Opas valokuvakorttien käyttöön

SPECTROKORTIT

TERAPIASSA JA OHJAUKSESSA

Ulla Halkola

Ulla Halkola

SPECTROKORTIT TERAPIASSA JA OHJAUKSESSA

Opas valokuvakorttien käyttöön

Kuvat ja teksti © Ulla Halkola 2011, 2015, 2019
Graafinen suunnittelu ja taitto Hannele Romppanen

4. painos Painosalama, Turku 2019

SPECTROKORTIT TERAPIASSA JA OHJAUKSESSA
Opas valokuvakorttien käyttöön

Lukijalle

1. Symboliset ja assosiatiiviset kuvakortit terapiassa ja ohjauksessa 9
Photolangage – vuorovaikutuksen ja oppimisen syventäminen 11
OH-kortit – taide luovuuden ja vuorovaikutuksen välineenä 12
The Walker Visuals - Joel Walkerin valokuvataulut terapiavälineinä 13

2. Spectrokortit 15

3. Opastus korttien käyttöön 17
Korttien käytön perusprosessin kuvaus 18

4. Kokemuksia Spectrokorttien käytöstä 23
Saattaa näkyväksi tunteita, ajatuksia ja kokemuksia S
Peilata kokemuksia vertauskuvin P
Etsiä, jäsentää ja kiteyttää asioita E
Cummastella yksikseen ja yhdessä C
Tarinoida kuvien inspiroimana T
Rakentaa tulevaa ja visioida R
Oppia ja luoda uutta O
Oppia uutta itsestä yhdistämällä symboliset kuvat ja omat kuvat
Esimerkkitehtäviä 38

5. Näkökulmia valokuvan terapeuttisuuteen 41

Lopuksi 46

Esimerkkejä SPECTRO -valokuvakorteista 49

Suositeltavaa kirjallisuutta..... 71

Lukijalle

Elämme visuaalisessa maailmassa, näemme nykyään päivittäin tuhansia kuvia. Emme pelkästään näe ja katso vaan myös kuvaamme. Kamera kulkee monilla aina mukana kännykässä tai pienenä taskupokkarina, jolloin se toimii paitsi muistojen kuvaajana myös muistikirjana, luonnoslehtiönä tai sosiaalisen huvin välineenä. Kuvien tulva on suuri ja vaikutuksiltaan jopa turruttava, mutta siitä huolimatta meidän on mahdollista yhä edelleen ihastua, lumoutua, kärsiä ja jopa raivostua kuvien äärellä. Kuvat vaikuttavat ja elävät monitasoisesti mielessämme ja muistoissamme.

Näkökulmani valokuviin on paitsi psykoterapeutin ja kouluttajan niin myös innokkaan valokuvauksen ystävän ja valokuvaajan. Valokuvien käyttö terapiassa ja opetuksessa on kiehtova asia. Valokuvia ja kuvakortteja voidaan käyttää työssä luontevasti yksin, kaksin tai ryhmässä. Perusväitteeni on, että valokuvat koskettavat ja liikuttavat ihmismieltä syvästi. Merkityksellisten kuvien avulla voidaan oppia uutta, lisätä itsetuntemusta ja vaikuttaa terapeuttisesti. Valokuvat avaavat myös väyliä mielikuvituksen ja luovuuden maailmaan.

Tämä kirja on valokuvakorttien käytön käsikirja. Tarkastelen kirjassa paitsi valokuvakorttien käyttötapoja niin myös valokuvien katsomisen ja kokemisen psykologista perustaa teoriatiedon ja käytännön kokemusten valossa. Keskityn kirjassa symbolisiin kuviin ja niistä nousevien assosiaatioiden tarkasteluun.

Käsikirja perustuu luomaani Spectro –valokuvakorttisarjan käyttöön ja niistä saatuihin kokemuksiin. Kortit kuuluvat assosiatiivisten kuvien lajityyppiin. Assosiatiivisia valokuvakorttisarjoja on käytetty opetuksessa ja terapeuttisessa työssä systemaattisesti ainakin 1970-luvulta lähtien. Kuvakorttien historia on puolestaan erittäin vanha. Ensimmäiset pelikortit saapuivat Eurooppaan 1300-luvun lopulla. Muissa kulttuureissa kuvakortteja on ollut muodossa tai toisessa jo aiemminkin. Kuvakortit ovat olleet taidekortteja, pelikortteja tai ennuskortteja. Kuvilla on pyritty pelaamisen ohella jäsentämään elämää ja saamaan tulevaisuutta hallintaan ennustamisen kautta. Assosiatiiviset kuvat poikkeavat näistä kuvakorteista siten, että pelisääntöjä ei ole eikä yksittäisille kuville ole ennalta määriteltyjä tulkintoja, vaan katsojan mielenliikkeet luovat kuvien sisällöllisen merkityksen.

Kiitän Spectrokorttien käyttäjiä innostuneesta vastaanotosta, hyvästä ja monipuolisesta palautteesta, kokemuksien jakamisesta ja kannustavasta tuesta kirjan kirjoittamisessa. Kiitän myös valokuvaterapian kansallista ja kansainvälistä kehittämisverkostoa, jossa mukana olevat henkilöt ovat työllään edesauttaneet ja mahdollistaneet valokuvan uusien ulottuvuuksien hoidollisen käytön.

Suomessa tähän verkostoon kuuluvat mm. Tarja Koffert, Pirkko Pehunen, Lauri Mannermaa, Leena Koulu, Pirkko Niemelä, Bodil Lindfors, Tarja Lapila, Liisa Heimo-Vuorimaa, Hanna Hentinen, Miina Savolainen, Taina Erävaara, Hannele Romppanen, Kreetta Kuusanniemi-Abbotts ja Pia Bartsch. Kansainvälisistä kumppaneista kiitän Rosy Martinia, Judy Weiseria, David Kraussia, Joel Walkeria, Carmine Parellaa, Del Loewenthalia, Cristina Nunezia, Brigitte Anoria, Young Seop Simiä, Astrid Ståhlbergiä ja Alexander Kopytinia. Lämmin kiitos hyvästä ja inspiroivasta yhteistyöstä myös lukuisille valokuvaterapian kurssilaisille ja Suomen Valokuvaterapiayhdistyksen jäsenille.

Turussa 12.01.2011

Ulla Halkola

1. SYMBOLISET JA ASSOSIATIIVISET KUVAT TERAPIASSA JA OHJAUKSESSA

Olen luonut Spectro -valokuvakortit rikastamaan opetus-, ohjaus- ja terapiatyötä. Spectrokortit kuuluvat assosiatiivisten korttien lajityyppiin. Ne antavat monia mahdollisuuksia mielen luovaan avartamiseen ja terapeuttiseen hoitoon. Kyseessä on periaatteessa hyvin yksinkertainen tapahtuma — katsellaan yhdessä valokuvia ja tarkastellaan niiden merkityksiä. Hämmästyttävää on miten monimuotoisiksi ja merkittäväksi nämä katselu- ja keskustelutapahtumat voivat muodostua.

Assosiatiivisten kuvien voima perustuu kuvien symboliikkaan ja myös siihen, että ihminen näkee katsomansa oman todellisuutensa kuvajaisena, joka on aina kullekin ihmiselle ainutkertainen. Symboli-sana tulee kreikan kielestä symbolon = merkki. Symboli on tunnusmerkki tai kuva, vertauskuva, ele tai vastaava, jonka avulla havainnollistetaan jokin ajatus tai aate. Symbolisten sanojen ja kuvien avulla ihmisen on mahdollista ilmaista mielessään olevia asioita. Symbolista lähellä on myös metaforan käsite. Metaforinen ilmaisu on vertaukseen perustuvaa ja vertauksen sisältävää ilmaisua. Sekä tietoisesti että tiedostamatta käytetyt symbolit ja metaforat edustavat ihmiselle merkityksellisiä asioita, uskomuksia ja suhdetta maailmaan. Ne antavat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kommunikaatioon väriä, ilmettä ja persoonallista

voimaa. Symbolit ovat useimmiten sosiaalisesti ja kulttuurisesti määriteltyjä. Kulttuuristen kuvallisten symbolien määrä on valtaisa, mutta ihmisillä on myös omia symboleja, jotka viittaavat yksilöllisiin merkityksiin.

Symbolien merkitys on tärkeä sekä oppimisessa että terapeuttisessa työssä. Symboli liittää yhteen ja luo psyykkisiä merkityksiä. Symbolinen ajattelu on läheisessä suhteessa muistiin ja tunteisiin. Asiat on helpompi muistaa, kun ne voidaan liittää itselle merkityksellisiin symboleihin. Assosiaatio kuvaa tapahtumaa, jossa jokin mielleyhtymä tai mielle kytkeytyy toiseen tai virittää tietoisuuteen aiempia miellekytkentöjä. Symbolit ja metaforat avaavat tietä assosiaatioille ja siivittävät näin assosiaatioiden ketjun syntymistä.

Kuvakorttien käyttäminen opetuksessa tai terapiassa on luonteva tapa tutustuttaa asiakkaat/opiskelijat/osallistujat symbolisen kuvakielen käyttöön sanojen rinnalla. Kuvien avulla on mahdollista kohdata ja ilmaista jotain itselle merkityksellistä, mikä ei välttämättä ole rationaalisen mielen tai kielen avulla helposti tavoitettavissa. Symbolisten kuvien katselu ja itselle tärkeiden kuvien valinta nivoutuu elämän tarinalliseen ymmärtämiseen. Puhuttelevat kuvat liittyvät pääsääntöisesti elämän merkittäviin kokemuksiin, muistoihin ja toiveisiin niin tiedostamattoman kuin tietoisenkin mielen alueella.

Erityistä kuvakorttisarjojen käytössä on, että katseltavaksi tarjotaan yhtä aikaa useita kuvia, joiden kesken pitää tehdä valintaa, tulee valita itselle koskettavia ja merkityksellisiä kuvia ja kuvasymboleita. Kuvien katsominen, merkittävän kuvan valitseminen, itselle merkityksellisten asioiden kuvaaminen sanoin ja kuvasta keskusteleminen lisää parhaimmillaan itsetuntemusta paitsi yksittäisen katsojan mielessä niin myös

ryhmätilanteissa ryhmäläisten ymmärrystä kanssaihmisistä ja itsestä.

Valokuvasta on käytetty peilin ja ikkunan metaforaa. Valokuvat heijastavat ensinnäkin sen tekijän mieltä ja katsomisen yhteydessä katsojan mieltä. Toisaalta valokuvat ovat ikkunoita valokuvan kuvaamaan maailmaan. Peili ja ikkuna metaforat kuvaavat mainiosti symbolisen kuvan tiivistymäluonnetta. Kooltaan pieni ja kaksiulotteinen kappale avaa laajan ja moniulotteisen mielen maiseman. Parhaimmillaan valokuvakorttien käyttö terapeuttisessa työssä ja ohjauksessa liikauttaa oivaltavaan muutokseen. Ennen Spectrokorttien kuvausta ja käytön opastusta esittelen kolme merkittävää opetuksessa ja terapiassa käytettävää tuotetta, jotka ovat inspiroineet minua Spectrokorttien luomiseen.

Photolangage — vuorovaikutusta ja oppimista syventävä menetelmä

Ranskalaiset Alain Baptiste ja Claire Belisle loivat vuonna 1968 Photolangage -menetelmän, jossa käytetään mustavalkoisia valokuvia. Se on ryhmätyön menetelmä, jossa keskitytään valokuvien katsomiseen ja niistä kertomiseen, havaitsemiseen ja havainnointiin sekä persoonallisiin tulkintoihin ja suulliseen ilmaisuun. Menetelmän tarkoituksena oli alun perin auttaa aikuisia kehittämään kommunikointitapojaan ja itseilmaisuaan. Menetelmä osoittautui erittäin tehokkaaksi aikuisopetuksessa ja sen käyttö on laajentunut ja vakiintunut vähitellen omaksi lajityypikseen sekä opetuskäytössä että terapeuttisessa työssä.

Metodina Photolangagen uutuus ja viehätys oli aikanaan erityisesti siinä, että menetelmä otti käyttöönsä kuvan saadakseen ihmiset puhumaan keskenään ei puheen vuoksi vaan ilmaisemaan jotain olennaista

itsestään. Menetelmässä osallistujien ei ole tarkoitus kommentoida kuvien esteettisyyttä tai kuvien yleistä sisältöä. Osallistujien odotetaan kertovan kuvista omista persoonallisista kokemuksistaan käsin. Kuvat korttisarjoihin valitaan niiden suggestiivisen voiman, esteettisen laadun sekä projektiivisen ja symbolisen sisällön perusteella. Kuvien tarkoituksena on stimuloida ja tuoda esiin katsojien omia mielikuvia.

Ryhmänjohtajan rooli on ohjata prosessia ryhmälle asetettujen tavoitteiden suuntaan ja huolehtia siitä, että kukin osallistuja saa riittävän tilan omien kokemustensa kertomiseen. Kuvien katselu yhdessä ja kunkin osallistujan havaintojen ja tulkintojen kuuleminen herkistää ryhmää huomaamaan merkityksellisiä psykososiaalisia näkökulmia suhteessa kulloinkin käsiteltävänä olevaan teemaan. Osallistujien kertomuksista käynnistyy oppimista edistävä ryhmäprosessi, jota voidaan varioida kuvien katsomisen ja niistä kertomisen ja kirjoittamisen avulla monin eri tavoin.

OH-kortit – taide luovuuden ja vuorovaikutuksen välineenä

Assosiatiivisten kuvakorttien tunnetuin korttisarja lienee OH-kortit, jotka on luonut Ely Raman 1970-luvulla. Hän halusi yhdistää taiteen katsomisen ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen luovaksi prosessiksi. Hän loi 78 piirretyn kuvan korttisarjan käytettäväksi joko yksin tai ryhmässä. Tarkoituksena oli photolangage -menetelmän tavoin mahdollistaa tunteiden, ideoiden ja intuition esiin tuleminen kuvien katselun avulla. Kuvakorteilla ei kilpailla eikä ulkopuolelta tulevia sääntöjä ole. Korttien katselu on leikinomainen tila, jossa niin lapsi kuin aikuinenkin voi lähteä kertomaan kuvien avulla tarinoita. Tarinoita, jotka lopulta

saattavat olla hyvinkin omakohtaisia.

Assosiatiivisia kuvakortteja käytettäessä ihmisen tiedostamaton ja tiedostettu ovat vapaassa liikkeessä. OH -nimityksen kortit saivat, koska usein korttien katselun yhteydessä Ely Raman kuuli hämmästyksen huudahduksen OOH! Korttien havaittiin tuottavan yllätyksiä, oivalluksia ja uusia, luovia näkökulmia. Korttien käyttö opetus-, ohjaus- ja terapiatilanteissa osoittautui vaikuttavaksi. OH-sarja sisältää myös sanakortteja. Tarkoitus on yhdistää kuvien ja sanojen viesti puhuttelevalla ja luovalla tavalla keskenään ja näin syventää tulkintaprosessia ja helpottaa sanallista ilmaisua.

The Walker Visuals – Joel Walkerin valokuvataulut terapiavälineinä

Joel Walker on kanadalainen psykiatri ja valokuvaaja, joka loi 1979 valokuvakortit nimellä Walker Visual Kits. Valokuvakorttien tai itse asiassa kuvataulujen perustana oli hänen New Yorkissa pitämänsä interaktiivinen valokuvanäyttely See & Tell – Katso ja Kerro. Näyttelyssä oli kymmenen hänen ottamaansa valokuvaa. Joel Walker pyrki näyttelyssä aktiiviseen vuorovaikutukseen katsojien kanssa. Tuolloin hän huomasi valokuvien olevan hyvä katalysaattori puhumiseen ja hän tuli tietoiseksi ”kuvien voimasta” ja siitä miten nopeasti ne vievät ihmisen sisäisiin tuntoihin ja myös ristiriitoihin. Hän havaitsi, että puhuessaan kuvista ihmiset puhuivat itsestään.

Näyttelyn jälkeen Joel Walker alkoi tutkia kuvien vaikutusta systemaattisesti. Oli kuvia, joiden vaikutus ihmisille saattoi olla joko positiivinen tai negatiivinen. Näitä kuvia Joel Walker piti erityisen hyvin psykotera-

peuttiseen käyttöön soveltuvina. Hän havaitsi niin ikään, että valokuvien käyttö soveltui mainiosti ihmisille, joiden oli vaikea verbalisoida itseään tai joilla oli traumaattisia kokemuksia. Testivaiheiden jälkeen Joel Walker valitsi korttisarjaansa neljä valokuvaa, jotka olivat vaikutuksiltaan voimakkaimmat. Korttisarja sai nimekseen The Walker Visuals. Korttisarja on valokuvaterapian alalla uraauurtava sarja ja kuvien käyttöön on liittynyt myös tutkimusta. Joel Walker painottaa, että kuvat eivät ole mitenkään diagnostisia. Tutkimukset antavat vain viitteitä siitä, millaisia tunteita kuvien katsomisesta herää ja mitkä ovat yleisiä havaintoja. Tärkeä on aina kuvien käyttäjän terapeuttinen ammatillisuus ja hänen kykynsä soveltaa kuvan käyttö terapiaprosessiin.

Kaikissa edellä mainituissa menetelmissä ja niiden kuvauksissa tulee esiin, miten kuvan avulla ihminen on vahvassa vuorovaikutuksessa oman sisäisen mielensä kanssa. Sitä kautta kuvasta kerrottu saa subjektiivisen, persoonallisen sisällön ja vaikuttavuuden. Persoonallinen kosketus kuvaan syventää myös vuorovaikutussuhdetta terapeuttiin, ohjaajaan ja ryhmään, mikäli kyseessä on ryhmätilanne.

2. SPECTROKORTIT

Spectro Visions -kortit ovat syntyneet spontaanisti omista kuvakokoelmistani assosiatiivisten kuvakorttien käytön innoittamana. Olen pyrkinyt luomaan kuvavalikoimasta mahdollisimman monipuolisen siten, että erilaisten tunnetilojen ilmaiseminen on mahdollista. Symbolisena tasona on useimmiten jokin luonnon elementti tai ihmisten arkeen liittyvät paikat ja esineet. Spectro Visions peruskorttisarjaa täydentää Spectro Crises, Spectro Models, Spectro Graffiti, Spectro Clouds ja Spectro Trees korttisarjat. Spectro Vintage sarjan olen valmistanut vanhoista valokuvaa-moissa otetuista valokuvista. Sarjaan kuuluu muotokuvasarja Vintage Portrait, perhevalokuvien sarja Vintage Family ja erilaisia henkilökuvia sisältävä Vintage Diverse.

Spectro Crises -sarjaan olen ottanut kuvia, joista syntyy mielikuvia uhkasta, rikkonaisuudesta tai ristiriitatilanteista. Sarja sopii hyvin terapiakäyttöön ja erityisesti traumaattisten tilanteiden työstämiseen. Spectro Models sarjassa on somistusnukkeja. Mallinuket ovat ilmeiltään niukkoja, mutta kuvat antavat aineksia tarinan kerrontaan. Spectro Trees korttisarja tuo esiin luonnon merkityksen ihmiselle. Puiden merkitys ja symboliikka on moninainen. Ihmisille muodostuu elämän aikana tärkeitä suhteita puihin, esimerkkinä eri yhteisöjen pyhät puut, kansallispuut, pihapuut ja erilaiset nimikkopuut. On mahdollista tuntea syvää yhteyttä puihin, puistoihin ja metsiin. Moninaiset ajatukset ja tunteet nousevat esiin kokoelmaa tarkasteltaessa.

Spectro Graffiti -sarja edustaa ympärillämme olevaa kuvamaailmaa. Grafteja ihmiset ovat tehneet kautta aikojen, luolamaalauksista antiikin Kreikan ja Rooman valtakunnan ajoilta nykyaikaan. Materiaalit ovat nykyaikana vaihtuneet perinteisistä maaleista spraymaaleihin, tussei-hin ja tarroihin. Olen tehnyt Spectro Grafti -sarjan kiinnostuksestani spontaaniin, luovaan ilmaisuun, jonka kohtaa eri puolilla maailmaa miltei samanlaisena värikkäänä merkkinä nuorten läsnäolosta yllät-tävillä seuduilla niin kaupunkikeskustoissa kuin myös hylätyillä syrjä-seuduilla tai metsän siimeksessä hylkypaikoilla. Päivänvalossa voimme todistaa kaupungin hämärää elämää.

Spectro Clouds -sarja soveltuu hyvin yleisellä tasolla mielialojen ja tulevaisuusnäkymien kuvaamiseen. Taivas pilvineen muodostaa kiehtovan luonnonnäytelmän, joka on alati muuttuva. Eri kulttuurien piirissä taivaalla ja pilvillä on lukuisia myyttisiä ja kerronnallisia mer-kityksiä. Kuvataitelijoita ja runoilijoita taivas on innoittanut kaut-ta aikojen. Taivaankuvaajat ja pilvien ihailijat ovat oma ryhmänsä.

Spectro Vintage -sarjat olen tehnyt noin sata vuotta vanhoista valokuvista. Olen kerännyt valokuvat vanhaintavarain liikkeistä. Suurin osa kuvista on otettu suomalaisissa valokuvaamoissa. Spectro Vintage valokuvakorttien kautta haluan tuoda esiin tuon ajan valokuvaamojen ja valokuvaajien tärkeän merkityksen ihmisten elämän tallentamisessa paitsi heidän elinaikanaan niin näkyvinä muistoina myös tuleville sukupolville. Spectro Vintage valokuva-korttien avulla voidaan tehdä monenlaisia aikamatkoja. Voidaan tarkastella oman suvun tarinoita ja pohtia omia kiintymyksiä, miel-tymyksiä, ihanteita ja arvoja tai vaikkapa etsiä sukulaissieluja. Vanhojen valokuvien katselu innoittaa luontevasti tarinoiden kerrontaan.

3. OPASTUS KORTTIEN KÄYTTÖÖN

Spectrokortttien käytölle ei ole tarkkoja sääntöjä. Perusidea on, että kortit levitetään nähtäväksi pöydälle. Ohjaaja/terapeutti esittää kysymyksen ja osallistujat valitsevat intuitiivisesti kysymyksen mukaisen kuvan. Tämän jälkeen kerrotaan kuvan herättämistä mielikuvista, ajatuksista ja tunteista. Kuvia voidaan valita myös useita eri teemojen mukaan, tai niiden avulla voidaan kertoa erilaisia tarinoita.

Valokuvaterapiassa niin kuin opetuksessakin kuvien katselu on vuorovaikutteinen tapahtuma, jossa päärooli on asiakkaalla tai ohjattavalla. On tärkeätä, että kuvan valitsija voi rauhassa ja vapaasti kertoa kuvan herättämistä mielleyhtymistä. Terapeutti jakaa omat havaintonsa, kysymyksensä, tunteensa ja assosiaationsa vasta myöhemmin. Terapeuttinen vuoropuhelu voi jatkua siitä. Valittuihin kuviin voidaan palata terapiaprosessin aikana yhä uudestaan ja tilanteen mukaan valitaan uusia kuvia. On aika tavallista, että korttikokoelmasta löytyvät ne merkitykselliset avainkuvat, jotka asiakkaasta alkavat tuntua omilta mielen maisemilta ja joihin hän myöhemmin viittaa keskusteluissa.

Valokuvakortit soveltuvat erinomaisesti käytettäväksi ryhmätilanteissa. Ne tuovat erittäin hyvin esiin ihmisten yksilöllisyyden, erilaisuuden ja erityisyyden. Se on korttien käytön suurin etu. Kortit ovat keskenään tasa-arvoisia, mikään ei ole toista parempi tai huonompi. Kortit eivät

pidä sisällään mitään salattua tietoa. Jokaisen kortin tarina syntyy yhä uudestaan kortin valitsijan kertomana ja hänen mielikuviensa luomana. Olen itse käyttänyt kortteja satoja kertoja ja joka kerta korttien tarinat ovat uusia. Elämän ja tunteiden kirjo on niissä vahvasti läsnä. Jokainen kortin valitsija voi kokea tyydytystä omasta valinnastaan ja löydöistään, joita kortti hänelle antaa.

Opetus- ja ryhmätilanteissa korttisarjojen käyttöä ohjaavat ohjaajan/ryhmävetäjän ammatillinen osaaminen ja terapiatilanteissa psykoterapeuttinen viitekehys sekä siihen sisältyvät työtavat kuten avointen kysymysten esittäminen, skeemojen ja elämänteemojen etsiminen ja kirkastaminen, reflektoiva keskustelu jne.

Korttien käytön perusprosessin kuvaus

Prosessia voisi kuvata yksinkertaisimmillaan seuraavasti: Valokuvia tarjotaan katsottavaksi valikoituna kokoelmana, jota katsotaan yhdessä. Prosessi alkaa siitä, että ohjaaja/terapeutti laittaa valitsemansa kuvaaineiston esille ja hän määrittää osallistujan /osallistujien tarkkavaisuuden suunnan kuvavalintaan kohdistuvilla kysymyksillään. Kuvan valinta tehdään intuitiivisesti. Siitä alkaa kuvien sanoman aukaiseminen ja löytöretki mielen sisäisiin merkityksiin.

1. Valokuvat levitetään yht´aikaa pöydälle tai yhtenäiselle tasolle.

2. Ohjaaja kuvailee kuvatyöskentelyn periaatteet. Johdannon luonne riippuu ryhmästä ja ohjaajan omasta kokemuksesta.

3. Ohjaaja antaa selkeän ohjeen, minkä teeman mukaan kuvan valinta tapahtuu. Kysymys voidaan kirjoittaa myös taululle tai antaa muutoin kirjallisena.

4. Osallistujia ohjataan syventymään keskittyneesti valokuvakorttien katsomiseen ja valitsemaan kuvatarjonnasta tilanteen mukaan yksi tai kaksi kuvaa.

Kysymykset voidaan asettaa esim. niin, että saadaan esiin ryhmän osallistujien tunnelmia, tunteita ja ajatuksia:

- mieliala ryhmään tullessa
- motivaatio ja odotukset
- kokemukset suhteessa ryhmän teemaan
- merkityksellisten asioiden kirkastaminen
- arvio ryhmän toiminnasta
- arvio opitusta asiasta

Terapiatilanteessa tehdään näkyväksi

- mikä kuva vastaa intuitiivisesti tunnetta tai ajatusta
- miltä jokin tunne tai tuntemus näyttää symbolisella tasolla
- mikä on tärkeätä tai merkityksellistä elämässä
- mikä havainnollistaa ihmissuhteita
- millaisia haaveita tai toiveita on

Katsomis- ja valitsemisaikaa annetaan noin 5- 10 minuuttia.
Yleensä osallistujat löytävät oman, ohjaajan kysymykseen liittyvän kuvansa luontevasti ja nopeasti.

5. Kuvan valinta tapahtuu hiljaisuudessa. Kuva valitaan intuitiivisesti, se otetaan mukaan ja istutaan omalle paikalle. Ryhmässä asetutaan istumaan piiriin tai asetelmaan, mikä mahdollistaa sen, että kaikki näkevät toisensa. Kuvan katsominen ja kuvan valitseminen perustuu visuaalisen havaintoon. Havaintoihin ja tarkkaavaisuuteen vaikuttaa aina henkilön oma mieli muistoineen, kokemuksineen ja mieltymyksineen.

6. Ryhmän kukin jäsen näyttää vuorollaan kuvansa ja kertoo kuvavalinnastaan. Hänen puhettaan ei keskeytetä eikä kommentoida kuvakierroksen aikana. Ryhmän jäsenet ottavat oman vuoronsa intuitionsa ja harkintansa mukaan. Tilanne etenee vapaasti.

7. Kierroksen jälkeen ryhmän vetäjä ja jäsenet voivat kommentoida ja keskustella kierroksen aikana syntyneistä ajatuksista ja kokemuksista. Ryhmätilannetta voidaan jatkaa kuvien kanssa joko yksilöllisesti tai ryhmässä tai ryhmä jatkaa työskentelyään oman perustehtävänsä mukaan.

Tarvittaessa voidaan jatkaa ja syventää kuvan katselua kysymyksin, joita valokuvaterapian pioneerit, Judy Weiser, David Krauss, Joel Walker ja Rosy Martin ovat kehittäneet:

- miksi valitsit juuri tämän kuvan
- mitä ajatuksia, tunteita, toiveita tai fantasioita kuvaan liittyy
- tuleeko mieleen muistoja jostain elämänvaiheesta
- haluatko kertoa kuvan tarinan
- kenen kanssa haluaisit kuvaa katsoa
- miltä tuntuu kertoa kuvasta
- mikä olisi kuvan vastapari ja miksi

- mitä kuvaa et olisi missään nimessä valinnut ja miksi
- minkä nimen antaisit kuvalle

Avointen kysymysten avulla pyritään auttamaan kuvan katsojaa löytämään kosketus itselle merkityksellisiin asioihin olivatpa ne sitten nykyhetkeen, menneisyyteen tai tulevaisuuteen liittyviä.

Traumaattisia kokemuksia kokeneita henkilöitä voidaan auttaa jäsentämään omaa tilannettaan siten, että pyritään kuvien avulla tunnistamaan pelkoja, riskejä ja elämän uhkatekijöitä ja toisaalta löytämään symbolisella tasolla myös turvallisuuden tunnetta herättävät asiat ja elämää suojaavat voimavarat.

Konkreettisina kysymyksinä elämän kriisi- ja käännekohdissa voivat olla kysymykset:

- mikä kuva kuvastaa omaa kriisikokemusta
- millaisia pelkoja on elämässä
- mikä kuva suojaa tai tuo levollisuutta
- mikä kuva kuvaa käännekohtia omassa kriisikokemuksessa
- mikä on tavoite, jotta kriisi ei painaisi

Kuviin voidaan antaa myös välitehtäviä tai kotitehtäviä

- kirjoita kuvaan liittyen kertomus, kirje tai runo
- etsi omista kuvista vastinkuva
- valokuvaa jatkoa valitsemallasi kuvalle

Kuvia ei saa omaksi, mutta jossain tilanteissa niistä voi saada itselleen kopion, jolloin kuvan monenlainen edelleen työstäminen on mahdollista.

Kuvakorttien katselu voi aloittaa tai lopettaa ryhmätyöskentelyn ja sitä voidaan luonnollisesti käyttää sopivissa tilanteissa ryhmäprosessin aikana. Ryhmänohjaaja voi varioida menetelmän käyttöä siten, että hänellä on tarkka käsikirjoitus, vaihtoehtoisten työtapojen suunnitelma tai hän voi ottaa menetelmän käyttöön, mikäli ryhmässä syntyy umpikujatilanteita tai pysähtyneisyyttä.

Perusajatus on, että kuva valitaan oman intuition, tarkkaavaisuuden ja suuntautuneisuuden mukaan. Vaihtelua kuvakorttien käyttöön saa siten, että kuvat valitaan satunnaisesti kuvapinosta, väärinpäin olevista kuvista tai siten, että ohjaaja tai joku ryhmän osallistujista valitsee kortin kuvan katsojalle tai tulkitsijalle. Pariterapiassa, perheterapiassa ja ryhmissä voidaan pyytää osallistujia valitsemaan kortin sen oletuksen mukaan kuinka toinen sen tekisi.

4. KOKEMUKSIA SPECTROKORTTIEN KÄYTÖSTÄ

Spectokortteja voidaan käyttää mitä moninaisimmissa opetus-, ohjaus- ja ryhmätilanteissa kaikenikäisten henkilöiden kanssa. Ohessa muutamia esimerkkejä kokemuksista ja hetkistä, joita kortteja ohjauksessa ja terapeuttisessa työssä käyttäneille henkilöille on jäänyt mieleen.

Korttien avulla on mahdollista

Saattaa näkyväksi tunteita ja ajatuksia

Peilata kokemuksia vertauskuvin

Etsiä, jäsentää ja kiteyttää asioita

Cummastella yksikseen ja yhdessä

Tarinoida kuvien inspiroimana

Rakentaa tulevaa ja visioida

Oppia ja luoda uutta

Saattaa näkyväksi tunteita, ajatuksia ja kokemuksia

Kuvakorttien avulla voidaan tavoittaa tunteita, ajatuksia ja muistoja. Itselle merkityksellisen kuvan valinta ja sen tarkastelu helpottaa sanallista ilmaisua. Elämän tärkeät hetket ja oma ainutlaatuisuus tulee esiin.

Kuvakortteja voi käyttää läheisten kanssa

Sain Spectrokortit valmistujaislahjaksi ja käytin kortteja ensimmäistä kertaa oman perheeni kanssa. Oli joulun aika. Jokainen sai valita kortin, joka jollain tapaa kuvasi sen hetken olotilaa/mielialaa/tunnetta. Kuvat toimivat ihmeellisen hyvin. Kuvien kautta kerrottiin monenlaisia tunnelmia. Oli hauska nähdä miten perheenjäsenet lähtivät innostuneesti mukaan tällaiseen harjoitukseen. 80-vuotias mummoni löysi talven keskellä kuvien joukosta kukkakortin, joka toi hänelle mieleen lämpimän kesän. Tilanne oli liikuttava.

Ryhmän aloittamien – tunteet esillä

Ryhmän aloittamissa kortit ovat olleet todella oivallisia. Osallistujien on ollut helppoa ilmaista kuvan avulla tunnetilansa tai mieltymyksensä ja toisaalta myös pelon ja surun kohteet. Varjot ja heijastukset kuvissa ovat herättäneet katsojissa lähes aina enimmäkseen negatiivisia tunteita kuten pelkoa, ahdistusta, jännitystä, uhkaa. jne. On ollut mielenkiintoista huomata miten sama kuva kuten esim. spiraalin kuva on saattanut ilmaista eri henkilöille vastakkaisia asioita ja tunteita.

Joillekin se kuvaa jatkuvuutta ja toisille taas sitä, miten spiraali imaisee sisäänsä tai pelottaa muutoin. Tunnekokemusten kautta ryhmä on lähtenyt hyvin liikkeelle. On jaettu yhdessä alkukokemuksen jännitystä ja opittu tuntemaan toisemme herkällä tavalla.

Keskustelun käynnistäminen

Mieleeni on jäänyt erityisesti masennuspotilaiden ryhmä. Eräs masentunut potilas valitsi kuvan jäistä ja kuvasi tunnelmaansa sanoin: "elämä on jumissa". Toinen ryhmäläinen valitsi myös kuvakortin, missä hänen mielestään ei näkynyt toivoa. Muut ryhmäläiset toivat valinnoissaan esiin myös valoisuutta. Kuvavaiheen jälkeen aloimme käsitellä aihetta: "Mitä masennus on, miten sen itse määrittelee ja mistä voisi löytää voimia arkeen". Kuvien avulla pääsimme nopeasti syvälliseen keskusteluun. Kuvista on ollut minulle suuri apu, koska en ole ryhmän vakituinen hoitaja. Ulkopuolisuudesta huolimatta keskustelut ovat olleet syvällisiä, kuvat ovat luoneet turvallisen ilmapiirin meille kaikille.

Kokemuksia kuviin liittyvistä tunteista

Masennusryhmässä olen havainnut tiettyä kuvanvalinnan toistuvuutta. Hyvin usein ihmiset valitsevat kortin, jossa kiviportaat nousevat ylös ja niiden päässä on auringonpaiste. Tämä kortti merkitsee monille katsojille toivoa - tunnelin päässä on valoa. Kortit, joissa on kivilohkareita tai patsaita ilmentävät puolestaan omaa pysähtynyttä mielialaa, jähmeyttä ja masennusta.

Lapsuuden muisto palaa mieleen

Mieleenpainuvin ja koskettavin tilanne oli vankilassa, kun annoin eräälle vangille koivikkoa kuvaavan kuvan ja pyysin häntä muis-

telemaan ja kuvittamaan tärkeän perhekokemuksen, josta hän oli aiemmin maininnut. Hän katsoi minua avuttomana ja sanoi, että hän ei muista enää mitään. Pitkäaikaisen huumeiden käytön johdosta kaikki muistot ovat poissa. Hän oli tyhjä ja tyytynyt osaansa. Muutaman tunnin päästä hän kuitenkin piirsi pienen nuotion koivikkorannalle. Hän sanoi muistavansa, miten he olivat perheen kanssa retkellä, se muisto tuli sieltä rantamaisemasta. Lopulta hän leikkasi lehdestä henkilöiden kuvia ja teki kollaasin, jossa oli koivikkoranta ja perhe nuotion ympärillä. Se kuva ja se tilanne koskettaa minua vieläkin.

Peilata kokemuksia vertauskuvin

Kuvakorttien kanssa ollaan tutkimusmatkalla mielen maailmoissa. Kuvakorttien katselu lisää itsetuntemusta. Kuvan herättämistä ajatuksista ja tunteista voidaan edetä tutkivaan, arvioivaan ja jäsentävään reflektointiin.

Oman ainutkertaisuuden kokeminen

Kokemukseni mukaan kehitysvammaisten henkilöiden vuorovaikutus selkeytyy ja rikastuu kuvien avulla. Kehitysvammainen henkilö pystyy parempaan ilmaisuun ja vuorovaikutukseen käyttäessään kuvaa tukena. Oivaltava itseä tutkiva tilanne liittyy kuvaan, jossa sarvipäinen ihminen istuu risti-istunnassa. Eräs kehitysvammainen osallistuja totesi: ”Olemme kaikki samanlaisia mutta kuitenkin niin erilaisia.

Kun mieli on tyhjä, on vaikea löytää sanoja

Olen sairaanhoitaja ja psykoterapeutti ja käytän kortteja potilaiden kanssa sekä yksilötyössä, perhetapaamisissa että ryhmätilanteissa. Korttien avulla voin kysellä heidän mielialaansa ja tunnelmia. Hyvin usein ihmiset löytävät kuvista toivoa, mikä on hyvin merkittävää. Kuvista oli suuri apu potilaalleni, joka oli niin ahdistunut, että ei pystynyt edes puhumaan. Pyysin häntä valitsemaan kuvakorteista hänen olotilaansa parhaiten kuvaavan kuvakortin. Hän valitsi kuvan, jossa on huone ja sen perällä ikkuna. Valinnan jälkeen hän pystyi kertomaan, miten vaikea on löytää sanoja

ilmaisemaan omaa tunnetta. Mieli tuntui täydellisen tyhjältä kuten kuvan huone. Kuvassa ikkunan vieressä oli värejä, joita hänen maailmassaan oli vain silloin, kun hän sai olla aviomiehensä lähellä. Hän valitsi myös toisen kuvan, jossa on käsi lumella. Minulle kuva oli kuin kuolleen käsi, mutta en tuonut omaa kantaani esiin. Hän kertoi, että käsi on hänelle auttavan käsi, jolta hän toivoo saavansa apua. Minuun potilaan molemmat kuvavalinnat vaikuttivat syvästi. Kun ihmisen mieli on tyhjä, hänen on todella vaikea ilmaista itseään sanoin. Myöhemmin sama potilas valitsi kuvan, jossa polku vie kauniin metsän läpi. Kuva merkitsi hänelle toivoa paremmasta. Paranemista oli alkanut tapahtua.

Etsiä, jäsentää ja kiteyttää asioita

Korttien avulla voidaan hakea jäsennystä itseä askarruttaviin asioihin ja ongelmatilanteisiin. Korttien avulla voidaan tarkastella vaihtoehtoja, seuloa tilanteen olennaisia tekijöitä ja päätyä esittämään itselle merkityksellinen asia tai toivottava tulos. Kuvien monipuolinen käyttö antaa mallin joustavuudesta ja luovasta lähestymistavasta.

Hajanaisuudesta levollisuuteen

Työuupumuksesta kärsivä henkilö oli psykoottisessa tilassa työhuoneessani. Jouduin poistumaan hetkeksi huoneesta. Ennen poistumistani pyysin häntä valitsemaan Spectrokorttien joukosta kuvan, joka tuntuu rauhoittavan häntä. Olin huoneesta pois vajaat viisi minuuttia. Kun tulin takaisin, hän sanoi: "Rauhoitit minut". Tästä alkoi yhteistyömme. Hänen oli vaikea luottaa ja asettua hoitoon. Hän kertoi kuvan rauhoittavan häntä. Aiemman hajanaisen puheen sijaan hän alkoi kertoa millaisessa elämäntilanteessa hän oli. Mielestäni hän sai kokemuksen, ettei ole aivan hajalla.

Vaihtoehdot esiin

Minulla on kokemus, jossa työnohjauksessa ohjaajana mietin ohjattavan hankalaa, uuvuttavaa ja osaamista vaativaa työtilannetta. Ohjattava valitsi neljä kuvaa kertomaan työtilanteestaan, joka sisälsi paljon uhkia. Keskustelimme niistä. Sitten hän valitsi neljä kuvaa, joiden kautta hän näki edessään hyvän tilanteen ja myös keinoja hyvän tuloksen syntymiseen. Jatkoimme keskus-

telua uusista vaihtoehdoista. Otin kuvasarjoista valokuvat, jotka tallennettiin myös ohjattavan omalle tietokoneelle. Näin hän voi halutessaan palata niihin oman työnsä tueksi jatkossakin. Spectrokorttien avulla olen saanut ihmiset kuvaamaan työ- ja elämäntilannettaan silloinkin, kun on sanat hukassa tai mieli on tunnekuohussa. Kuvien ja niihin liittyvien kysymysten kautta keskittyminen ja asioiden selkiyttäminen onnistuu pelkkää keskustelua paremmin. Tämä on omakohtainen havaintoni.

Valokuvaterapian demonstraatio konferenssissa, Soul 2010.

Cummastella yksikseen ja yhdessä

Kuvakorttikokoelmaa voidaan käyttää luovan tilan ja vuorovaikutuksen stimuloijana siten, että katsellaan kuvia rauhassa ja annetaan tilaa esiin nouseville ideoille ja ajatuksille. Korttien kanssa käydään vuoropuhelua omassa mielessä ja yhdessä muiden kanssa, mikä edesauttaa itseymmärrystä ja empaattisuutta suhteessa itseen ja muihin. Korttien katselua voi käyttää rentouttavana hetkenä uusiutumista vaativissa tilanteissa.

Yhteisen kielen löytäminen kuvien avulla

Tänä keväänä minulla oli valokuvausryhmä kansainvälisille opiskelijoille. Aloitin ryhmän käyttäen Spectrokortteja. Yllätyin erittäin positiivisesti asioista, joita opiskelijat ilmaisivat liittyen tunteisiinsa ja ajatuksiinsa opiskelijan arjesta ja kohtaamistaan ongelmista vieraassa maassa. Kuvat tukivat erinomaisesti kommunikointia ryhmässä, jossa ei ollut yhteistä äidinkieltä. Korttien käyttäminen oli erittäin onnistunut ratkaisu. Se oli kiinnostava vuorovaikutustilanne ja vaikuttava tapahtuma, joka jäi kaikkien mieleen. Alkutilanteen muistoihin palattiin vielä kurssin päättyessä.

Luontokuvien voimauttava merkitys

Kerran valitsimme ryhmässä kukin "hyvän ja pahan kuvan", ja sitten vertailimme niitä keskenämme. Lähes kaikilla oli "hyvänä kuvana" luontoon liittyvä kuva. Vaikka kaikki olimme kaupunkilaisia, niin luonto ja siihen liittyvä osoittautui olevan ehtymätön voiman ja rauhan lähde, ainakin meille suomalaisille.

Kuvien avulla ilmaisu helpottuu

Havahtumisia ja ymmärryksen lisääntymistä on tapahtunut ryhmässäni paljon ns. kuvien järjestelyjen avulla. Kuvia on valittu intuition mukaan, miellyttävyyden ja epämiellyttävyyden mukaan, tunneilmaisun mukaan ja toisen henkilön näkökulmasta. Kuvia on vaihdettu työparin kanssa. Kaikissa työtavoissa ja erityisesti työparityöskentelyssä ilmaistiin asioita, mitä haluttiin sanoa toiselle, mutta ei osattu ilman kuvaa. Kuvatyöskentely on selkeästi vapauttanut ryhmää monipuoliseen vuorovaikutukseen.

Valokuvaterapiamenetelmien opiskelua työpajassa, Praha 2011.

Tarinoida kuvien inspiroimana

Korttien katsomiseen voidaan liittää tarinan kertominen. Tarina voi olla muutaman sanan mittainen kuvaus tai pidempi tarina. Tarina voi olla todellinen, itselle merkityksellinen tapahtuma tai mielikuvitustarina. Korttien avulla voidaan myös kuvittaa ja elävöittää oman elämäntarinan tai sukutarinan kuvausta.

Kerronta monipuolistuu harjoittelun jälkeen

Olen käyttänyt kuvakortteja masennuksesta toipuville kuntoutujille. Olen käyttänyt kortteja mm. päivän tunnelman esille tuomiseen, käänteisten tarinoiden kirjoittamiseen, näkökulman muuttamiseen ja palautteen antamiseen. Käänteisten tarinoiden menetelmässä valittiin kaksi kuvaa, miellyttävä ja vähemmän miellyttävä kuva. Molemmista kirjoitettiin sekä positiivinen että negatiivinen tarina. Tarinoista tuli monipuolisia. Havaittiin että elämässä on monia sävyjä. Lisäksi huomasimme, että aluksi kerronta oli niukkaa kuvausta, mitä kortissa oli konkreettisesti. Ryhmäkertojen ja korttien käytön edetessä tarinoihin tuli lisää symboliikkaa ja vivahteita. Tarinat alkoivat elää uudella tavalla.

Terapeutin aktiivisuus antaa inspiraation

Kerran käytin kortteja yhden asiakkaani kanssa siten, että kumpikin otti satunnaisesti viisi eri kuvakorttia. Kerroimme tarinaa vuorotellen yhtä kuvaa kerrallaan käyttäen. Toinen aloitti tarinan jostain kuvasta ja toisen piti jatkaa tarinaa seuraavasta omasta kuvasta. Olin yllättynyt tämän harjoituksen toimivuudesta, koska asiakkaani oli muuten vuorovaikutuksessa hyvin niukkasanainen.

Lapsiryhmä tarinoi

Halusimme tehdä luokan yhteisen tarinan Spectrokorttien avulla. Jokainen oppilas valitsi yhden itseään miellyttävän kortin ja kertoi vuorollaan omasta kortistaan. Ohjasimme kysymyksilläni heitä keskittymään nimenomaan tunnelmiin ja tunteisiin. Kun kaikki oppilaat olivat kertoneet omasta kuvastaan, aloimme yhdessä liittää ajatuksia yhteen ja muokata niitä yhdeksi tarinaksi. Syntyi mielikuvituksekas, paljon sävyjä sisältävä tarina ystävyydestä ja vaikeuksista selviytymisestä. Juoni oli täysin oppilaiden luoma. Halusimme antaa tilaa ja luottaa lasten omiin, ajoittain absurdeihinkin ideoihin. Jatkoimme työskentelyä lisäämällä tarinaan ääniä. Lapset rohkaistuivat kokeilemaan monenlaisia tavaroita ja äänilähteitä kuvaamaan tarinan tapahtumia ja tunnelmia. He yllättivät meidät iloisesti neuvottelutaidoillaan, joustavuudellaan ja toisten mielipiteiden huomioimisella sekä luovuudella. Kuva-ääni tarinan luomisen ilon kokemus siirtyi yllättävän moniin tilanteisiin. Yhteinen ylpeys tarinasta oli käsin kosketeltavaa!

Rakentaa tulevaisuutta ja visioida

Visioissa mielikuvat ja kuvallisuus ovat olennaisen tärkeitä. Valokuvakortit edesauttavat monipuolisuudellaan visiotyöskentelyä. Kortit toimivat stimuloivina elementteinä etsittäessä henkilökohtaisia tai yhteisöllisiä visioita ja tulevaisuuskuvia.

Työryhmän visioiden luominen

Työryhmässä valitsimme jokainen aluksi kaksi kuvaa, joista toinen kuvasi työtilanteen pulmakohtia ja toinen voimavaroja. Näitä teemoja käsiteltiin ryhmässä pitkään. Päivän tavoitteena oli löytää ryhmälle yhteisiä tavoitteita tulevaisuuteen. Kehittämistyössä päädyttiin valitsemaan Spectrokorteista visiokuvia. Kuvista seulottiin keskustellen yhteisesti hyväksyttävät tavoitteet ja lopuksi päädyttiin tekemään visuaalinen kuvaus ryhmän tavoitteista seuraavalle vuodelle. Päivä päättyi hyvässä yhteishengessä ja innostuneessa mielialassa.

Kuva halutaan itselle

Kortit ovat koskettavia. Mielenkiintoista on, että jotkin kortit valikoituvat kerta toisensa jälkeen eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa. Yksi tapaus jäi erityisesti mieleen; kuvassa on käsi, johon osuu valonsäde. Se oli mitä ilmeisimmin erittäin merkityksellinen opiskelijalle, koska hän ryhmän päätyttyä kysyi olisiko hänellä mitenkään mahdollista saada kuvaa itselleen. Joskus tulee tunne, että varsinkin kuva, joka jotenkin herättää toivoa tai tukee opiskelijaa ratkaisuissa olisi mukava antaa hänelle mukaan kannustamaan eteenpäin.

Oman työn reflektointia

Erityisen raskaan työjakson aikana hyödynsin kortteja omaan työskentelyyn. Valitsin itselle kuvan työpöydälle muistuttamaan siitä, että nyt on tiukka aika, mutta kohta helpottaa! Niin on käynyt aiemminkin. Kuva vahvisti toivoa ja uskoa tulevaisuuteen!

Oppia ja luoda uutta

Symboliset kuvakortit mahdollistavat asioiden tarkastelun uusista, erilaisista näkökulmista. Turvallisessa ilmapiirissä kuva avaa mielen luovaan tilaan antamaan ja vastaanottamaan.

Kuvien ja musiikin yhdistäminen on antoisaa

Käytin kuvia musiikkiterapian opetusryhmässä musiikin kanssa seuraavasti: Levitimme Spectrokuvat lattialle hajalleen melko suurelle alueelle - musiikin soidessa ihmiset kulkivat kuvien joukossa, tutkivat ja katselivat niitä, ehkä poimivat jonkun lähemmin tarkasteltavaksi. Sitten pyysin heitä poimimaan kaksi kuvaa, teemoina olivat: Mitä on nyt? Mitä on tulevaisuudessa? Seuraavaksi kukin sai vetäytyä omiin oloihinsa kirjoittamaan teemoihin liittyvää tekstiä musiikin soidessa edelleen taustalla. Tämän jälkeen tehtävää purettiin, jaettiin kokemuksia kuvavalintojen katselun myötä. Ryhmätilanne jatkui. Jokainen otti itselleen parin - kuvat olivat nyt levitettynä toisessa paikassa ryhmätilassa. Jokaisen piti etsiä kuva, jonka halusi antaa tälle parilleen. Kuvavalinta tapahtui oman teeman mukaan riippuen siitä mitä halusi parilleen viestiä. Lisäksi valittuun kuvaan yhdistettiin ääni/musiikillinen ilmaus (käytettävissä erilaisia soittimia ja oma ääni). Sen jälkeen käytiin kierros, jossa vuorotellen jokainen antoi toiselle valitsemansa kuvan ja saatteli sen valitsemallaan musiikilla. Purku- ja jakamiskierroksessa jokainen kertoi, mitä oli halunnut toiselle viestiä. Lisäksi pari kertoi, miten hän oli ottanut kuvamusiikki-

viestin vastaan, miltä se näytti ja kuulosti ja mitä ajatuksia nyt kertominen herätti. Lopuksi pohdimme tehtyjen harjoitusten vaikuttavuutta, omia kokemuksia kuvien merkitystä ja soveltamista kunkin omassa työssä. Spectrokuvat herättivät suurta ihastusta ja kiinnostusta. Eräs osallistuja kertoi, miten hän oli aivan pakahtua elämyksen voimasta, kun alussa käveltiin kuvien keskellä ja siihen "päälle" alkoi soida musiikki. Kaikki aistit olivat auki ja tunteiden virta alkoi soljua esiin.

Oppia uutta itsestä yhdistämällä symboliset kuvat ja omat kuvat
Esimerkkitehtäviä

Tee sukupuu, johon keräät perheeseesi, lapsuudenperheeseesi ja isovanhempiisi liittyviä valokuvia. Valitse symbolisia kuvia edustamaan joko sukupuun henkilöitä tai sukupolvia.

Valitse valokuvia elämäsi eri vaiheista kuten vauvaikä, lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja mahdollisesti vanhuus. Valitse eri vaiheille symbolinen kuva, joka edustaa tuon vaiheen tunnelmaa.

Valitse valokuva elämäsi käännekohdasta ja valitse kuvalle pariksi aikaa kuvaava symbolinen kuva tai useampi kuva, joka edustaa eri näkökulmia tuohon elämänvaiheeseen.

Valitse omakuvaan liittyvä symbolinen kuva ja kerro kuvapariin liittyvä tarina. Tee sama harjoitus käyttäen erilaista symbolista valokuvaa.

Valitse tunteisiisi vaikuttava symbolinen kuva, tarkastele kuvaa ja tunnustele tuntemuksiasi. Mitä kuva sinussa herättää? Kuvaa sen jälkeen itsestäsi omakuva joko itse tai toisen henkilön avustamana.

Kuvien katseluun ja niistä kertomiseen voidaan liittää kirjoittamista, joka täydentää ja syventää asioiden työstämistä mielessä. Digitaalinen tarinankerronta on uusi menetelmä, jossa voidaan yhdistellä monimuotoisesti omaelämäkerrallisia kuvia, symbolisia kuvia, kirjoittamista sekä monenlaista äänimaailmaa.

5. NÄKÖKULMIA VALOKUVAN TERAPEUTTISUUTEEN

Mitä sitten on valokuvan ilmaiseva ja terapeuttinen voima? Mitä erityisen merkittävää on kuvassa ja erityisesti valokuvassa? Ranskalainen kirjallisuudentutkija ja semiootikko Roland Barthes vastaa kysymykseen näin: Valokuva tuo meille näkyväksi hetket, jotka ovat ”olleet kerran” hetkiä elämässä. Näissä hetkissä todellisuus on vahvasti läsnä, ja myös kuolema, koska hetki on mennyt, sitä ei enää ole. Valokuva tuo ”totena” eteemme hetkiä, jotka ovat olleet olemassa ellei juuri minulle niin kuitenkin jollekin kanssaihmiselle. Tästä autenttisuudesta lähtee valokuvan voima. Kuvan voima on vahvaa myös siten, että kuva ohittaa sovitun kielen, puhutun kielen tason. Kuvan kieli toimii omalla tunteita herättävällä ja symbolisella logiikallaan, jolla on oma varhainen paikkansa ihmisen mielen rakenteissa. Havainto- ja tarkkaavaisuuspsykologian tutkimusten perusteella tiedämme, että ihminen kiinnittää huomiota selviytymisensä kannalta merkittäviin asioihin ja usein nämä havainnot tehdään tunteiden tasolla. Tunteemme toimivat nopeina viestijöinä.

Valokuvaterapian käsitteistöä on luonut 1970-luvun lopulta alkaen erityisesti alan pioneeri, kanadalainen psykologi ja taideterapeutti Judy Weiser. Hän jakaa valokuvaterapiatyön kahteen toimintatasoon, jotka ovat valokuvaterapia terapiatyössä (phototherapy in therapy)

ja terapeuttinen valokuvaterapia (phototherapy as therapy). Judy Weiser määrittelee valokuvaterapian käytön terapiatyössä tunteiden, ajatusten ja kokemusten aktivoimiseksi ja prosessoimiseksi terapeutin hoidossa ja ohjauksessa. Terapeuttinen valokuvaterapia on puolestaan itseohjautuvaa ja virallisen terapiatoiminnan piiriin kuulumatonta itsetutkistelua ja taiteellista ilmaisua.

Judy Weiser* jakaa valokuvaterapian tekniikat viiteen erilaiseen pääryhmään, jotka voivat olla osin päällekkäisiäkin:

1. Projektiiviset kuvat
2. Itseotetut omakuvat
3. Toisten ihmisten ottamat kuvat asiakkaasta
4. Asiakkaan ottamat tai keräämät kuvat
5. Perhealbumi- ja elämänkertavalokuvat

Suomalaisessa valokuvaterapian määrittelyssä käytetään luomaani** menetelmien jakamista kolmeen pääluokkaan, jotka ovat:

1. Asiakkaan omaelämäkerrallisten valokuvien käyttäminen
2. Symbolisten, assosiatiivisten valokuvien käyttäminen
3. Valokuvaaminen ja kuvien käyttö terapeuttisena välineenä

Lisäksi valokuvia ja valokuvaamista voidaan yhdistää muihin ilmaisullisiin menetelmiin kuten kirjoittamiseen, musiikkiin, draamaan ja tanssiin.

*Judy Weiser – www.phototherapy-centre.com

**Valokuvan terapeuttinen voima, toim. U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert, L. Koulu

Valokuvaterapia ei ole itsenäinen terapiamuoto vaan yllä mainittuja valokuvaterapeuttisia menetelmiä voidaan käyttää työvälineinä useimmissa psykoterapiamuodoissa ja myös terapeuttisessa ja ohjaavassa työssä sosiaali-, terveys- ja opetusaloilla sekä yhteisöllisessä työssä esim. yrityksissä.

Roland Barthes on kiinnostavasti tutkinut valokuvauksen olemusta klassikoksi nousseessa kirjassaan Camera Lucida - Valoisa huone. Hän tarkastelee valokuvauksen olemusta kuvaamisen, kuvattavana olemisen ja katsojan kokemuksena. Hänen havaintonsa katsomisen kokemuksesta kuvaavat mainiosti sitä, mikä on merkityksellistä assosiatiivisten kuvien katsomisessa terapeuttisessa mielessä.

Valokuvaterapeuttisen työn kannalta kiinnostava on hänen tekemänsä valokuvan luonteen kuvaus. Hän jakaa valokuvat studium ja punctum kuviin. Barthes kuvaa studiumia tavallisuudeksi, kuvan tarkoitusperä ja katsomistapahtuma on yleisluonteinen tai tavallinen, katsoja ei ylläty kuvaa katsoessaan. Olennaista on, että kuva ei herätä katsojaa syvällä tunnetasolla. Punctum sen sijaan merkitsee henkilökohtaista tunnetason yhteyttä. Punctum merkitsee sitä, että kuvasta nousee esiin jokin yksityiskohta tai tekijä, joka voi Barthesin mukaan olla niin vahva, että se iskee kuin nuoli. Hän on myös sanonut: "Kuva sytyttää, se todella tapahtuu minulle. Jokin tietty valokuva tavoittaa minut: se herättää minut eloon, minä herätän sen eloon."

Valokuvaterapeuttisesta näkökulmasta Barthesin punctumin määritelmä osuu oivallisesti yhteen nykyisen psykologisen havaintotutkimuksen ja muistitutkimuksen kanssa. Tarkkaavaisuutemme kohdistuu herkästi emotionaalisesti merkitseviin asioihin, jotka saattavat kummuta

muistosta tai nykyhetken kokemusmaailmasta ja usein on kyse elämässä selviytymiseen liittyvistä asioista. Punctum-kuvan katsominen voi herättää myös merkittävän muiston, joka aiheuttaa ihmiselle ahdistusta ja tuskaa ja nostaa mieleen elämän vaikeita asioita. Kuva saattaa muodostua psykoterapeuttiselta kannalta avainkuvaksi, Punctum-kuva voi olla luonteeltaan omaelämäkerrallinen, lehtikuva, dokumenttikuva, taidekuva tai muu kuva. Punctum-kuva voi olla myös hyvällä tavalla koskettava ja läheinen kuva, joka saa tunteen voiman ansiosta erityismerkitykseen. Spectrokorttien avulla voidaan tutustua omia tunteita koskettavien, merkityksellisten kuvien maailmaan. Jostakin kuvasta voi muodostua avainkuva elämän tärkeisiin hetkiin tai tapahtumiin.

Valokuvassa yhdistyy valon ja kuvan voima. Kuva voi tuoda päivänvaloon näkyväksi asioita, joihin sanat yksistään eivät syystä tai toisesta yllä. Kriisejä ja traumoja kokeneita ihmisiä voidaan auttaa valokuvien avulla saamaan kosketusta kipeisiin kokemuksiin siten, että niitä on mahdollista työstää. Terapeuttinen apu voi helpottaa trauman kanssa elämistä. Valokuvien psykoterapeuttinen käyttö edellyttää, että terapeutti tuntee valokuvan voimakkaan vaikutuksen. Valokuvien prosessoinnille pitää olla riittävästi aikaa ja tilaa. Terapeutin tulee kunnioittaa asiakkaan kuvakertomuksia, havaintoja ja tulkintoja ja tukea häntä löytämään kuvassa olevia merkityksiä ja vaikutuksia hänen elämäntilanteessaan. Tavoitteena on vahvistaa psyykeä ja löytää suojaavia voimavaroja ja uusia näkökulmia sekä toivoa elämään.

Valokuvien materiaalinen, yhdessä koettava, konkreettisuus mahdollistaa terapeuttisen dialogin, jossa tunteet ja aistit ovat vahvasti läsnä. Valokuva tempaa helposti katsojan mukaansa. Valokuvaterapeuttisten kuvien katselun jälkeen kuvasta löytyy uusia ulottuvuuksia ja yhteyksiä.

Elämäntapahtumia valoineen ja varjoineen on mahdollista nähdä uudella tavalla.

Elämässä selviytymisen tekijöitä on tutkinut terveyssosiologi Aaron Antonovsky. Hän on luonut elämänhallintaa kuvaavan koherenssin käsitteen. Koherenssin keskeisiä tekijöitä ovat kyky ja luottamus tuntea elämä ymmärrettäväksi, mielekkääksi ja hallittavaksi. Vahva koherenssin tunne on tutkimusten mukaan terveyttä ja hyvinvointia edistävä ja suojaava tekijä. Valokuvakorttien avulla voidaan havainnollisesti tarkastella kaikkia näitä hyvinvoinnin kannalta merkittäviä osatekijöitä. Oman elämän erityisyyttä ja itselle merkityksellisiä asioita voidaan symbolisten valokuvien avulla nostaa luontevasti esiin. Samalla voidaan tukea ja vahvistaa ihmisen omaa kasvua.

Aaron Antonovskyn koherenssin tunteen teemoihin liittyy myös traumaterapeutti Ofra Aylonin luoma kokonaisvaltainen selviytymismalli Basic Ph, jonka mukaan ihmisen selviytymisvoimavarat muodostuvat kuudesta ulottuvuudesta: uskomuksista ja arvoista, tunteista ja tunteiden tunnistamisesta, sosiaalisen vuorovaikutuksen taidosta, mielikuvituksesta, kognitioista ja fysiologisesta ulottuvuudesta, joka sisältää ruumiillisuuden ja aistimaailman. Näiden ulottuvuuksien kautta ihminen on suhteessa sekä itseen että häntä ympäröivään maailmaan.

Parhaimmillaan hyvässä terapiassa, ohjauksessa ja opetuksessa yhdistyvät yllämainitut tunteisiin, ajatuksiin ja toimintaan liittyvät osa-alueet. Valokuvakorttien käyttö tuo näihin toimintoihin oman valaisevan tasonsa.

LOPUKSI

Toivon, että Spectrokortit tuovat omalta osaltaan väriä, iloa ja valoa opetuksen, ohjauksen ja terapian tueksi. Spectrokorttien katsomiseen tarjoan lopuksi kuusi katsomisen tapaa:

Intuitiivinen katse on valpas ja se tunnistaa vaivattomasti kiinnostavan kohteen. Tunne ohjaa valintaa ja itselle merkityksellinen kuva löytyy.

Reflektoiva katse tarkastelee kuvaa peilaten kuvan herättämiä tunteita, ajatuksia ja muistoja. Tilanteessa ollaan avoimia kuvan herättämille aistimuksille ja valmiita tarkastelemaan ja sanallistamaan kuvan herättämiä tuntoja.

Dialoginen katse on vuorovaikutuksellista katsomista. Kuvaa katsotaan yhdessä uteliaina saamaan tietoa kuvan merkityksestä ja ollaan valmiita jakamaan kuvan katsomisen kokemusta yhdessä. Keskustelun kautta kuvasta avautuu uusia ulottuvuuksia.

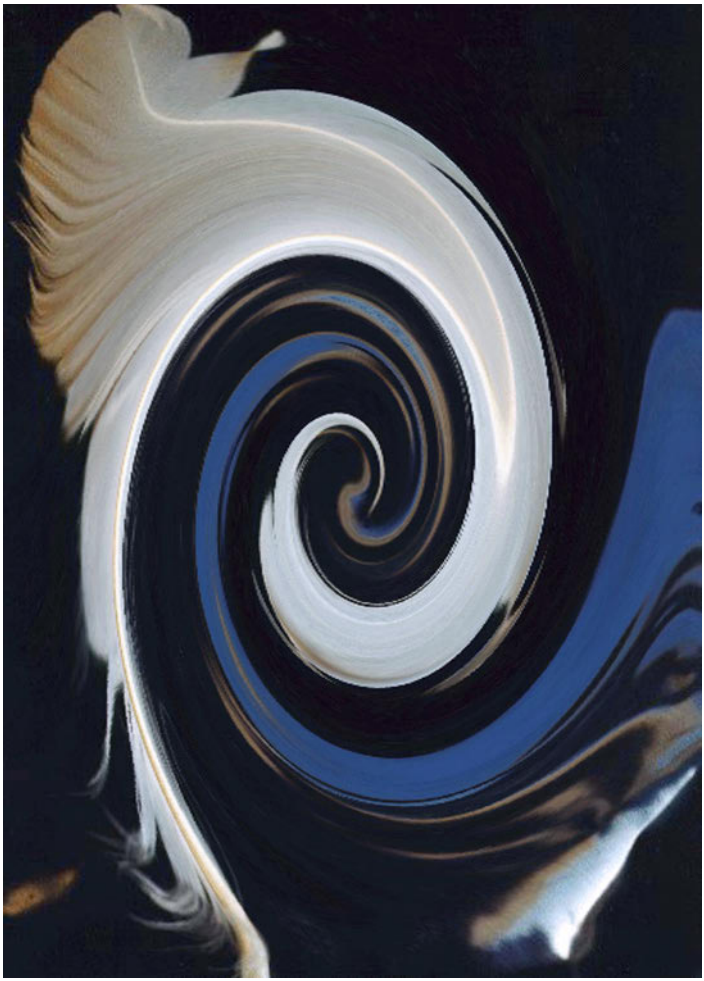
Vikuroiva katse on vikurointia. Se tarkoittaa niskoittelevaa, kyseenalaistavaa ja kriittistä katsetta. Vikuroiva katse tiedostaa kuvissa kulttuuriset vaikutukset ja etsii kuvista aktiivisesti monia merkityksiä.

Voimauttava katse havainnoi kuvaa voimavarojen kannalta ja etsii asioita, mitkä lisäävät voimavaroja ja voivat toimia voimavarojen symbolina.

Kirjokatse antaa kuvan katsojalle luvan nähdä kuvan juuri siinä valossa kuin hän itse kokee ja haluaa. Tarjolla on laaja spektri. Jokainen valokuvakortti saa merkityksensä kuvan katsojan havainnosta, merkityk-

senannosta ja tulkinnasta. Kuvien äärellä voidaan yhdessä kokea tämä merkityserojen kirjo ja ihmisten ainutkertainen yksilöllisyys. Ollaan avoimia toisten tulkinnoille ja tarvittaessa valmiita vaihtamaan omia näkökulmia ja katsomaan kuvia uusin silmin.

Spectrokortit ovat kirjokatseen kantajia. Olen ottanut valokuvat ja luonut kuvakorttisarjat katseltavaksi ja koettavaksi elämän moninaisuutta kunnioittaen. Spectrokorttisarjan tunnuskortti on prisman kautta syntynyt värien kirjo. Tummalla taustalla se kuvaa minulle valokuvan ja elämän olemusta kaikkine sävyineen ja väreineen. Spektrin kaltaista elävyyttä ja muuntuvuutta merkitsee kirjokatse — se antaa luvan mielikuvituksen leikkiin ja avaa tien uusiin mielen maisemiin.

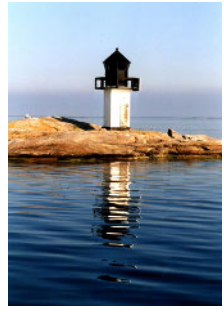


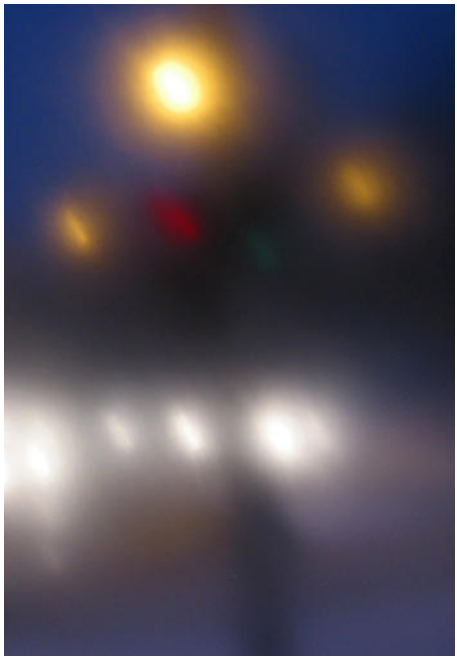
ESIMERKKEJÄ SPECTRO -KUVAKORTEISTA

Esimerkkejä SPECTRO kuvakorteista, kuvan merkityksestä katselijalle

KUVA	MERKITYS X Katselijoiden lauseita	MUUTA Symbolitulkintoja
	”Ihmeellistä, että löysin tämän kuvan. Olen niin kaivannut värejä. Elämä olisi synkkää ellei välillä voisi hehkutella.”	Värit ympäröivät meitä kaikkialla ja niihin liittyy voimakkaita tunnelautuksia. Värien merkitykset ovat osin kulttuurisidonnaisia. *Bruce-Mitford*
	”Kun aloitin tämän kaiken ajattelin, ettei tästä selviä. Nyt alkavat asiat jäsentyä niin kuin näiden kasvojen näkeminen.”	Kallio ja kivi ilmaisee pysyvyyttä. *Bruce-Mitford* Ihminen on herkistynyt kasvojen havainnointiin. Myös kasvoja muistuttava visuaalinen ärsyke kiinnittää huomiota. *Nummenmaa*
	”Olen tänään toiveikas ja energinen. Minulla on hyvä olo. Odotan kovasti kesää.” ”Vaikka minulla on vaikea kausi takanani, niin uskon, että selviän tästäkin uupumuksesta.”	Kukat yhdistetään sielun asuinsijoihin, parempaan maailmaan. Eri kulttuureissa kukilla on erityinen paikka ihmisten sydämissä ja mielissä ja elämän käännekohdissa. *Cooper*

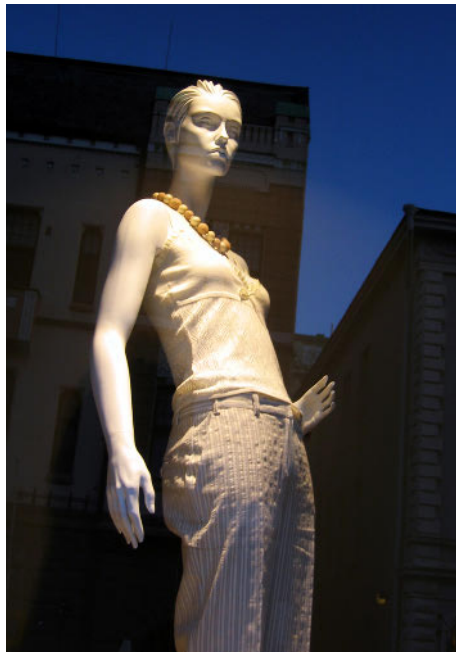
ja yleisestä symbolisesta tulkinnasta

MERKITYS X Katselijoiden lauseita	MUUTA Symbolitulkintoja	KUVA
”Minua askarruttaa millaisen jäljen olen omasta toiminnastani antanut. On ollut niin monia vaiheita ja välillä haurasta.”	Käsi on työkalujen työkalu. Käsi on ihmisruumiin kenties ilmaisuvoimaisin jäsen. Se tarjoaa suojaa, torjuu, tarttuu, työntää pois, siunaa. Cooper	
”Välillä tuntuu, että olen toiminut kuin luotsi. Minulla on lisäksi ollut hyviä neuvonantajia. Olemme toinen toisillemme suunnannäyttäjiä – loistoja merellä. Se tuntuu hyvältä.”	Vesielementtiä pidetään kaiken alkuna. Se sisältää kaiken olevaisen muodot ja sen sisällä ovat kaikki mahdollisuudet. *Cooper* Majakka tarjoaa valonsäteen ja johdattaa turvaan. *Bruce-Mitford*	
”Kun katson tätä kuvaa niin tuntuu kuin jotain herkkää alkaisi aueta.” ”Puut ovat minulle tärkeitä. Tässäkin ne tuovat tukea.”	Puu ja kasvit symboloivat uudelleensyntymistä. *Cooper*	



SPECTRO VISIONS

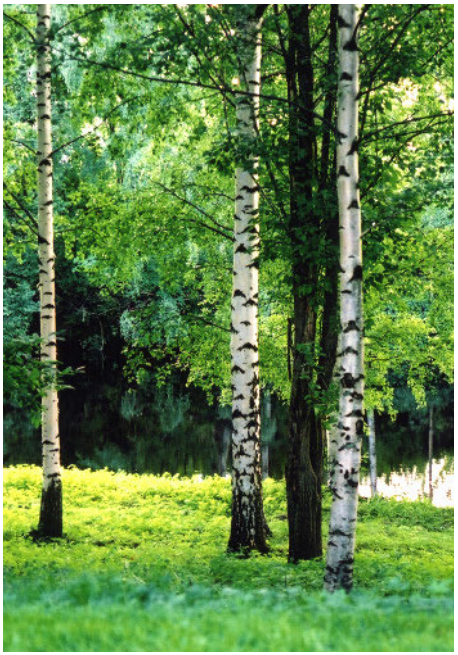
SPECTRO CRISES



SPECTRO MODELS

SPECTRO GRAFFITI

SPECTRO CLOUDS

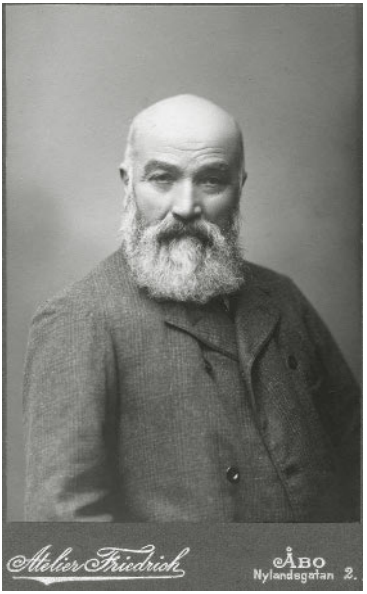


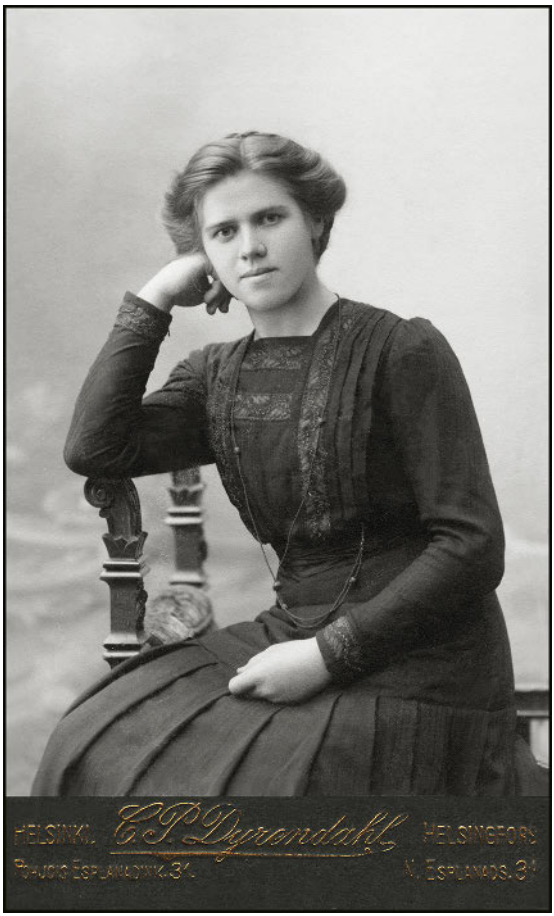
SPECTRO TREES

Aug. Schuffert
Åbo
Eriksgatan 15.

John Thorsén
Art Studio
Åbo
Kristinegatan 6

Valokuvaamo „Kalo"
TAMPERE
Kuninkaankatu 26.


Atelier Friedrich
ÅBO
Nylandsgatan 2.



SPECTRO VINTAGE PORTRAIT

HELSINKI
HELSINGFORS
Atelier Universal
CARL KLEIN

Salon Uusi Valokuvaamo

SPECTRO VINTAGE FAMILY

SPECTRO VINTAGE DIVERSE

Suositeltavaa Kirjallisuutta:

Aylon Ofra, Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen, SMS-julkaisut, Gummerus, Jyväskylä 1995

Barthes Roland, Valoisa huone, Kansankulttuuri Oy, Jyväskylä 1985

Bruce-Mitford Miranda, Viestivät merkit, paljastavat symbolit, Helsinki Media 1997

Cooper, J-C., Symbolien maailma. Unet, kuvat ja ennusmerkit, Kirjapaja 1984

European Journal of Psychotherapy and Counselling, March 2009,
Volume 11, Special Issue: Phototherapy and Therapeutic Photography,
Phototherapy issue, March 2009

Halkola Ulla, Mannermaa Lauri, Koffert Tarja, Koulu Leena, Valokuvan terapeuttinen voima, Kustannus Oy Duodecim, Keuruu 2009

Kirschke Waltraud, Strawberries beyond my Window, Games of Association for Opening the Door to Creativity and Communication, Moritz Egetmyer – OH Publishing, Augsburg 1997

Loewenthal Del (editor), Phototherapy and Therapeutic Photography in a Digital Age, edited by Routledge, London 2013.

Loewenthal Del, Talking Pictures Therapy as Brief Therapy in a School Setting, Journal of Creativity in Mental Health, 8:1, 21-34, 2013

Nummenmaa Lauri, Tunteiden psykologia, Tammi 2010

PHOTOTHERAPYEUROPE Learning and Healing with Phototherapy, Handbook
Halkola, Ulla; Koffert, Tarja; Koulu, Leena; Krappala, Mari; Loewenthal, Del; Parrella, Carmine; Pehunen, Pirkko (eds.)
http://phototherapyeurope.utu.fi/photoeurope_handbook.pdf

Walker Joel, The Walker Visuals, Therapeutic Images, A guide for Therapists, 2008, 1984

Weiser Judy, PhotoTherapy Techniques, Exploring the secrets of personal Snapshots and Family Albums, 1999

Vänskä, Annamari. Vikuroivia vilkaisuja.Väitöskirja. Taidehistorian seura:Taidehistoriallisia tutkimuksia 35. Helsinki 2006

Spectrokortit terapiassa ja ohjauksessa –opas esittelee valokuvaterapeuttisessa työssä ja ohjauksessa sekä työnohjauksessa, konsultaatioissa ja opetuksessa käytettävien valokuvakorttien käyttötapoja ja kuvaa kuvakorttien käytön taustateorioita.

Ulla Halkola on psykoterapeutti ja valokuvaterapian kouluttaja. Hän on ollut perustamassa Suomen Valokuvaterapiayhdistystä vuonna 2004 ja oli yhdistyksen ensimmäinen puheenjohtaja. Ulla Halkola on Valokuvataiteilijoiden Liiton jäsen. Hän on valokuvannut Spectro Visions, Crises, Models, Graffiti ja Spectro Clouds sarjojen kuvat. Spectro Visions sarja on luotu vuonna 2003 ja se on ensimmäinen terapia- ja ohjauskäyttöön tehty valokuvakorttisarja Suomessa. Kortit ovat laajalti myös kansainvälisessä käytössä. Spectro Vintage valokuvakortit ovat vuodelta 2014 ja Spectro Trees valokuvakortit ovat vuodelta 2019.

Valokuvakorttien taustalukemistoksi soveltuu vuonna 2009 Kustannus Oy Duodecemin julkaisema teos Valokuvan terapeuttinen voima. Ulla Halkola oli teoksen toimituskunnan jäsen.

www.spectrovisio.net

© Ulla Halkola 2011