

©Hilkka Putkisaari, Artera Terapiapalvelut 2012

# Ratkaisukeskeinen taidepsykoterapia



# SISÄLLYS

<b>SISÄLLYS</b> .....	<b>1</b>
<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>2</b>
<b>2 TAIDETERAPIAKOULUTUKSET SUOMESSA</b> .....	<b>3</b>
<b>3 TAIDEPSYKOTERAPIA PROSESSINA</b> .....	<b>5</b>
<b>4 RATKAISUKESKEISEN TAIDEPSYKOTERAPIA ERITYISPIIRTEITÄ</b> .....	<b>6</b>
<b>4.1 Eklektisyys</b> .....	<b>6</b>
<b>4.2 Näkökulman vaihtaminen ja ongelman uudelleenmäärittely</b> .....	<b>7</b>
<b>4.3 Unelmakuvat ja ihmekysymys</b> .....	<b>9</b>
<b>4.4 Fenomenologisuus ja asiakaskeskeisyys</b> .....	<b>10</b>
<b>4.5 Tavoitteen visualisointi ja asteikkokysymykset</b> .....	<b>11</b>
<b>4.6 Narratiivisuus, ongelman ulkoistaminen</b> .....	<b>11</b>
<b>5 LOPUKSI</b> .....	<b>14</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>15</b>

## 1 JOHDANTO

Minulta on usein kysytty, että mitä sinä oikein tarkalleen teet kun olet kuvataideterapeutti. Toinen usein esitetty kysymys on: ”Jos minä teen sulle kuvan niin kerrotko sinä sitten mulle siitä millainen minä olen?” Edellä kuvatut kysymykset tuovat esille sen, että taideterapia on suurimmalle osalle ihmisiä vielä sangen tuntematon asia, johon liittyy erilaisia oletuksia.

Taideterapeutin (tai kuvataideterapeutin) ammattinimike ei ole Suomessa ammattisuojaattu, niinpä periaatteessa kuka tahansa, joka kokee omaavansa työhön riittävät tiedot ja taidot voi kutsua itseään taideterapeutiksi. Tämä on johtanut valitettavasti siihen, että myös muutaman viikonloppukoulutuksen käyneet henkilöt ovat alkaneet kutsua itseään taideterapeuteiksi. Taideterapiaan tuleva asiakas olettaa tulevansa ammattitaitoisen terapeutin luokse, mutta voikin tulla ”itseoppineen” terapeutin vastaanotolle. Todellisuudessa taideterapia on, kuten nimestä jo voi päätellä, terapiaa ja kun sitä toteutetaan taideterapialle asetettujen laatuvaatimusten mukaan, terapeutilla tulee olla siihen asianmukainen koulutus. Taidepsykoterapia on puolestaan psykoterapiaa, joten taidepsykoterapeutilta vaaditaan aina psykoterapeutin koulutus.

Tämän kirjoitelmani tavoitteena on avata lukijalle mitä on taideterapia tai taidepsykoterapia ja millaista ammattiosaamista ne vaativat terapeutilta. Esitykseni pääpaino on ratkaisukeskeisen taidepsykoterapian kuvaamisessa.

## 2 TAIDETERAPIAKOULUTUKSET SUOMESSA

Psykoterapiakoulutusryhmän muistiossa (2003:6, 21) taideterapia ja taidepsykoterapia määritellään seuraavasti:

***Taideterapia** on taiteellisen ilmaisun käyttöä vuorovaikutussuhteessa. Tavoitteet määräytyvät asiakkaiden tarpeiden ja elämäntilanteen mukaan. Taideterapia pyrkii lisäämään asiakkaan itseymmärrystä tunteiden ja ajatusten luovan ilmaisun avulla. Tavoitteena on edesauttaa asiakkaan persoonallisuuden kehitystä ja luovuutta sekä antaa keinoja psyykkisistä kriiseistä selviytymiseen. Taideterapiat ovat luonteeltaan ennaltaehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa kasvatusalan sekä sosiaali- ja terveydenhuollon työtä.*

***Taidepsykoterapiassa** käytetään yhtä tai useampaa taideilmaisumuotoa psykoterapiatyön välineenä. Taidepsykoterapiassa taideilmaisu on keskeinen tekijä **psykoterapeutin** ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa. Psykoterapian määrittelyn mukaisesti taidepsykoterapia perustuu psykologiseen teoreettiseen tietämykseen, joka on riittävästi tutkittua ja käytännölliseen näyttöön perustuvaa. Taidepsykoterapia, joka täyttää psykoterapian määrittelyn ehdot ja psykoterapian koulutusvaatimukset on psykoterapiaa.*

Psykoterapeutin ammattinimike on ammattisuojattu ja sen käyttöoikeuden myöntää Valvira. Taideterapeutin ammattinimikettä ei Valviran määrittelyissä mainita. Koska Taideterapeutin (tai kuvataideterapeutin) ammattinimike ei ole suojattu, periaatteessa kuka tahansa voi ilmoittaa olevansa taideterapeutti. Kyseisen ammattinimikkeen suojaamattomuus voi eteenkin terapia-asiakkaissa herättää sekaannusta siitä milloin on kyseessä taideterapia ja milloin taidepsykoterapia (=psykoterapia).

Taideterapian ja taidepsykoterapian määrittelyssä keskeinen ero on terapeutin koulutuksessa. Vaikka Valvira ei tunne nimikettä taidepsykoterapeutti, niin silloin kun taideterapiaa toteutetaan taidepsykoterapiana (ts. psykoterapiana) voi terapeutina toimia vain psykoterapeutti.

Sama linja on myös Kelalla. Kela hyväksyy taideterapian kuntoutuspsykoterapiaksi vain silloin kun taideterapeutti on Valviran vahvistama psykoterapeutti. Sen sijaan psykoterapeutti ei voi toimia suoraan taidepsykoterapeuttina. Taidepsykoterapeuttina voi toimia, jos on:

- käynyt taidepsykoterapiakoulutuksen ja saanut sen pohjalta Valviralta oikeuden toimia psykoterapeuttina, tai
- käynyt psykoterapiakoulutuksen ja saanut tästä Valviralta oikeuden toimia psykoterapeuttina, sekä suorittanut sen lisäksi erilliset taideterapeutin opinnot, jotka Kelan kuntoutuslinjan (arvioidaan yksilöllisesti) mukaan täyttävät taideterapiaopinnoilta vaadittavat laajuudet ja sisällöt.

Ainoa taideterapiakoulutus Suomessa, jonka pohjalta TEO (nyk. Valvira) on myöntänyt kuvataideterapeuteille psykoterapeutin nimikesuojan, oli Taideteollisen korkeakoulun järjestämä kuvataideterapiakoulutus, jota ei ole järjestetty enää useisiin vuosiin. Joulukuussa 2011 Suomen mielenterveysseuran koulutuskeskuksessa alkanut kuvataidepsykoterapian 4 –vuotinen (76op) koulutus perustuu Taideteollisen korkeakoulun koulutuskeskuksessa toteutettuihin psykodynaamisen viitekehysten koulutusohjelmiin ja Valviran asettamiin psykoterapiakoulutuksen vaatimuksiin.

Ekspressiiviseen viitekehykseen pohjautuvaa taideterapiakoulutusta Suomessa tarjoaa mm. Inartes Instutuutti (4-vuotinen) ja Ihmissuhde ry (1-vuotinen), sekä useat kansanopistot. Suomen Taideterapiayhdistys ja Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia järjestävät taideterapian täydennyskoulutusta, joka pohjautuu psykodynaamiseen viitekehykseen. Suomen Taideterapiayhdistys ry voi hakemuksesta myöntää ko. koulutuksen käyneille taidepsykoterapeutin nimikkeen. (huom. ei Valviran vahvistama nimike)

Ratkaisukeskeistä taideterapiakoulutusta Suomessa tarjoaa Alfa-partners. 2,5 -vuotinen Solution Focused Art® - koulutusohjelma (60op) oikeuttaa hakemaan Ratkaisukeskeiset taideterapeutit ry:n koulutusjaoston myöntämää ratkaisukeskeisen kuvataideterapeutin ammattinimikettä. (huom. ei Valviran vahvistama nimike)

### 3 TAIDEPSYKOTERAPIA PROSESSINA

Psykoterapioissa, joissa asiakkaan ja terapeutin välinen kommunikaatio tapahtuu puheen kautta, hyödynnetään usein kuvallista ilmaisua. Tällöin asiakkaan taidetyöskentely yleensä ymmärretään asiakkaan itseilmaisua ja vuorovaikutusta tukevana, ja siten terapiaprosessia eteenpäin vievänä työmenetelmänä. Asiakkaan kuvallinen työskentely saa tällöin eräänlaisen välinearvon: ”*Taide terapiassa, Art in Therapy*”

Karnakou ja Sanderson (Hentinen 2007, 25) ovat todenneet, että taidepsykoterapia ei ole vain taiteen ja terapian yhdistämistä, vaan se on täysin oma erityisala, joka tuottaa paljon ”enemmän ja toisenlaista” kuin taiteen sisällyttäminen psykoterapiaan. Suomen Taideterapiayhdistyksen määritelmän mukaan taidepsykoterapiassa vuorovaikutus toteutuu yhdistämällä kuvallinen ja sanallinen kommunikaatio asiakkaan, terapeutin ja kuvan muodostamassa kolmiosuhteessa (Leijala-Marttila & Huttula 2011, 48). Tällöin kuva ei ole vain psykoterapiaprosessia tukeva väline vaan se on siinä aktiivisessa ja keskeisessä asemassa. Taidepsykoterapiassa myös taidetyöskentely itsessään voidaan nähdä terapeuttisena elementtinä: ”*Taide terapiana, Art as Therapy*”.

Taidepsykoterapiaa voidaan toteuttaa sekä yksilö- että ryhmämuotoisena psykoterapian eri teoriasuuntausten mukaisesti. Ratkaisukeskeisen psykoterapian viitekehyksen mukaisesti toteutettu taideterapia on ratkaisukeskeistä taidepsykoterapiaa. Matton ym. (2003, 266) mukaan taideterapia ja ratkaisukeskeinen terapia ovat yhdensuuntaisia mm. siinä että ne molemmat perustuvat asiakkaan ja terapeutin väliseen yhteistyösuhteeseen, jossa asiakas nähdään aktiivisena, oman elämänsä ja muutoksen asiantuntijan roolissa; ja niissä käytetään ongelman ulkoistamista ja metaforia.

## 4 RATKAISUKESKEISEN TAIDEPSYKOTERAPIA ERITYISPIIRTEITÄ

### 4.1 Eklektisyys

Ratkaisukeskeinen viitekehys mahdollistaa eklektisyyden, jolloin terapiassa voidaan yhdistellä eri taideterapiasuuntauksissa hyviksi todettuja työmenetelmiä (de Shazer & Dolan 2007, 159-160; Malinen 1996, 9-11). Ratkaisukeskeisessä taidepsykoterapiassa tunnustetaan, ettei ole olemassa kahta täysin samanlaista asiakasta, niinpä ei voi olla myöskään yhtä, kaikille ihmisille sopivaa taideterapian työskentelytapaa. Eklektisyys ei tässä yhteydessä kuitenkaan tarkoita sitä, että ratkaisukeskeiseen taidepsykoterapiaan voisi yhdistää mitä tahansa terapeutin hyväksi kokemaa työmenetelmiä, vaan eri menetelmien integroinnissa tulee punaisena lankana olla aina seuraavat ratkaisukeskeiset periaatteet:

- Jos se ei ole rikki, älä korjaa sitä.
- Jos jokin toimii, tee sitä lisää.
- Jos jokin ei toimi, tee jotain toisin.
- Pienet askeleet johtavat isompiin muutoksiin.
- Ratkaisu ei välttämättä liity ongelmaan.
- Ratkaisupuhe on erilaista kuin ongelmapuhe..
- Mikään ongelma ei tapahdu kokoajan; aina on poikkeuksia, joita voi hyödyntää.
- Tulevaisuuteen voidaan vaikuttaa (the future is both created and negotiable). (mm. de Shazer ym. 2007, 1-3.)

Ratkaisukeskeinen taidepsykoterapia eroaa Suomessa perinteisesti käytetystä psykodynaamisesti suuntautuneesta taidepsykoterapiasta erityisesti seuraavissa perusajatuksissa:

- Ratkaisukeskeisessä taidepsykoterapiassa keskitytään nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Asiakasta ei aktiivisesti ohjata työstämään menneisyyden tapahtumia, mutta sitä ei myöskään kielletä, jos menneisyyden käsitteleminen on asiakkaan kannalta tarkoituksenmukaista. Menneisyyden tarkastelussa

pääpaino on asiakkaan voimavarojen ja aiempien selviytymiskeinojen tunnistamisessa, ei ongelmien syiden selvittämisessä. (mm. Furman & Ahola 1993, 42; de Shazer & Dolan 2007, 4-5.)

- Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa ei tietoisesti keskitytä asiakkaan ongelman ja sen syy-seuraus suhteen tutkimiseen, vaan ajatellaan että ongelman ratkeamisen kannalta ei ole välttämätöntä tietää mistä ongelma johtuu. (mm. Berg & Miller 1992, 29; Furman & Ahola 1993, 47; Lipchik 2002, 18-19.)
- Ratkaisukeskeisessä taidepsykoterapiassa ei oleteta selkeätä tunnistettavaa sairaudenkuvaa, vaan jokainen asiakas on ainutkertainen ja ainutkertaisessa tilanteessa. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa ajatellaan, että ihmisiä ei ole lukittu heidän historiansa, sosiaalisen ympäristönsä tai psykiatrisen diagnoosinsa kautta. (De Shazer, S. 1995, 49-50; 95).
- Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa työskentelyn lähtökohtana on, että asiakkaalla on kaikesta problematiikastaan huolimatta olemassa myös terveet ja toimivat toimintatavat. Terapian tavoitteena on tällöin ko. piilevien voimavarojen ja kykyjen esille tuominen (Berg & Miller 1992, 29). Tästä syystä ratkaisukeskeisessä taidepsykoterapiassa terapiassa asiakasta ei pidä tarkastella hänelle mahdollisesti annetun diagnoosin tai sille tyypillisten oireiden kautta ja terapiassa ei tulisi myöskään käyttää diagnooseihin viittaavia käsitteitä.

#### **4.2 Näkökulman vaihtaminen ja ongelman uudelleenmäärittely**

Kielellä on ratkaisukeskeisessä terapiassa keskeinen merkitys. Jo stoalainen filosofi Epiktetos (n. 50-135 jKr) totesi, etteivät asiat sinällään saa meitä menettämään mielenrauhaamme, vaan meidän uskomuksemme niistä. Toisin sanoen sisäinen todellisuutemme muodostuu niiden merkitysten kautta, joita annamme asioille. Se kuinka ajattelemme asioiden olevan vaikuttaa siihen kuinka suhtaudumme itseemme,

muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaamme. Tähän sisältyy myös ratkaisukeskeisen työtavan keskeinen mahdollisuus: ajattelutapamme ja näkökulman vaihtuessa voimme myös suuntautua ja suhtautua maailmaan eri tavalla. Näkökulman vaihtaminen ja ongelman uudelleenmäärittely (*reframing*) antaa vaikeuksille uusia merkityksiä ja avaa siten erilaisia mahdollisuuksia eteenpäin. (esim. Hirvihuhta & Litovaara 2003, 63; Lipponen 1998, 41; Malinen 2008, 136-137; Mattila 2006, 19-20; 27-30; 183-187.) Vilppolan (2007, 155) mukaan ongelma voidaan ratkaista kahdella tavalla: joko katkaisemalla ongelmaa ylläpitävä käyttäytymiskuvio tai auttamalla asiakkaita rakentamaan sellainen ”todellisuus”, jossa ongelma joko katoaa kokonaan tai jossa sen merkitys kutistuu mitättömän pieneksi.

Myös ratkaisukeskeisessä taidepsykoterapiassa ajatellaan, että ihmisen käyttäytymistä ei useinkaan ohjaa objektiivinen todellisuus vaan hänen subjektiiviset havainnot ja tulkinnat siitä. Ratkaisukeskeisen lähestymistavan keskeisiä oletuksia on, että mikään ongelma ei tapahdu kaiken aikaa, vaan aina on myös hetkiä jolloin ongelma on poissa tai ainakin vähemmän läsnä. Usein ongelmaan jumittuneet asiakkaat eivät vain huomaa näitä poikkeustilanteita, joista ratkaisukeskeiset terapeutit käyttävät myös nimitystä ainutkertaiset avaumat. Avaumat ovat kuin ovia tai polkuja ongelmatarinasta vahvuksientarinoihin (Morgan 2005, 68).

Ongelman uudelleenmäärittely voi avata uusia mahdollisuuksia ja toivoa asian käsittelemiseen. Terapian aloittaneen asiakkaan masennus voidaan esim. määritellä muutoksen enteeksi. Uudelleenmäärittelyä, jossa tapahtuma tai asiakkaan kokemus saa uuden, arvoon tai arvokkuuteen viittaavan merkityksen, kutsutaan positiiviseksi konnotaatioksi (Papp 1983, teoksessa Riley & Malchoidi 2010, 433).

Näkökulman ja ongelman uudelleenmäärittelemisen on erityisen hyödyllistä silloin kun asiakkaalla ei ole mahdollisuutta vaikuttaa tilanteeseen. Asiakas voi esim. kokea syyllisyyttä tai katkeruutta jostain menneisyydessä tapahtuneesta asiasta. Vaikka hän ei voi muuttaa elämänsä historiaansa, asioita työstettäessä hänen näkökulmansa menneisyyden kokemukseen voi kuitenkin muuttua. Taideterapiassa asiakas voi ”kertoa” terapeutille menneisyyden tapahtumasta maalaamalla kuvan ko. tilanteista. Tämän jälkeen hän voi terapeutin kanssa etsiä tilanteelle vaihtoehtoisia tulkintoja ja maalata sitten uuden kuvan vaihtuneesta näkökulmasta käsin.

### 4.3 Unelmakuvat ja ihmekysymys

Eräs terapia-asiakkaani kertoi hänelle nuoruudessa tapahtuneesta seksuaalisesta hyväksikäyttötilanteesta. Hyväksikäyttäjä oli ollut asiakkaalle rakkaan harrastuksen ohjaaja. Asiakas ei ollut uskaltanut tuolloin kertoa kenellekään tilanteesta, vaan oli lopettanut ko. harrastuksessa käynnin, ettei hänen tarvinnut enää kohdata hyväksikäyttäjää. Hyväksikäyttötilanne oli vaikuttanut asiakkaaseen siten, että asiakas ei ollut kyennyt jatkamaan harrastustaan missään muuallakaan, koska se muistutti häntä hyväksikäyttötilanteesta. Taideterapiassa asiakas maalasi ko. harrastuksestaan kuvan, jossa oli myös hän ja ohjaaja. Tämän jälkeen keskustelimme kuvan esittämästä tilanteesta: Mitä siinä tapahtui? Mitä kuvassa oleva nuori (= asiakas) tekee, ajattelee ja tuntee? Näin kuvan avulla ikään kuin rekonstruoin asiakkaan menneisyyden kokemuksen. Tämän jälkeen kysyin asiakkaalta, että *mitä jos tapahtuisi ihme* ja hän voisi näin jälkikäteen muuttaa jotakin. Asiakas kertoi että hän haluaisi poistaa kuvasta ohjaajan, jotta tämä ei voisi enää pelotella häntä.

Seuraavaksi asiakas maalasi kuvan, jossa oli vain hän oman harrastuksensa parissa. Tämän jälkeen keskustelimme siitä mitä asiakkaalle tulee merkitsemään se, että hän voi aloittaa rakkaan harrastuksensa uudelleen. Keskustelimme myös siitä, miten harrastuksen uudelleen aloittaminen tulee vaikuttamaan asiakkaan elämään, ihmissuhteisiin jne. Kyseessä oli siis ratkaisukeskeinen lähestymistapa, jossa asiakas ensin kertoi miten haluaisi asioiden olevan ja sitten pohti kuinka hänen elämänsä tulee muuttumaan kun ihme on tapahtunut. Tapasin ko. asiakasta seuraavan kerran kahdenviikon kuluttua ja hän kertoi aloittaneensa harrastuksen uudelleen ja olevansa siitä hyvin onnellinen. Kun kysyin asiakkaalta kuinka hän oli saanut sen aikaiseksi, asiakas kertoi, että samalla kun hän oli kuvassa poistanut häntä muistoissa vainonneen ohjaajan, niin hän oli myös vapautunut ko. pelottavasta muistosta.

Tunnistan terapia-asiakkaani tarinassa Dolanin (2009, 6-12) kuvaamia uhri-, selviytyjä- ja autenttinen itse -identiteettien elementtejä. Asiakaan nuoruuden traumaattinen kokemus oli jäänyt vaikuttamaan hänen elämäänsä siten, että hän määritteli omia toimintamahdollisuuksiaan selviytyjä-identiteetistä käsin. Asiakas oli omalla tavallaan selviytynyt hyväksikäyttötilanteesta, mutta ei silti pystynyt toimimaan

siten kuin oli toiminut ennen kokemusta. Taideterapiaprosessin aikana asiakas pystyi etenemään selviytyjä-identiteetistä autenttisen itsen identiteettiin, jossa menneisyyden kokemus ei enää rajoita hänen tätä päiväänsä.

#### 4.4 Fenomenologisuus ja asiakaskeskeisyys

Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa on mukana fenomenologinen aspekti, sillä terapeutin pyrkimyksenä on ymmärtää ja havaita maailmaa sellaisena kuin asiakas sen näkee, sekä välittää asiakkaalle kokemus että hänen tarinansa on tullut nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi. Riley ja Malchioidi (2010, 108) näkevätkin taideterapian merkittävänä etuna sen, että terapeutti saa asiakkaan taideilmaisun kautta nopeasti tietoa asiakkaan tilanteesta, sekä konkreettisen kuvauksen hänen ongelmastaan (asiasta jonka vuoksi asiakas on hakeutunut terapiaan).

Fenomenologisuus ja asiakaskeskeisyys tulevat ratkaisukeskeisessä taideterapiassa erityisesti esille siinä, että terapeutti ei tulkitse tai analysoi asiakkaan kuvia, sillä keskeistä on se, mitä merkityksiä kuvan tekijä itse töilleen antaa.

Ratkaisukeskeisessä taidepsykoterapiassa terapeutti pyrkii työskentelemään eietietämisen tasolla (*not knowing*), mikä tarkoittaa sitä, että asiakas on itse oman elämänsä asiantuntija ja terapeutti luottaa siihen, että asiakkaalla on itsellään ongelman ratkaisemiseen tarvittavat kyvyt ja voimavarat. Steve de Shazerin mukaan ratkaisukeskeinen terapia eroaakin useista aiemmista terapiasuuntauksista erityisesti siinä, että ratkaisukeskeisessä terapiassa korostetaan asiakkaan asiantuntijuutta, sen sijaan että terapeutti määritteli asiakkaan ongelman. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa keskeistä on myös, että asiakkaalla, eikä terapeutilla, on hallussaan ongelman vastaukset. (de Jong & Berg 2008, 19-20; Lipchik 2002, 27 – 31; McDonald 2007, 89 ).

Taideterapeutti voi esimerkiksi pyytää asiakasta maalaamaan kuvan siitä milloin hän on parhaimmillaan. Kuvien äärellä tapahtuvien keskustelujen, ratkaisukeskeiselle psykoterapialle tyypillisten kysymysten, (kuten esim. poikkeus-, selviytymis-, ihme- ja asteikkokysymykset) sekä taidetyöskentelyn avulla, terapeutti auttaa asiakasta löytämään kuvissa olevia merkityssisältöjä. Ratkaisukeskeinen taidepsykoterapia on

monitaiteellista ts. puheen ja kuvallisen ilmaisun ohella voidaan käyttää myös muita ilmaisumuotoja, kuten musiikkia, liikettä, kirjoittamista ja draamaa.

#### **4.5 Tavoitteen visualisointi ja asteikkokysymykset**

Pyydän taideterapia-asiakaitani usein maalaamaan ”unelmakuvia” sekä ”kuvan matkasta tästä hetkestä tulevaisuuteen”. Matkakuvissa ohjeistan asiakasta kuvaamaan paperin vasempaan reunaan sen missä hän on nyt ja paperin oikeaan reunaan kuvan siitä missä hän on sitten kun hänen toivomansa muutos on toteutunut. Usein asiakkaat liittävät tämän hetken ja tulevaisuuden kuvat toisiinsa polulla, pitkospuilla tai sillalla. Tällöin asiakkaan kuvasta voi keskustella asteikkokysymysten avulla, esim: ”Missä kohdassa matkaa olet tässä kuvassa nyt? Mitä pitäisi tapahtua että etenisit yhden askelen verran?”

Taideterapiassa asiakas voi siis kuvata taiteen keinoin millaista hänen elämänsä tulee olemaan sitten kun ongelma on ratkennut. Asiakkaan tekemät työt toimivat hänen tavoitteidensa ja unelmiensa visuaalisena kuvauksena. Tavoitteen visualisointi auttaa asiakkaita löytämään ongelmastaan uusia tulkintoja ja erilaisia käyttäytymisen vaihtoehtoja. Tavoitteen visuaalinen kuvaaminen myös vahvistaa asiakkaan tavoitteeseen sitoutumista (*Matto et al. 2003, 265*). Taideterapian lisäetuna on se, että asiakkaan yksittäisiin kuviin voidaan palata terapiaprosessin kuluessa tai töitä voidaan tarkastella kuvasarjana, jolloin saadaan konkreetti kuvaus asiakkaan terapiaprosessin etenemisestä.

#### **4.6 Narratiivisuus, ongelman ulkoistaminen**

Ratkaisukeskeisessä taidepsykoterapiassa voidaan hyödyntää narratiiviselle terapialle tyypillistä ongelmien ulkoistamista. Terapia-asiakkaat kuvaavat usein ongelmaansa ikään kuin se olisi heidän sisällään tai osa heitä. Ulkoistamismenetelmän kehittäjien, Michael Whiten ja David Epstonin, ajatus on, että jos ongelmasta täytyy välttämättä syyttää jotakin, on parasta syyttää sitä itseään. Ulkoistamalla voidaan kielen ja taideterapiassa myös kuvallisen ilmaisun keinoin

erottaa ongelma asiakkaan identiteetistä: Ihminen ei ole koskaan ongelma, ongelma on ongelma. Ratkaisukeskeisessä ja tarinallisessa lähestymistavassa tunnistetaan, että ongelmat ja vaikeudet eivät ole yksilön ominaisuuksia vaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ilmeneviä asioita. (mm. Morgan 2005, 25–27; Russell & Carey 2006, 13; White 2008, 13, 27.)

Ulkoistamalla terapeutit kykenevät toisaalta myöntämään leimojen voiman ja toisaalta kuitenkin välttävät vahvistamasta ihmisten kiinnittymistä niihin eivätkä myöskään anna ihmisille mahdollisuutta paeta vastuuta käytöksestään. Ulkoistaminen tarjoaa tavan katsoa asiakkaita niin, että näkee heissä sen puolen, johon oireet eivät ole vaikuttaneet. Tämä luo automaattisesti sellaisen näkökulman asiakkaaseen, ettei hänen kohtalonsa ole ennalta määrätty ja että hän on vastuullinen valinnoista, joita tekee ongelman suhteen. (O’Hanlon 1994, 28 - 29.)

Useat ratkaisukeskeiset terapeutit ovat todenneet kuvallisen ilmaisun edut terapiassa, esim. Dolan (2009) kuvaa teoksessaan ”Pieni askel” kuinka hän on hyödyntänyt kuvailmaisua traumatisoituneiden asiakkaiden kanssa työskennellessään. Raportoituja tutkimustuloksia systemaattisesti toteutetusta ratkaisukeskeisestä taideterapiasta on kuitenkin varsin vähän, koska ratkaisukeskeinen taideterapia on omana terapiamuotonaan vielä varsin ”nuori”.

Malto ym. (2003, 267) kertovat ratkaisukeskeistä taideterapiaa käytetyn menestyksekkäästi riippuvuuksien hoidossa. Taideterapian keinoin asiakkaan addiktio esim. huume- tai alkoholi riippuvuus ulkoistettiin kuvalliseen muotoon. Asiakasta ohjattiin kuvailmaisuun esim. kysymällä: Jos riippuvuutesi olisi eläin, niin mikä eläin se olisi?” Miten tämä (kuvassa oleva) eläin muistuttaa sinua?”

Tuckerin ja Treviñon (2011) raportoivat ratkaisukeskeisen taideterapian käytöstä pariskunnilla, joilla esiintyi parisuhdeväkivaltaa. Tutkijoiden mukaan taidetyöskentely tuki parien tunteiden ilmaisua, sanallista ja visuaalista vuorovaikutusta, sekä parien keskinäistä ymmärrystä ja siten vähensi suhteessa esiintyvää väkivaltaa. Eräs vaimo kertoi kokevansa ratkaisukeskeisen taideterapian huomattavasti paremmaksi kuin edellinen työpaja, johon hän oli osallistunut. Vaimo kertoi olleensa aiemman intervention jälkeen hiljainen ja toivoton, koska hänen miehensä oli kieltänyt

suhteessa olevan väkivallan ja siten myös kieltäytynyt käsittelemästä koko asiaa. Tuckerin ja Treviñon mukaan taideterapia toi konkreettisesti esille pariskunnan vuorovaikutuksen ristiriidat, jonka jälkeen niitä voitiin työstää. (Tucker & Treviñon 2011, 23.)

Kuvallisen työskentelyn yhtenä merkittävimpana etuna on, että kuvailmaisun avulla vaikeaksi koetut asiat voidaan etäännyttää (ulkoistaa) asiakkaasta, jolloin ”kuvasta” ja siinä näkyvistä asioista voidaan keskustelemalla osapuolia syylistämättä. Kuvasta voidaan keskustella myös metaforien kautta, jolloin asiakkaan on helpompaa puhua ongelmasta. Taideterapiassa terapeutti voi pyytää asiakasta ulkoistamaan ongelmaa esimerkiksi pyytämällä paniikkioireesta kärsivää asiakasta piirtämään kuva siitä miltä asiakkaan nimeämä *”yleinen syyttäjä, kuiskuttaja, härdellin pyörittäjä jne.”* näyttää. Asiakas voi myös tehdä kuvan siitä miltä hänen elämänsä näyttää sitten kun *”yleinen syyttäjä”* ei enää hallitse sitä.

## 5 LOPUKSI

Riley ja Malchiodi tähdentävät, että taiteen kuvakieli auttaa sekä terapeuttia että asiakasta keksimään vaihtoehtoisia ratkaisuja ongelmantäytteisiin tarinoin. Heidän mukaansa ei ole olemassa mitään muuta terapiamuotoa, jossa sisäinen prosessi voitaisiin tehdä näkyväksi ja käsin kosketeltavaksi kuten taideterapiassa. (Riley & Malchoidi 2010, 108, 427 - 430.)

Työskentelen itse sekä ratkaisukeskeisenä psykoterapeuttina että ratkaisukeskeisenä taidepsykoterapeuttina. Psykoterapia-asiakkaiden kanssa työskenneltäessä kuva on läsnä mm. siten, että visualisoin asiakkaalle ajatuksiani piirroksien avulla tai pyydän asiakasta piirtämään minulle kuvan siitä miten hän asian näkee. Taideterapia-asiakkaiden kanssa kuva (tai muu taidetyö) on prosessissa läsnä jokaisella tapaamiskerralla, joko niin että asiakas maalaa (piirtää, työstää savea...) tai käymme keskustelua hänen aiemmin maalaamiensa kuvien äärellä. Taideterapiassa on oleellista se, että keskustelemme lisäksi siitä mitä ajatuksia, tunteita ja oivalluksia itse taidetyöskentely asiakkaassa viritti. Voin pyytää asiakasta myös tekemään uuden maalauksen ko. oivallusten pohjalta. Kuvat ja kuvan tekemisen prosessi voivat näin toimia portteina uusille kuville, näkökulmille ja mahdollisuuksille.

Steve de Shazer ym. (2007, 159 - 160) muistuttavat, että vaikka ratkaisukeskeisessä terapiassa on paljon yhteneviä elementtejä muiden terapioiden kanssa, on se silti selkeästi oma terapiasuuntauksensa. Ratkaisukeskeinen työote on eklektinen, mikä tarkoittaa sitä että terapeutti voi hyödyntää muissa terapiamuodoissa (esim. kognitiivinen terapia tai taideterapia) hyväksi kokemiaan ajatuksia ja työskentelymenetelmiä. Käyttäessään eklektistä lähestymistapaa terapeutti ei saa silti unohtaa (tämän artikkelin alussa esitettyjä) ratkaisukeskeisen terapian perusolettamuksia. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa ei ole vain tiettyjen strategioiden tai tekniikoiden soveltamista, vaan ennen kaikkia tapa asennoitua asiakkaaseen yhteistyötä rakentavalla ja asiakkaan omia tavoitteita ja voimavaroja kunnioittavalla tavalla. (Mattila, Brand-Pihlström & Katajainen 1998, 203 - 207.)

## LÄHTEET:

- Berg, I.K. & Miller, S. 1992. Ihmeitä tapahtuu. Alkoholiongelman ratkaisukeskeinen hoito. (suom. Tarkkanen, T.) Järvenpää: Lyhytterapiainstituutti.
- Dolan, Y. 2009. Pieni askel. Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen. (suom. Mattila, A.) Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Furman, B. & Ahola, T. 1993. Muuttuset: terapiasta ratkaisuihin. Järvenpää: Lyhytterapiainstituutti.
- Hentinen, H. 2007. Taideterapian erilaiset suuntaukset ja lähestymistavat. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M.-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim. 21 - 25.
- Hirvihuhta, H. & Litovaara, A. 2003. Ratkaisuntaito. Helsinki: Tammi.
- De Jong, P. & Berg, I. K.. 2008. Interviewing for Solutions.( 3rd ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Leijala - Marttila, M. & Huttula, K. 2011. Taideterapian ja taidepsykoterapian erot ja yhtäläisyydet. Teoksessa Leijala - Marttila, M. & Huttula, K. (toim.) Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. Helsinki: Duodecim. 47-54.
- Lipchik, E. 2002. Beyond Technique in Solution-Focused Therapy. Working with Emotions and the Therapeutic Relationship. New York: The Guilford.
- Lipponen, K. 1998. Yhteistyön luominen asiakastyössä. Teoksessa Mattila, A. (toim.) Voimavarat, ratkaisut ja tarinat. Helsinki: Yliopistopaino.
- Malinen, T. 1996. Sateenvarjon alla - professori Elam Nunnallyn haastattelu. Ratkeselehti 2 (3), 9 - 11.
- Malinen, T. 2008. Luova tila: ratkaisukeskeisestä ja narratiivisesta työtavasta. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Mattila, A. 2006. Näkökulman vaihtamisen taito. Juva: WS Bookwell Oy.
- Mattila, A., Brandt-Pihlström, M. ja Katajainen, A. 1998. Masennus: Filosofinen ja ratkaisukeskeinen lähestymistapa. Teoksessa Mattila, A. (toim.) Voimavarat, ratkaisut ja tarinat. Kuntoutussäätö. Työselosteita 1998:16, 199 – 209.

- Matto, H., Corcoran, J., & Fassler, A. 2003. Integrating solution-focused and art therapies for substance abuse treatment: Guidelines for practice. *The Arts in Psychotherapy* 30, 265 - 272.
- Macdonald, A. 2007. *Solution-Focused Therapy. Theory, Research & Practise.* London: Sage
- Morgan, A. 2005. *Johdatus narratiiviseen terapiaan.* (suom. Malinen, T.) Porvoo: Kuva ja Mieli.
- O`Hanlon, B. 1995. Kolmas aalto. Voiko lyhytterapia avata muutoksen ovet? (suom. Iso-Aho, M) *Ratkes-lehti* 1 (1), 11 - 42.
- Psykoterapiakoulutusryhmän muistio 2003. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2003:6.
- Riley, S. & Malchoidi, C. A. 2010. Ratkaisukeskeiset ja narratiiviset lähestymistavat. teoksessa Malchoidi, C. A. (toim.) *Taideterapian käsikirja.* Kuopio: UNIPress. 106 - 117.
- Russell, S. & Carey, M. 2006. Narratiivisen terapian peruskysymyksiä. (suom. Mähönen, K.) Porvoo: Kuva ja Mieli.
- de Shazer, S. 1995. *Ratkaisevat erot: ratkaisukeskeinen terapia auttamistyössä.* (suom. Makkonen, M.) Tampere: Vastapaino.
- de Shazer, S., Dolan, Y. M., Korman, H., Trepper, T., McCullom, E. & Berg, I. K: 2007. *More than miracles. The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy.* New York: Haworth Press.
- Suomen Taideterapiayhdistys 2011. *Taideterapeutin ja taidepsykoterapeutin koulutus.* <http://suomentaideterapiayhdistys.fi/index.html>
- Tucker, N. & Treviño, A. 2011: *Art Therapy Domestic Violence Group in Mexico.* *Journal of Clinical Art Therapy* 1(1), 16-24.
- Vilppola, T. 2007. *Reaalipedagoginen toimintaprosessi — sosiaalipedagogisen työn sovellus koulutuksesta syrjäytymässä olevien nuorten kokonaisvaltaisessa tukemisessa.* Oulun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Väitöskirja.
- White, M. 2008. *Karttoja narratiiviseen työskentelyyn.* (suom. Mähönen, K.) Jyväskylä: Gummerus.