³ Sundman & Keistinen 2017, 830.

¹⁴ Ruuskanen 18.1.2019

¹⁵ Sundman & Keistinen 2017, 830 - 832.

¹⁶ Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 172.

¹⁷ De Jong & Berg 2013, 22 - 23.

¹⁸ Hirvihuhta & Litovaara 2009, 62.

Suomessa on vuonna 1995 perustettu Ratkes-yhdistys edistämään ratkaisukeskeisen ja voimavarasuuntautuneen asiakastyön yhteistyötä ja tuomaan sitä näkyväksi esimerkiksi julkaisemalla Ratkes-lehteä. He määrittelevät asiakastyön rakentuvan seuraavista ominaisuuksista, jotka olen selityksineen koonnut alla olevaksi taulukoksi, selkeyttämään asiakastyön näkökulmaa.¹⁹

Taulukko 1. Asiakastyön keskeisimmät piirteet (www.ratkes.fi).

<i>Asiakaslähtöisyys</i>	Asiakkaalla tarkoitetaan yksilöä, perhettä tai ryhmää kuten esimerkiksi työyhteisö, joka itse asettaa tavoitteet työskentelylleen.
<i>Tavoitelähtöisyys ja tulevaisuuteen suuntautuminen</i>	Työskentelyssä painopiste on asiakkaan määrittelemissä tavoitteissa ja siinä, miten ne tulevaisuudessa saavutetaan.
<i>Voimavarakeskeisyys</i>	Tavoitteisiin pääsemiseksi selvitetään asiakkaan kyvyt ja taidot. Menneisyyteen suhtaudutaan voimavarana.
<i>Poikkeuksien ja edistyksen huomiointi</i>	Tarkastellaan erityisesti sellaisia aikoja, milloin haasteet ovat asiakkaalla paremmin hallinnassa ja miten edistytään kohti tavoitteita.
<i>Myönteisyys, luovuus, leikkisyys ja huumori</i>	Tuetaan asiakkaan vahvoja puolia ja luodaan uusia näkökulmia ja ratkaisuja.
<i>Hyödyntäminen ja konstruktiiivinen näkemys</i>	Yhdistetään työtapaan muita menetelmiä kuten kognitiivisen terapian harjoituksia, narratiivisen terapian ulkoistamista ja NLP-tekniikoita.
<i>Yhteistyö ja kannustus</i>	Annetaan asiakkaalle aitoa ja myönteistä palautetta sekä kiitosta. Nähdään yhteistyö läheisten kanssa voimavarana.

Ratkaisukeskeisessä työssä asiakasta kuunnellaan ”ei- tietämisen asenteella”, ilman ennakkokäsityksiä. Tämä tarkoittaa sitä, että hänen annetaan rauhassa kertoa esiin nostamansa haaste, johon hän on lähtenyt hakemaan tukea, ja se kuunnellaan tarkoin. Kuulija ei lähde ratkomaan sitä omien näkemystensä mukaan, vaan asettaa asiakkaalle tämän vastausten perusteella uusia kysymyksiä, tarkentaen ja käyttäen asiakkaan omia sanoja kysymyksiä luodessaan.

¹⁹ www.ratkes.fi

Nämä avainsanat vievät kohti uusia kysymyksiä ja ennen pitkää ratkaisuja, jotka tulevat asiakkaalta, taitavan keskustelijan kuulemana. Asiakkaan esille nostama asia muutetaan tavoitteeksi, jota kohti lähdetään tavoitesuuntautuneesti ratkaisupuheen keinoin.

Ajattelu suunnataan toivottuun tulokseen. Kysymyksiä kohdistetaan hänen aiempiin onnistumisiinsa, myönteisiin kokemuksiin sekä olemassa oleviin vahvuuksiin.

Olennainen asia ratkaisukeskeisessä asiakastyössä on pyrkimys siihen, että käydyssä keskustelussa 80% on ratkaisupuhetta ja vain 20% ongelmapuhetta. Erittäin tärkeää on myös se, että asiakkaalle annetaan positiivista palautetta istunnon jokaisessa vaiheessa. Sen tarkoitus on lisätä toiveikkuutta ja itseluottamusta. Asiakas tarvitsee myös ymmärrystä, empatiaa ja normalisointia. Useimmiten haaste on saattanut kasvaa asiakkaan mielessä suhteettoman suureksi ja hän ajattelee, ettei sille voi tehdä mitään, ikään kuin se olisi pysyvä häiriö. Tämä onkin tärkeä normalisoida pohtimalla yhdessä, olisiko kyseessä kuitenkin vain aivan tavallinen elämään kuuluva asia.²⁰ Seuraavaksi nostan esiin muutaman menetelmän, jotka ovat ratkaisukeskeisen asiakastyön kulmakiviä. Mielestäni ne selkiyttävät osaltaan sitä, millaista käytännön työskentely konkreettisesti on.

2.3 Keskeisimmät menetelmät

Asiakkaan hakeutuessa ratkaisukeskeiseen terapiaan on hänellä yleensä mielessä jokin elämänsä haaste, mihin hän on lähtenyt hakemaan apua. Aina asiakkaan ei ole helppo nimetä tai osoittaa syytä, mistä hänen hankala olonsa johtuu. Tällöin terapeutin onkin tuettava ratkaisukeskeisten kysymysten keinoin asiakasta eteenpäin. Terapeutin ensimmäinen tehtävä on selvittää, miten hän voi olla uudelle asiakkaalle avuksi. Hän kyselee, millaiseen haasteeseen asiakas tarvitsee tukea, mitä hän on mahdollisesti jo yrittänyt tehdä sitä selvittääkseen sekä mikä on muuttunut, sitten kun haaste on ratkennut. Tämän jälkeen määritellään yhdessä tavoite eli mikä asia halutaan muutettavan ja millaisessa aikataulussa, arvioiden samalla terapiakäyntien määrää.²¹

²⁰ De Jong & Berg 2008, 27 - 34, 42 - 43.

²¹ De Jong & Berg 2008, 29, 366. Furman & Ahola 2012, 86.

Määriteltäessä asiakkaan tavoitteita pyritään selvittämään hänen oma käsityksensä siitä, mikä on muuttunut sitten, kun haaste olisi ratkennut. Yksi tällaiseen mielikuvaan johdatteleva menetelmä on **ihmekysymys**, joka on syntynyt Brief Family Therapy Centerissä tehdyssä asiakastyössä. Se perustuu aiemmin esittelemääni Ericksonin **kristallipallo-tekniikkaan**. Lainaan ihmekysymyksen suoraan sen kehittäjiltä Jongilta & Bergiltä, koska minusta se kuuluu esittää alkuperäisessä muodossaan. *”Oletetaan että ensi yönä, kun olet syvässä unessa, tapahtuu ihme. Ihme on, että ongelma, jonka vuoksi tulit tänne tänään, on ratkennut. Sinä et kuitenkaan tiedä, että se on ratkennut, koska nukuit kun ihme tapahtui. Minkä asian huomaat olevan huomenna aamulla toisin, mistä päättelet, että ihme on tapahtunut? Mitä muuta huomaat? Kun ihme on tapahtunut, minkä muutoksen läheisesi sinussa huomaavat tapahtuneen, mikä olisi toisin?”*²²

Ihmekysymyksen tarkoitus on konkretisoida asiakkaalle, miten hänen elämänsä muuttuu, kun haaste ratkeaa. Sen avulla asiakas luo mielikuvia ja päätyy hypoteettiseen ratkaisuun, joka on hänen oman maailmankuvansa ja elämäntarinansa mukainen.²³

Poikkeuskysymyksillä autetaan asiakasta muistelevaan, milloin haastetta ei ole ollut, ja tämän myötä etsimään ratkaisuja. *”Onko ollut aikoja, jolloin haastetta ei ole esiintynyt? Mikä aiheuttaa ne tilanteet? Mitä olet jo tehnyt tai teet, mikä voisi auttaa sinua löytämään ratkaisun? Mikä on paremmin edelliseen tapaamiseen nähden?”* Näiden terapeutin asettelemien ratkaisukeskeisten kysymysten tarkoituksena on, että asiakas tulee tietoisiksi vahvuuksistaan ja sen myötä onnistumisen kokemuksista. Tämän myötä hänellä kasvaa luottamus siihen, että hän voi tulevaisuudessakin onnistua.²⁴ Jong & Berg (2008) toteavatkin huomanneensa, että kun asiakas alkaa tunnistaa poikkeamia, hänen motivaationsa ratkaisujen rakentamiseen kasvaa. Poikkeuskysymysten voidaankin nähdä havahduttavan asiakas löytämään voimavarojaan ja asioita, jotka toimivat. Niiden avulla hänellä on mahdollisuus oppia ymmärtämään, että pystyy sittenkin itse vaikuttamaan omaan toimintaansa ja käyttäytymiseensä.²⁵

²² De Jong & Berg 2008, 360.

²³ Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 186.

²⁴ De Jong & Berg 2008, 105 - 106, 368.

²⁵ Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 187.

Asteikkokysymykset ovat yksi ratkaisukeskeisen menetelmän tunnusmerkeistä, jotka ovat kehittyneet myös Brief Family Therapy Centerissä, kun asiakkaat itse ovat lähteneet kuvaamaan omaa vointiaan numeraalisesti. Niiden avulla konkretisoidaan tapahtuvaa muutosta ja toipumista, arvioiden edistymistä nolasta kymmeneen asteikolla. Terapeutti näyttää asiakkaalle asteikkoa ja kysyy häneltä: *”Missä kohtaa asteikkoa olet tällä hetkellä? Mikä on seuraava ja sitä seuraava askeleesi? Miten pääset sinne?”* Asteikkokysymysten avulla voidaan myös mitata motivaatiota ja itseluottamusta sekä lisätä asiakkaan toivoa.²⁶

Selviytymiskysymyksiä käytetään, jos asiakkaan tilanne on kovin pitkittynyt, kriisiytynyt tai toivoton. Ratkaisukeskeisen näkökulman mukaan ei jääda vellomaan tai surkuttelemaan sitä, mistä tilanne johtuu, vaan myönteisen otteen keinoin autetaan asiakas löytämään uusia selviytymiskeinoja. *”Miten ihmeessä olet selvinnyt ja jaksanut tähän tilanteeseen asti? Miten on mahdollista, ettei asiat ole vielä huonommin? Mitä voisit tehdä, mistä olisi sinulle hyötyä?”* Selviytymiskysymyksillä pyritään auttamaan asiakasta kiinnittämään huomio siihen, miten hän on tähänkin mennessä selviytynyt ja että niin tulee käymään jatkossakin.²⁷

3 Ratkaisukeskeinen näkökulma kohtaa taideterapian

Tähän mennessä olen käynyt läpi taideterapian pääpiirteitä sekä ratkaisukeskeisen näkökulman historiaa ja käytäntöä. Tässä luvussa selvitän, kuinka nämä kaksi kohtaavat ja yhdistyvät ratkaisukeskeiseksi taideterapiaksi. Kuvallisen ilmaisun ja ratkaisukeskeisen näkökulma yhdistyessä syntyy terapiamuoto, jossa asiakkaan sisäinen prosessi saadaan näkyväksi ja käsinkosketeltavaksi. Kuvallinen ilmaisu auttaa ulkoistamaan ongelman ja määrittelemään se uudesta näkökulmasta.²⁸

²⁶ De Jong & Berg 2008, 109 - 112. Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 188.

²⁷ De Jong & Berg 2008, 217 - 220. Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 189.

²⁸ Mancholdi 2010, 117.

3.1 Kuvallinen ilmaisu välineenä lyhytterapiassa

Ratkaisukeskeisen näkökulman levittyä yleisempää tietoisuuteen 1990-luvulla sitä alettiin myös soveltamaan yhteen kuvallisten menetelmien kanssa, osana narratiivista psykoterapiaa Australiassa ja Yhdysvalloissa.²⁹ Kuvallisen ilmaisun ja psykoterapian yhdistäminen nopeutti terapeuttista muutosta, mutta tällöin terapeutin oli myös luovuttava pitkistä ongelmakeskeisistä teoriasuuntauksista ja omaksuttava lyhytterapian näkökulma.³⁰ Tämän myötä Ericksonin ajatusmaailma siirtyi menetelmäksi myös taideterapeuttiseen työskentelyyn.

Mancholdi (2010) toteaaakin, että koska kuvallinen ilmaisu nopeuttaa ajatusten esiintuloa ja käsittelyä, sopii ratkaisukeskeinen lyhytterapia hyvin sovellettavaksi yhteen taideterapian kanssa. Hän viittaa myös Selekmaniin (1997), jonka mielestä ratkaisukeskeinen hoito saa tukea kuvallisesta ilmaisusta. Kielellisiin terapiamuotoihin verrattuna kuvat eivät ole niin hyökkäviä, vaan yhdistävät terapeutin ja asiakkaan etsimään ratkaisuja.³¹

2000-luvun alkupuolella Yhdysvalloissa työskenteli useita ratkaisukeskeisen näkökulman psykoterapeutteja, joilla oli myös taideterapeutin koulutus. He käyttivät antamastaan taideterapiasta nimitystä ratkaisukeskeinen taideterapia.³² He sovelsivat sitä esimerkiksi traumatisoituneiden asiakkaiden kanssa, parissuhdeterapiassa sekä riippuvuuksien hoidossa, jossa asiakasta pyydettiin kuvittamaan riippuvuutensa eläimeksi, jota sitten ulkoistamisen kautta käsiteltiin.³³ Kuvallinen ilmaisu toi uuden lisän ratkaisukeskeiseen ja narratiiviseen psykoterapiaan, kun ulkoistetut ongelmat saatiin kerrottua kuvan keinoin.³⁴

²⁹ Hiekkänen & Salmela 2013, 1.

³⁰ Mancholdi 2010, 106.

³¹ Mancholdi 2010, 106 - 107.

³² Salmela 26.3.2019.

³³ Putkisaari 2013, 87.

³⁴ Mancholdi 2010, 117.

3.2 Ratkaisukeskeisen taideterapian kehittyminen Suomessa

Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti ja taidepsykoterapeutti Jari Salmela ryhtyi yhdessä työryhmänsä kanssa kehittämään Suomessa vuosina 2009-2012 ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmää. Lähetin hänelle sähköpostitse muutamia kysymyksiä, selvittääkseni kehitystyön taustalla olleita motiiveja ja näkökulmia. Hän kertoi vastauksessaan kiinnostuneensa jo 1990-luvulla taideterapiasta työssään psykiatristen potilaiden kanssa, kun hän näki kuvallisen ilmaisun vaikuttavuuden. Hän itse opiskeli mm. ekspressiivistä taideterapiaa ja logoterapiaa, mutta varsinainen ratkaisukeskeisen taideterapian kehittäminen alkoi hänen opiskellessa ratkaisukeskeiseksi psykoterapeutiksi. Pitkän psykiatrisen työuran ja kokemuksen pohjalta, hän halusi kehittää taideterapiamuodon, joka toimii tiiviisti yhdessä virallisen lääketieteen kanssa. Näin ollen Salmela työryhmineen lähti rakentamaan sitä ratkaisukeskeisen psykoterapiakoulutuksen rungon mukaisesti.³⁵

Kehitystyön tuloksena syntyi vuonna 2012 Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia – Solution Focused Art®, joka on integratiivisen taideterapian ja ratkaisukeskeisen psykoterapian yhdistävä menetelmä. Salmela järjestää yhdessä Alfa Partners Academyn koulutustiiminsä kanssa vuosittain sekä lyhyitä ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmän ohjaaja -koulutuksia (8kk), että pitkiä ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti -koulutuksia (8kk+1,5v).³⁶

Samoihin aikoihin 2012 myös ratkaisukeskeinen ja kognitiivinen psykoterapeutti, taidepsykoterapeutti Hilkka Putkisaari kehitti oman Ratkaisukeskeiset kuvat® -menetelmän, joka yhdistää kompaktimmin ratkaisukeskeisen näkökulman ja taideterapian menetelmät. Hän kertoo menetelmänsä koostuvan 3-6 kerran strukturoidusta asiakastapaamisesta ja siihen liittyvistä kuvallisista harjoituksista. Putkisaari järjestää myös koulutuksia luomaansa menetelmään.³⁷

³⁵ Salmela 26.3.2019.

³⁶ www.alfapartners.fi

³⁷ Putkisaari 2013, 117-118.

4 Ratkaisukeskeinen taideterapia

Tähän mennessä olen selvittänyt, kuinka ratkaisukeskeisessä taideterapiassa yhdistyy ratkaisukeskeinen näkökulma ja kuvallinen ilmaisu. Sitä on sovellettu 1990-luvulta lähtien Yhdysvalloissa ja Australiassa, jossa ratkaisukeskeiset ja narratiiviset psykoterapeutit ovat käyttäneet kuvallisen ilmaisun menetelmiä työnsä tukena. Tässä luvussa käyn läpi menetelmän keskeisiä piirteitä ja käytäntöjä.

4.1 Asiakastyö ja vuorovaikutus

Ratkaisukeskeisen taideterapian ihmiskäsitys perustuu jo aiemmin läpi käymääni ratkaisukeskeisyyden ihmiskäsitykseen. Taustalla on humanistinen ja holistinen ihmiskäsitys, jossa ihminen nähdään psykofyysisenä kokonaisuutena. Asiakkaalla itsellään on ratkaisut haasteisiinsa ja keskeistä on, että hän tiedostaa omat vaikutusmahdollisuutensa ja ottaa siitä vastuun.³⁸

Asiakastyö on samalla tavoin tavoitteellista, suunnitelmallista ja ohjattua kuin ratkaisukeskeisessä psykoterapiassakin. Terapeutti haastattelee asiakasta ratkaisukeskeisiä kysymyksiä käyttämällä eikä tulkitse hänen tuottamaansa kuvaa. Asiakas itse sanoittaa kuvan merkityksiä omasta sisäisestä maailmastaan käsin, terapeutin ohjatessa häntä eteenpäin uusilla ratkaisukeskeisillä kysymyksillä.³⁹

Tärkeimpiä rakennuspalikoita ratkaisukeskeisessä taideterapiassa ovat dialogisuus, arvostava vuorovaikutus, kuunteleminen, asiakkaan motivointi, palautteen antaminen sekä sanaton viestintä asiakastilanteessa. Terapeutin tehtävänä on rakentaa itsensä ja asiakkaan välille tasavertainen yhteistyö sekä suhtautua arvostavasti asiakkaaseensa. Erityisen tärkeää on, että hän ymmärtää tämän näkökulmaa eikä yritä itse missään tapauksessa ratkaista ongelmaa. Hänen tehtävänsä on ohjata asiakkaan huomio kohti tulevaisuutta ja ratkaisuja, luoda tälle mahdollisimman turvallinen, luotettava ja kannustava ilmapiiri.⁴⁰

³⁸ Hiekkänen & Salmela 2013, 4.

³⁹ Salmela 26.3.2019.

⁴⁰ Hiekkänen & Salmela 2013, 57 - 62.

Motivointi, kannustus ja palautteen antaminen ovatkin äärimmäisen merkityksellisiä. Niiden avulla asiakas menee eteenpäin kohti tavoitteitaan ja ymmärtää terapiassa tapahtuvan etenemisen osaksi kokemusmaailmaansa. Salmela ja Hiekkänen (2013) toteavatkin, että palauteen antaminen ei ole vain rutiinia, se on merkityksellinen osa terapiaa.

Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa arvioinnilla on myös iso rooli. Sen avulla seurataan muutosta ja edistymistä, niin prosessin aikana kuin sen loputtuakin. Arviointi tapahtuu sekä asiakkaan että terapeutin kokemuksien perusteella siitä, kuinka prosessi on edennyt. Arvioinnin välineenä on keskustelu sekä esimerkiksi asteikkokysymykset, jotka kävin menetelmänä läpi jo aiemmin, käsitellessäni ratkaisukeskeistä näkökulmaa. Palaute on vastavuoroista, koska on tärkeää, että myös terapeutti saa palautetta asiakkaaltaan siitä, kuinka tämä on kokenut terapian soveltuvan hänelle. Molemminpuolinen palaute vahvistaa sekä terapiaprosessia että asiakasta, mutta myös terapeutin ammatillista kasvua.⁴¹

4.2 Työskentelyn runko ja poimintoja menetelmästä

Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa ovat aktiivisessa vuorovaikutussuhteessa terapeutti, asiakas, kuvallinen ilmaisu sekä työskentelylle määritelty tavoite. Hiekkänen ja Salmela (2013) määrittelevät sille seuraavanlaisen rungon, mutta on tärkeää huomioida, että se elää joustavasti ja yksilöllisesti, jokaisen asiakastilanteen tarpeiden mukaisesti. *1. Asiakassuhteen luominen. 2. Alkuhaastattelu. 3. Terapiasuunnitelma ja tavoitteiden asettaminen. 4. Menetelmien valitseminen. 5. Taiteellinen työskentely ja teosten tutkiminen. 6. Kotitehtävät. 7. Terapiasuhteen päättäminen.*

⁴¹ Hiekkänen & Salmela 2013, 69 - 70.

Uuden asiakkaan kanssa aloitetaan aina alkuhaastattelulla, kuten aiemmin läpi käymässäni ratkaisukeskeisessä työskentelyssäkin. Tavoitteena on selvittää asiakkaan elämäntilanne sekä se, millaisiin haasteisiin hän on tullut hakemaan tukea. Kun on kyse taideterapiasta, selvitetään myös asiakkaan suhde kuvalliseen ilmaisuun.

Alkuhaastattelussa laaditaan yhdessä suunnitelma, jossa käy ilmi tavoitteet ja menetelmät sekä arvioidaan terapiakäyntien määrä, joka kuitenkin saattaa elää terapian edetessä.

Seuraavaksi käyn läpi muutaman ratkaisukeskeisessä taideterapiassa käytetyn menetelmän ja sen kuinka ne kuvallisen ilmaisun keinoin toteutetaan. Minun mielestäni on tärkeää, että teorian lisäksi myös kuvallisen ilmaisun käytänteet tulevat ymmärrettävämmiksi.

Materiaaleina ja työvälineinä kuvallisessa ilmaisussa käytetään puuvärejä, kuiva- ja öljypastelliliituja, pullovärejä, vesivärejä, savea ja maalaamiseen soveltuvaa paperia, kuten litoposteria, steiner- tai akvarellipaperia. Asiakas valitsee aina itse käyttämänsä materiaalit ja värit tarjolla olevista, omien mieltymystensä ja tunnelmiensa mukaisesti. Terapeutin rooli on opastaa tarvittaessa niiden käyttöön, mikäli asiakas tuntee epävarmuutta tai jokin väline on hänelle outo.⁴²

Kuten jo tiedämme, Ericksonin luomasta kristallipalloharjoituksesta tuli yksi olennainen ratkaisukeskeisen työskentelyn menetelmistä. Havaitsin, että se on myös löytänyt tiensä **ihmekysymyksenä** ratkaisukeskeiseen taideterapiaan, jossa sitä käytetään seuraavalla tavalla: Asiakas on määritellyt haasteen, johon hän lähtee tavoittelemaan muutosta. Terapeutti esittää hänelle em. ihmekysymyksen, jonka jälkeen asiakas lähtee kuvallisen ilmaisun keinoin toteuttamaan mielikuvaansa tilanteesta, jolloin tuo haaste on poistunut. Valmista kuvaa tarkastellaan yhdessä, terapeutin esittäessä seuraavanlaisia ratkaisukeskeisiä kysymyksiä. *”Mikä on muuttunut? Miten olet saanut sen aikaan? Kuinka huomasit muutoksen?”* Samaan aikaan asiakas käy kuvaansa läpi sanoittamalla toteutuneena ihmeenä eli ratkaisuna tilanteeseensa.⁴³

⁴² Hiekkänen & Salmela 2013, 88.

⁴³ Putkisaari 2013, 134.

Turvapaikkaharjoitus on menetelmä, joka lähteiden mukaan suositellaan tehtäväksi jokaisen asiakkaan kanssa, koska ahdistavassa tilanteessa se tarjoaa turvallisen mielikuvan, johon palata. Aluksi toteutetaan 5-10 minuutin pituinen rentoutusharjoitus, jossa asiakas johdatellaan mielikuvien hänelle mieluisiin, rauhallisiin ja turvallisiin paikkoihin. Se voi olla oikeasti olemassa tai sitten vain oman mielikuvituksen tuotos. Tämän jälkeen asiakasta pyydetään kuvallisen ilmaisun keinoin ilmentämään tuo paikka niin, että hän kuvaa turvapaikkansa tunnelmaa ja olemusta. Tämän jälkeen hän saa sanoittaa, millainen hänen kuvittamansa turvapaikka on. Terapeutti antaa hänelle kannustavaa palautetta ja muistuttaa, että tähän paikkaan hän voi aina ahdistavan tilanteen tullen mielikuvissaan palata. Harjoituksen tehtävänä on visualisoida asiakkaalle turvallinen olotila, johon hän voi palata ajatuksissaan tai ihan konkreettisesti katselemalla tuota luomaansa kuvaa. ⁴⁴

Kolmas tyypillinen menetelmä on **olioksi ulkoistaminen**, jossa käytetään ratkaisukeskeistä haasteen ulkoistamista. Sen keinoin saadaan etäisyyttä omaan haasteeseen ja päästään katsomaan sitä uudesta näkökulmasta, ymmärtäen, että se on irrallinen minään kuulumaton asia. Samoin kuin edellä, asiakas on taas määritellyt itselleen haasteen, johon lähdetään tavoittelemaan muutosta. Terapeutti esittää hänelle kysymyksiä: *"Mitä haaste aiheuttaa sinulle? Läheisillesi? Miltä haaste tuntuu kehossasi? Mistä se pitää? Mistä se ei pidä? Jos haasteesi olisi hahmo tai olio niin miltä se näyttäisi? Millainen se olisi persoonaltaan? Mikä sille olisi kuvaava nimi?"* Tämän jälkeen asiakas lähtee kuvallisen ilmaisun keinoin toteuttamaan mielikuvaansa siitä, millaisena olio hänelle näyttäytyy. Kun kuva on tullut valmiiksi, siitä keskustellaan yhdessä. Asiakas esittelee haasteensa oliona, kertoo sen ominaisuuksista ja nimeää sen. Terapeutti kysyy seuraavaksi: *"Kuinka olio kesytetään, miten se saadaan hallintaan?"* Asiakas sanoittaa vastauksen kuvan äärellä.

Seuraavaksi terapeutti pyytää häntä ottamaan hiukan kuvaan etäisyyttä ja pohtimaan kaikessa rauhassa, miten muuttaisi sitä. Miten toisi siihen ratkaisun näkyväksi, millä lisäyksellä, rituaalilla tai muokkauksella. Sen jälkeen, kun asiakas on toteuttanut tämän muutoksen, lähdetään kuvasta keskustelemaan jälleen ratkaisukeskeisten kysymysten keinoin, käyttäen esimerkiksi aiemmin esittelemiäni asteikkokysymyksiä.

⁴⁴ Ruuskanen, 18.1.2019.

"Määrittele tilanne, jolloin oliota ei enää ole haasteena elämässäsi, milloin olet voittanut sen? Miten se tapahtui? Haasteen ulkoistaminen olioksi mahdollistaa sen tutkiskelun ulkopuolelta ja neutraalimmin. Näin asiakas ymmärtää, että hän itse ei ole varsinaisesti haaste. Päättäntäluvussa esittelen oman käytännössä syntyneen kokemuksen tästä harjoituksesta, minkä sain työskennellessäni työelämästä syrjäytyneiden nuorten taidepajalla.⁴⁵

Näyttääkin siltä, että niin ihmekysymyksen kuin olioksi ulkoistamisenkin lähestymistapa on narratiivinen, jonka aiemmin toin esiin ratkaisukeskeisyyden taustateorioista kertoessani. Sen keinoin myös ratkaisukeskeisessä taideterapiassa ongelmatarinalle kuvitellaan ratkaisu, käyttäen välineenä kuvallista ilmaisua. Kuvista keskustellaan myös hyvin samankaltaisesti kuin ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa. Terapeutti tekee asiakkaalle kuvista ja sanoituksista kysymyksiä ja jälleen uusia kysymyksiä, jotka johdattelevat asiakkaan kohti ratkaisua.

Silloin, kun menetelmässä yhdistyy tieteellisesti hyväksytty ratkaisukeskeisen psykoterapian runko taideterapiaan, moninkertaistaa se Salmelan mukaan asiakkaan kokemuksen oman itsensä tutkimisessa. Hän löytää vahvistavia sisäisiä mekanismeja ja voi kohdata ympäristön ja ulkomaailman uudelta näkökulmasta. Ratkaisukeskeinen taideterapia auttaa voimaantumaa ja kohtaamaan itsensä aiempaa vahvempana.⁴⁶

Ericksonin tavoin myös ratkaisukeskeisessä taideterapiassa annetaan **kotitehtäviä**. Niiden tarkoituksena on tukea ja ylläpitää käynnissä olevaa prosessia esimerkiksi luonnospäiväkirjan tai asiakkaan läheisten kanssa tehtävien kuvallisten harjoitusten muodossa. Olennaista on, että asiakas pitää itse niitä merkittävinä ja osana terapiaprosessiaan.⁴⁷

⁴⁵ Ruuskanen 18.1.2019.

⁴⁶ Salmela 26.3.2019.

⁴⁷ Hiekkänen & Salmela 2013, 90 - 91.

4.3 *Kuvan äärellä*

Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa syntyy myös aina johdantoluvussa kuvaamani kolmiosuhde, jossa kohtaavat asiakas, terapeutti ja kuva. Seuraavaksi käyn tarkemmin läpi kuvallisen ilmaisun roolia ratkaisukeskeisessä taideterapiassa.

Kuvallisen ilmaisun keinoin tuotettua kuvaa ei arvioida tai tulkita millään tavoin. Kuten edellä esittelemieni menetelmien avulla voidaan todeta, kuvaa tuottaessaan asiakas on käynyt läpi yhdessä terapeutin kanssa etukäteen määrittelemäänsä haastetta tai tilannetta, jota hän kuvallisen ilmaisun keinoin käsittelee. Silloin kun asia ulkoistetaan kuvaan, on sitä helpompi tarkastella ulkoisena objektina. Kuvan tehtävänä onkin toimia linkkinä asiakkaan ja terapeutin kommunikoinnissa, mutta myös asiakkaan omien tunteiden, ajatusten ja haasteiden välillä. Siihen viitataan ja sen avulla kommunikoidaan sekä tarkastellaan asioita uudesta näkökulmasta.

Kuvia tarkastellaan vailla analysointia, ennakkokäsityksiä tai oletuksia. Keskeistä on se, mitä merkityksiä ja tarinoita asiakas itse sille antaa, kun häntä ratkaisukeskeisten kysymysten avulla tuetaan kertomaan siitä.⁴⁸ Tämän kolmiosuhteen kautta on mahdollista löytää uusia näkökulmia tilanteeseen, joka ennen kuvallista ilmaisua määriteltiin.

Putkisaari (2013) korostaa sitä, että asiakkaalle muodostuu erityinen suhde tekemiinsä tuotoksiin. Ne eivät ole koskaan vain kuvia, vaan niihin kätkeytyy suuri määrä hyvin henkilökohtaisia ja tärkeitä asioita. Niinpä terapeutin tulee aina suhtautua niihin suurella kunnioituksella ja arvostuksella.

⁴⁸ Hiekkänen & Salmela 2013, 50 - 53.

5 Ratkaisukeskeisen taideterapian paikka Suomessa

Tähän mennessä olen selvittänyt ratkaisukeskeisen taideterapian kehittymistä ja sitä, millaisiin teorioihin ja käytäntöihin se perustuu. Tässä luvussa määrittelen sen paikkaa taideterapioiden kentällä Suomessa ja mitä yhtäläisyyksiä siinä on muihin taideterapiasuuntauksiin.

5.1 Taideterapioiden kenttä nykypäivänä

Taideterapia on ennalta-ehkäisevää, kuntouttavaa ja hoitavaa työtä, jota tehdään asiakkaan tavoitteiden ja tarpeiden pohjalta. Taideterapeutiksi voi Suomessa kouluttautua niin yksityisissä kuin julkisissakin oppilaitoksissa, jotka perustuvat erilaisiin psykoterapian viitekehyksiin.⁴⁹

Taideterapia on vakiinnuttanut paikkansa Suomalaisessa psykiatrisessa terveydenhuollossa, jossa se on yksi psykoterapeuttisen kuntoutuksen muodoista, johon saa KELAn myöntämän korvauksen. Tällöin kuvataideterapeutilla tulee olla myös psykoterapeuttinen koulutus.⁵⁰

Taideterapiaa toteutetaan yksilö- tai ryhmätyönä. Yksilötaideterapialla tarkoitetaan sellaista tilannetta, jossa kohtaavat asiakas ajatuksineen sekä hänen tekemänsä kuva ja terapeutti. Tällöin asiakas saa terapeutin jakamattoman huomion ja luottamuksen. Vaikeita asioita käsitellessä on yksilöterapia hyvä tapa eheytyä ja tervehtyä sekä saada turvallinen kuulluksi tuleminen kokemus. Ryhmätaideterapiassa puolestaan kohtaa terapeutin ohjaamana 3-8 hengen ryhmä, jossa kukin toteuttaa kuvallista työskentelyä pääasiassa itsekseen, mutta kaikki kokoontuvat katsomaan ja kuuntelemaan toistensa kuvat ja reagoivat niihin. Toisinaan saatetaan tehdä myös yhteisteoksia tai esimerkiksi parityöskentelyä. Ryhmätaideterapiassa vahvistuu yhteisöllisyyden ja hyväksytyksi tuleminen tunne. Se rohkaisee tulla nähdyksi omana itsenään.

⁴⁹ Hiekkanen & Salmela 2013, 5, 40 - 41.

⁵⁰ Giars, Ihanus, Laine & Ropponen 2008, 7 - 8.

Ryhmä voi myös olla perhe, joka on lähtenyt taideterapian keinoin tutkimaan vuorovaikutustapojaan, tunteitaan ja mahdollisia ilmenneitä haasteita.⁵¹

Taideterapiaan hakeudutaan monenlaisista syistä ja tarpeista. Ihmistä on saattanut kohdata jokin elämänsä kriisi kuten avioero tai läheisen kuolema. Hän on saattanut kokea traumaperäisen stressihäiriön, depression tai sairastunut johonkin somaattiseen sairauteen. Yhtäläillä taideterapiasta on tutkittu olevan apua riippuvuuksien hoidossa sekä erilaisissa oppimis-, keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöissä. Taideterapian on todettu auttavan esimerkiksi surutyössä ja masennuksessa sekä vahvistavan identiteettiä ja itsetuntoa.⁵²

Tämän lisäksi taideterapiaa sovelletaan monipuolisesti kasvatus-, sosiaali- ja terveysaloilla erilaisten kohderyhmien kanssa. Sitä käytetään esimerkiksi lasten, vanhusten ja vammaisten parissa kouluissa, työpajoissa, hoitolaitoksissa sekä menetelmänä työnohjauksessa.⁵³

5.2 Yhtymäkohdat muihin taideterapioihin

Taideterapiasuuntaukset perustuvat erilaisiin psykoterapian lähestymistapoihin. Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa yhdistyy kuvallinen ilmaisu ratkaisukeskeisen psykoterapian työmenetelmiin. Siitä löytyy yhtymäkohtia humanistisiin, kognitiivisiin ja narratiivisiin lähestymistapoihin, jolloin se voidaan sijoittaa integratiiviseksi taideterapiasuuntaukseksi.⁵⁴ Integratiivinen suuntaus tarkoittaa sitä, että se yhdistää eri teorioita ja menetelmiä avoimesti, soveltaen niitä luovasti ja tarkastellen asioita monesta näkökulmasta.⁵⁵

⁵¹ Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 177 -180.

⁵² Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 58 - 63.

⁵³ Hiekkänen & Salmela 2013, 49, 120.

⁵⁴ Salmela & Hiekkänen 2013, 3.

⁵⁵ Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 25.

Salmela toteaa, että taideterapiamenetelmät ovat suurin piirtein samat kuin muissakin lähestymistavoissa, mutta ratkaisukeskeinen taideterapia eroaa terapeutin aktiivisuuden ja haastattelutekniikan kautta.⁵⁶ Ratkaisukeskeinen kysymystenasettelu tuokin siihen omaleimaisuutta ja erottaa sen sillä tavoin selkeästi muista taideterapiasuuntauksista.

Hentisen (2007) mukaan humanistisessa lähestymistavassa ihminen nähdään ratkaisukeskeisen näkökulman kanssa samalla tavoin yksilökeskeisesti ja myönteisessä valossa, uskomalla elinikäiseen kasvuun ja siihen, että jokaisella on kyky ottaa vastuu omasta itsestään. Toisaalta nämä ovat piirteitä, jotka ovat tyypillisiä kaikenlaisissa terapioissa ja vuorovaikutustyössä. Kognitiivisessa lähestymistavassa taas lähdetään samalla tavoin nykyhetkestä ja edetään kohti tavoitetta kuin ratkaisukeskeisessä taideterapiassa. Samoin siinä, kuten ratkaisukeskeisessäkin lähestymistavassa, kuvallinen ilmaisu nähdään ajattelun, mielikuvien ja symbolien muodostuksen välineenä. Narratiivisessa lähestymistavassa taas yhtäläisyydet löytyvät asiakaskeskeisyydestä ja siitä, että kielen, metaforien ja tarinoiden avulla rakennetaan itseä sekä ylläpidetään ja muutetaan sosiaalista todellisuutta.⁵⁷

6 Päätäntä

Kandidaatintutkielmani tavoitteena oli selvittää ratkaisukeskeisen taideterapian ääripiivoja. Etsiä vastauksia kysymyksiin, mitä tarkoittaa ratkaisukeskeinen näkökulma, mitä tapahtuu käytännössä, kun ratkaisukeskeinen näkökulma kohtaa kuvallisen ilmaisun ja miten ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmä sijoittuu taideterapioiden kentälle Suomessa. Selvitin ratkaisukeskeisen näkökulman syntyä Yhdysvalloissa, sen rantautumista Suomeen, menetelmän käytännön sisältöjä sekä sitä milloin näkökulma kohtasi kuvallisen ilmaisun. Tämän jälkeen perehdyin yksityiskohtaisemmin ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmään sekä siihen mitä yhtäläisyyksiä sillä on muihin taideterapioihin Suomessa.

⁵⁶ Salmela 26.3.2019.

⁵⁷ Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 24 - 26.

Tutkimukseni osoittaaakin, että ratkaisukeskeinen taideterapia pohjautuu vahvasti ratkaisukeskeisen psykoterapian runkoon ja yhdistää siihen kuvallisen ilmaisun menetelmät. Sen katsotaan kuuluvan integratiivisiin taideterapioihin ja se on löytänyt paikkansa Suomesta yhtenä taideterapiasuuntauksena, jota käytetään hoidon ja kuntoutuksen välineenä kasvatus-, sosiaali- ja terveysaloilla.

Näen ratkaisukeskeisen taideterapian juurien ylettyvän 1950-luvulle Yhdysvaltoihin, jolloin Milton H. Erickson ryhtyi käyttämään asiakkaidensa kanssa **Kristallipallo-tekniikkaa**, joka sittemmin Brief Family Therapy Center-klinikalla muuttui ihmekysymykseksi. Sieltä se siirtyi myös yhdeksi ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmäksi, jossa ratkaisu olemassa olevaan haasteeseen kuvitetaan tapahtuneena ihmeenä. Narratiivisuus yhtenä taustateorianana tuo menetelmään metaforien käyttöä ja tarinallisuutta.

Narratiivien perinne onkin herättänyt itsessäni pohdintaa. Olen saanut mahdollisuuden soveltaa ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmää työelämästä syrjäytyneiden nuorten taidepajalla. Olen omakohtaisesti päässyt kokemaan sen, kuinka vaikeidenkin henkilökohtaisten asioiden käsittely helpottuu, kun ne voidaan ulkoistaa kuviksi, joiden välityksellä keskustelua käydään. Tekemiseen saadaan mukaan huumoria, kun vaikeat asiat, ”oliot”, käydään tallomassa kuralätäkössä, poltetaan tai kun maalataan surullisten kasvojen päälle hymyilevät kasvot. Samalla kerrotaan kuvan kautta, miten muutos käytännössä tapahtuu. Olen myös kohdannut vastustusta, joka on kohdistunut tehtävien nimiin: ”Olioksi ulkoistaminen” -kuulosti parikymppisistä nuorista hyvin lapselliselta. Sainkin testata omaa näkökulman vaihtamisen taitoani ja kykyäni soveltaa. Pyysin heitä ehdottamaan tehtävälle parempaa nimeä, johon he vastasivat: ”Voisiko se olla ”**demoni**?” Voisimmeko pitää oikean demonipäivän ja tuoda pääkalloja, mustia kynttilöitä ja muuta rekvisiittaa mukamme”? Ratkaisukeskeisellä korvalla kuuntelu tuotti tulosta, samoin kuin se, että otin nuoret tasavertaisina kanssani mukaan suunnittelemaan päivää, jossa käsittelemme heidän elämässään vallitsevia haasteita. Kun muutimme yhdessä tehtävänantoa, innostuivat nuoret demonisoimaan kuvallisen ilmaisun keinoin haasteensa ulos, löytäen voimavaralähtöisesti niihin ratkaisut. Kuulluksi tuleminen poisti vastustuksen ja etenimme ratkaisukeskeisesti.

Vastaavanlaisen tunnereaktion sai aikaan turvapaikkaharjoitus, kun nuoret assosioivat sen maahanmuuttopolitiikkaan. Pyysinkin heitä taas nimeämään tehtävän uudestaan, jolloin he ehdottivat: ”*Voisiko se olla rauhan tyyssija tai lempipaikka?*”

Kokemukseni pohjalta itsekin provosoidun aiemmin esittelemieni menetelmien tehtävänantojen vahvoista nimistä ja jäin pohtimaan, ovatko ne tätä aikakautta ja soveltuvatko ne kaikille ikäryhmille. Pystyn hyvin samaistumaan siihen tunteeseen, kuinka parikymppiset nuoret, joilla on suuria haasteita mielenterveyden ja tunne-elämän häiriöiden kanssa, kokevat ”*oliot*” aivan liian herttaisina ja lapsellisina suhteessa omaan elämäntilanteeseensa. Pitäisikö tehtävien nimet päivittää, vai olisiko se jokaisen menetelmää käyttävän itse ratkaistavissa käytännön kokemuksen kautta?

Aiheeseen perehtyminen on vahvistanut ajatustani siitä, että ratkaisukeskeinen näkökulma ei ole vain viitekehys tai työväline. Itse koen sen jopa elämäntapana. Pidänkin tärkeänä, että se on sitä menetelmänä käytettävällä auttajalla, valmentajalla tai terapeutilla sisään valettu elämänasenne ja ajatusmalli, joka ohjaa itseä myös vapaa-ajalla, omassa arkipäivässä ja itsetutkiskelussa. Opiskeluprosessini aikana olen huomannut kiinnittäneeni huomiota siihen, puhunko ongelmapuhetta vai ratkaisupuhetta, onko lasini puoliksi tyhjä vai täynnä? Ajattelumalli on vaivihkaa hiipinyt arkeeni ja tuonut siihen lisää myönteisyyttä ja resilienssiä eli selviytymiskykyä. Minusta tuntuisikin oudolta pukea ratkaisukeskeisyyden viitta päälleni vain töissä ollessani. Miten tuota ajattelumallia voisi viljellä laajemmin? Voisiko jo peruskoulun opetussuunnitelmassa olla huomioitu voimavaralähtöinen ajattelumalli, jota eri oppiaineissa sekä arjen vuorovaikutuksessa harjoiteltaisiin, elämässä eteen tulevien haasteiden varalle?

Tutkielmassani suurimmaksi haasteeksi itselleni nousi ääriviivojen eli pääpiirteiden valikoiminen. Kunkin otsikon alle olisi löytynyt valtavasti enemmän ja laajemmin asioita, joita olisin halunnut selvittää. Oma kiinnostukseni taidekasvattajana on vahvasti siinä, miten kuvallisen ilmaisun keinoin voidaan lähestyä ja käsitellä vaikeitakin asioita. Haluankin tulevaisuudessa ymmärtää ja tutkia syvemmin sitä miten ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmä toimii ja mitä tapahtuu pinnan alla, kun työelämästä syrjäytyneet nuoret ulkoistavat demoninsa?

Heidän kanssaan saamani kokemuksen pohjalta minua kiehtoo entistä enemmän kehittää "*olioksi ulkoistamisen*" menetelmää, mutta demonisoiden nuorten aikuisten lähtökohdista, käyttämällä kuvaa välineenä heidän omien voimavarojensa löytymisessä, vahvistamaan resilienssikykyä. Tämä perustutkimus toimiikin pohjatyönä gradulleni, jossa aion tutkia ja kehittää ratkaisukeskeisestä taideterapiasta poimimiani menetelmiä ja selvittää niiden vaikuttavuutta.

Lähdeluettelo:

Painetut lähteet:

De Jong, Peter & Berg, Insoo, Kim (2013) Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.

Furman, Ben & Ahola, Tapani (2007) Onnistuminen on joukkuelaji. Reteaming -valmentajan käsikirja. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.

Giard, Liisa & Ihanus, Juhani & Laine, Riitta & Ropponen, Mari (toim.) (2008) Suhteessa kuvaan -kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Artteli.

Haley, Jay (1997) Lyhytterapian lähteillä. Milton H. Ericksonin terapeuttiset menetelmät. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Hirvihulta, Harri & Litovaara, Anneli (2003) Ratkaisun taito. Helsinki: Tammi.

Malchiodi, Cathy A (toim.) (2010) Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIPress.

Putkisaari, Hilikka (2013) Ratkaisukeskeiset kuvat. Oulu: Artera Oy.

Rankanen, Mimmu & Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga (2010) Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salmela, Jari & Hiekkanen, Nina (2013) Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. Helsinki: Alfa Partners.

Sundman, Peter & Keistinen, Hilikka: Ratkaisukeskeinen psykoterapia 830-837. Teoksessa: Lönngvist, Jouko & Henriksson, Markus & Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) (2017) Psykiatria: Helsinki: Duodecim.

Vilen, Marika & Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena (2008) Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.

Painamattomat lähteet:

Ruuskanen, Kirsi: Ulkoistaminen ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa. Narratiivinen lähestymistapa. Alfa Partners Academy opetusmateriaali 18.1.2019

Ruuskanen, Kirsi: Turvapaikkani harjoitus. Alfa Partners Academy opetusmateriaalit 18.1.2019

Salmela, Jari: Sähköpostikirjeenvaihto Hannele Ala-Keskisen kanssa 26.3.2019

Internet-lähteet:

Alfa Partners, yksityinen oppilaitos. Saatavilla: www.alfapartners.fi (viitattu 17.4.2019)

Artera, terapia-, työnohjaus ja koulutuspalvelut. Saatavilla: www.artera.info (viitattu 17.4.2019)

Malinen, Tapio (2001) Ratkaisukeskeisen työtavan ja teorian kehityksestä, s. 29-30. RATKES -Ratkaisu ja voimavarakeskeisten menetelmien lehti. Saatavilla http://www.toimisait.com/ratkes/userData/lehdet_pdf/ratkes2.2001.pdf (viitattu 13.3.2019)

RATKES – ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry. Saatavilla: www.ratkes.fi (viitattu 11.3.2019)