



TIINA KOHTAMÄKI

Kohtaamistaide® – kohtaamisia taiteen avulla

Kuvaan tässä kirjoituksessa Kohtaamistaiteen periaatteita keskittyen sen tausta-ajatteluun, tavoitteisiin, ryhmäprosessiin ja strukturoituun työskentelyyn. Teemoihin ja sisältöihin on vaikuttanut vahvasti kokemukseni omasta Kohtaamistaiteen ohjaaja- ja kouluttajakoulutusprosessista sekä ensimmäinen kouluttamani Kohtaamistaiteen ohjaajien ryhmä. Nostan esiin opinnäytetöiden tuloksia menetelmän neljästä ryhmäprosessista, joissa asiakasryhminä ovat olleet ikäihmisten, lastensuojelun, pitkäaikaistyöttömien ja tyttötöiden ryhmät. Kyseisten opinnäytetöiden tekijät ovat suorittaneet rekisteröidyn Kohtaamistaiteen ohjaajan 15 opintopisteen koulutuksen sosionomiopinnoissaan tai sen rinnalla. Tekstissä viitataan Kohtaamistaiteeseen sen erisnimellä.

Kohtaamistaiteen tausta on japanilaisessa Clinical Art -systeemissä, mutta se on suomalaisen kulttuuriin ja palvelujärjestelmään mukautettu sovellus (Rankanen & Pusa 2017, 13). Clinical Art -systeemin perustana ovat japanilaiset bigaku-, mitate- ja kansei-käsitteet. Bigagu, eräänlainen moniulotteinen esteettisyys, on perusta Kohtaamistaiteelle. Se on esteettinen asenne ja mielentila, joka herkistää kyyville nähdä ja etsiä kauneutta arjesta. Mitate on kokonaisvaltaista ja arvostavaa kohtaamista kuvaava käsite. Se tarkoittaa jonkin muuttumista tavallisesta erityiseksi ja tulee esille arvostamisessa sekä vaatimattomistakin materiaaleista syntyvissä taideteoksissa. Kansei taas on hyvinvoinnin käsite. Henkilö, jolla on paljon kanseita on aisteiltaan valpas sekä herkkä

ja osaa vaalia omaa ja muiden hyvää. Kansei on kykyä tehdä aistivaraisia havaintoja ja toimia eettisesti havaintojen pohjalta. Eettinen ja esteettinen kietoutuvat tässä erityisellä tavalla yhteen. (Pusa 2017, 6.)

Kuten kaikilla menetelmillä, jotka käyttävät kuvataidetta sairauksien ennaltaehkäisyyn ja parantamiseen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, myös Kohtaamistaiteella on yhteinen jaettu perusta. Siihen kuuluvat Rankanen ja Pusan (2017, 10) mukaan taidepsykoterapia ja taideterapia, joista erityisesti taiteen tekemisessä tapahtuva taideterapeuttinen vuorovaikutus. Rankanen ja Pusa (2017, 13) viittaavat Lusebrinkin 1990-luvulla julkaistuun kehitysohjelmaan koskien ilmaisullisten terapioiden jatkumoa, ITJ (Expressive Therapies Continuum, ETC). ITJ-malli perustuu kolmelle erilaiselle kehitykselliselle tasolle, jotka ovat läsnä kaikessa taiteellisessa työskentelyssä ja prosessissa: kinesteettis-sensorinen taso (aistit, kosketus, liike), havainnollis-affektiivinen taso (havainnot, tunteet) ja kognitiivis-symbolinen taso (ajattelu).

ITJ-mallin tasot ovat erityisen hyödyllisiä niin taideterapian kuin Kohtaamistaiteenkin tavoitteiden asettamisessa ja taidemateriaalien käytön terapeuttisten ominaisuuksien ja vaikutusten jäsentämisessä. Taidemateriaalit ja tehtävät ovat konkreettisia, vaikka toimivatkin eri tavoin kuin tekijä itse etukäteen suunnittelee. Ne oikuttelevat ja luovat siten tilaa uusille ajatuksille sekä oivalluksille. Taidemateriaalit myös konkretisoivat käsiteltyjä asioita sekä

dokumentoivat koettuja tunteita ja ajatuksia. Taidetyöskentelyn kehollista ja materiaalista luonnetta pidetään sekä taideterapiassa että Kohtaamistaitteessa vaikuttavimpana elementtinä. Kohtaamistaitteessa taide on kohtaamisen, arvostuksen ja ulkoisen kauneuden näkemisessä ja kokemisessa – ei taiteen symbolisten sisältöjen tutkimisessa tai tulkitsemisessä kuten terapioidissa.

Rankanen ja Pusa (2017, 14) lisäävät hyötyihin vielä ryhmän osallistujien välisen vuorovaikutusilmapiirin. Kohtaamistaidetta ohjaa myös aina koulutuksen saanut ohjaaja, mikä ylläpitää laatua ja säilyttää menetelmän erityispiirteet. Taidetyöskentelyssä tyypillinen oma kokemus työskentelystä, teorian hallitseminen perusteista ja struktuurista sekä oman ryhmän ohjaamisharjoittelu takaavat Kohtaamistaitteen ohjaajan osaamisen. Kohtaamistaidetta ei ole kuitenkaan vain ihmisten keskinäistä kohtaamista vaan myös materiaalin ja ympärillä olevan maailman kohtaamista. Keskeistä materiaalien suhteen on se, että ne kiinnostävät käyttäjänsä kuhunkin hetkeen konkreettisesti.

Kohtaamistaitteessa ilo ja mielihyvä syntyvät esteettisistä kokemuksista, kauneuden näkemisestä, ja tätä kokemusta voidaan hyvin verrata flow-kokemukseen. Flow on tila, jossa ihminen paneutuu koko kapasiteetillaan ja keskittyneesti tavoitteelliseen toimintaan sulkemalla kaiken muun tietoisuudestaan. Tällainen kokemus syntyy, kun ihmisen taidot vastaavat käsillä olevaa haastetta ja hän on paneutunut tekemiseen. Ihmisten on todettu olevan onnellisimmillaan juuri tällaisina hetkinä elämässään. (Csikszentmihályi 2005, 68–72.)

Tavoitteellinen ryhmäprosessi

Keskeisenä periaatteena Kohtaamistaitteessa on toiminnan rakenne, virittäytyminen, ohjattu taidetyöskentely ja arvostuskierros. Kohtaamistaitteessa ryhmälle määritellään tavoitteet. Ryhmän kokoontumiskerroilla luodaan osatavoitteet, sovitaan yhdessä ryhmän säännöt ja laaditaan sopimukset. Työskentelyn ohjaaja

suunnittelee jokaisen tapaamisen huomioiden nämä tavoitteet ja ryhmän muotoutumisen vaiheen (Niiniö 2017, 20). Kohtaamistaitteen prosessi koostuu kahdeksasta, jopa kymmenestä tapaamisesta, joista kukin kestää 1,5–2 tuntia kerrallaan. Ryhmän alussa on aina kuumiskierros, joka auttaa osallistujaa asettumaan kuhunkin tilaan ja hetkeen.

Kohtaamistaitteessa on ajatuksena, että taide kuuluu kaikille, kulttuuri on elämän perusrakenne ja jokainen voi osallistua. Aho ja Pusa (2017, 16) ovat kirjoittaneet siitä, miten tuetaan aktiivista kansalaisuutta, tasa-arvoisuutta ja kaikkien ihmisarvon kunnioittamista. Ammatillisessa auttamissuhteessa tulee olla sopimus toiminnan tavoitteesta, sisällöstä ja kestosta sekä raportoinnista. Kohtaamistaitteen koulutetut ohjaajat noudattavat aina lakia salassapitovelvollisuudesta sekä toiminnalle laadittuja eettisiä sääntöjä. (Suomen Kohtaamistaidetta ry. 2019.)

Virittäytyminen on varsinaisen toiminnan ensimmäinen vaihe, jossa Ahavan ja Vuorion (2017, 44–46) mukaan hyödynnetään aisteja, rauhoitetaan ja keskitytään omaan itseen sekä teemaan. Vaiheen aikana osallistujien motivaatio kasvaa ja luottamus lisääntyy, kun voi keskittyä tulevaan taidetyöskentelyyn. Virittäytyminen vahvistaa ryhmän kiinteyttä ja herkistää kohtaamaan muita ryhmään osallistuvia (Blatner 1997, 57–62).

Toisen vaiheen taidetyöskentely etenee koko ajan ohjaajan antamien ohjeiden, vihjeiden ja esimerkin mukaan. Ohjaaja ja ohjausteot ovat tärkeitä koko prosessille ja sen onnistumiselle. Ohjaaja on niin ikään valmistellut tilan huolella etukäteen siten, että materiaalit sekä välineet ovat ohjattavien saatavilla ympäristön ollessa viihtyisä ja siisti (Leinonen & Koistinen 2017, 51). Hän jakaa tarvittavia työvälineitä ja materiaaleja osallistujille vaiheittain työn edetessä; näin palvelemalla hän mahdollistaa jokaiselle keskittymisen ja rauhallisen työskentelyn. Ohjaajan tehtävänä on ohjausteillaan varmistua töiden etenemisestä vaihe kerrallaan ja valmistumisesta annetussa ajassa. Hän itse näyttää, miten työskentelyn

eri vaiheet etenevät, jolloin ohjeiden seuraaminen helpottaa työskentelyä.

Vahva ohjaus ja työn vaihteellisuus eivät kuitenkaan tuota ryhmässä toistensa kopioita, vaan jokaisen työstä tulee yksilöllinen omien valintojen kautta. Kohtaamistaitteeseen kuuluu valintojen tekeminen sekä yllätyksellisyys, jota ohjattavat oppivat jopa odottamaan muuttaman kerran jälkeen. Taidetyöskentelyssä ohjeistetaan valitsemaan aluksi esimerkiksi vain kaksi väriä, joilla työ päästään aloittamaan, ja vasta työn edetessä valitaan lisää värejä tai materiaaleja. Yllätyksellisyys syntyy siitä, ettei esitellä valmiita lopputuloksia tai ei tiedetä, miten työ etenee kokonaisuudessaan. Onnistumisia koetaan, kun työn tulos ei ole arvatavissa.

Arvostaminen on kolmantena vaiheena tärkeä ja merkittävä osa prosessia. Luovuus on parhaimmillaan ja voimakkaimmillaan flow-kokemus, jossa minätietoisuus katoaa ja taidetuotos ja tekijä ovat hetken aikaa yhtä. (Mantere 2007, 16–17.) Arvostava suhtautuminen näkyy siinä, että esteettistä kokemusta tavoitellaan valitsemalla mahdollisimman laadukkaita, mutta yksinkertaisia työvälineitä, taidetarvikkeita ja materiaaleja (Rankanen & Pusa 2017, 14). Taidetyöskentelyn tuotos viimeistellään aina kehystämällä ja signeeraamalla se. Töiden huolellinen viimeistely on samalla osa oman työskentelyn ja teoksen arvostamista.

Arvostusta varten taidetuotokset asetetaan esille. Jokainen saa tilaisuuden katsella ja tutkia vapaasti omaa ja ryhmäläisten tuotoksia. Arvostus, arvostaminen ei ole kuitenkaan arvostelua (Caven-Pöysä 2017, 54–57). Arvostamisessa keskitytään ulkoiseen valoon, värihin, sommitteluun, aiheeseen, viivaan ja pintaan. Terapioista poiketen tuotoksia ei katsota etsien niistä tulkintoja tai mielikuvia.

Omien ja toisten töiden katsominen ja arvostuksen saaminen ryhmässä on voimaannuttava kokemus. Kun kuulee arvostavaa puhetta omasta taidetyöstään, yksilö kokee samalla tulevaisuuden hyväksytyksi. Tämä myös auttaa näkemään hyvää itsessä ja toisissa. Arvos-

taminen johdattaa havaitsemaan kauneutta ja nauttimaan taiteen esteettisyydestä. Näin suomalainen Kohtaamistaitteiden palaa juurilleen ja panilaisen Clinical Art -systeemin perustalle, bigagun, mitaten ja kansein käsitteisiin. (Kohutamäki 2018, 51–57.)

Kokemuksia erilaisista Kohtaamistaitteiden-ryhmistä

Kaikissa Kohtaamistaitteiden ryhmissä on tavoitteena yksilön arvostus, vuorovaikutuksen edistäminen, valintojen mahdollistaminen, osallistujien voimavarojen etsiminen sekä ilon ja monipuolisten moniaististen kokemusten tuottaminen. Riippuen ryhmistä tavoitteena voi olla myös vertaistuki ja kokemusten jakaminen, dialogisuus. (Niiniö (2017, 22.)

Vanhustyön keskusliiton toiminnassa toteutetussa opinnäytetyössä tutkittiin Kohtaamistaitteidenryhmän vaikutuksia ikäihmisten elämänlaatuun (Laakso 2018). Tuloksien mukaan ryhmään osallistuneet kokivat vuorovaikutuksen lisääntyneen. He tunsivat tehneensä itseensä näkyväksi ja olevansa tarpeellisia, tullessa nähdyiksi ja kuulluiksi sekä kokivat osallisuutta. Ryhmän jäsenyys ja kokemukset elämänlaadun kohenemisestä ovat merkittäviä tuloksia ikäihmisten arjessa.

Laakson (2018, 41–42) tutkimuksessa kiinnostava huomio oli se, että menetelmä ei sovi henkilölle, joka on tottunut tekemään taidetta vähemmän strukturoidusti. Oma kokemukseni ohjaajaopiskelijoiden ryhmän ohjaajana kuitenkin on, että menetelmä ei sulje pois omia valintoja ja että se antaa riittävästi tilaa luovuudelle. Alussa paljon taidetta tekeväille tai ammatiltaan taiteilijalle ohjaajajohtoisuus ja työn vaihteellisuus saattavat tuntua ensin rajaavilta, mutta samalla tämä työskentelytapa haastaa pohtimaan omia totuttuja valintojaan uudesta näkökulmasta ja vapauttaa.

Lastensuojelussa toteutettu ryhmämuotoinen opinnäytetyö esittelee menetelmän monipuolisuutta vuorovaikutuksen synnyttämiseksi haastavassa perhe-elämän tilanteessa (Pekka & Lumila 2011). Tässä prosessissa koettiin het-

kiä, jossa vanhempi voi olla ylpeä lapsestaan ja sanoa sen myös ääneen. Itsensä ja muiden kehuminen on sallittua ja toivottavaa, mikä on varsinkin lastensuojelun asiakkaille vierasta. Tuloksien mukaan perheiden vuorovaikutusongelmien korjaaminen vie paljon aikaa, joten Kohtaamistaiteen kymmenen ryhmäker-
taa olivat vasta alku muutokselle. Kohtaamistaide ei ole terapiaa eikä tarkoituksena ole parantaa tai poistaa ongelmia. Kohtaamistaiteen keinot pohjautuvat positiivisten kokemusten tuottamiseen ja voimaannuttamiseen missä tahansa ihmissuhteessa. Poikelan (2010, 238) mukaan toimintälähtöisyyden lisääminen sosiaalityön asiakastyöhön kohtaamisen tueksi voisi toimia sisällyttämällä Kohtaamistaidetta asiakkaan palvelu- ja hoitosuunnitelmaan (ks. myös Pekka & Lumila 2011).

Huhtasen (2021) opinnäytetyössä tarkasteltiin Kohtaamistaidetta sosiaalisessa kuntoutuksessa. Pitkäaikaistyöttömien ja mielenterveyskuntoutujien ryhmä koki osallistumisensa ja taidetyöskentelyn terapeuttisena, mielekkäänä ja voimauttavana. Ryhmässä opittiin itsensä hyväksymistä, käsittelemään negatiivisia tunteita, saatiin sosiaalista seuraa ja heräteltyä halua sekä uskallusta kokeilla uutta. Myös vertaisuus ja kunnioitettava kohtaaminen nousivat esiin tuloksista sekä vertaisvoima. Ryhmän kahdeksan kokoontumisen aikana osallistujat uskalsivat jopa unelmoida, löysivät voimavaroja itsestään, toisistansa sekä taiteesta (Huhtanen 2021, 50–52).

Ala-Mutka (2021) kokosi tyttöjen ryhmässä nuorten kokemuksia havainnoimalla ja ryhmäkeskusteluissa. Tuloksina tekijä nostaa lisääntyneen hyvinvoinnin tunteen, itseluottamuksen sekä uudenlaisen sisällön nuorten arjessa. Osallistujien itsevarmuus lisääntyi, ja taidetyöskentelyssä onnistuminen heijastui hyvien kokemusten jakamisena ja ilona.

Yhteenvetoa

Anttilan (2011) mukaan taiteen tieto syntyy kohtaamisessa. Se on muuttuvaa, häilyvää ja moniselitteistä, mutta avaa todellisuuden ih-

miselle rikkaana ja merkityksellisenä. Se avaa mahdollisuuden ymmärtää omia kokemuksia, toisten kokemuksia ja maailmaa. Taiteen tieto tukee kykyä lukea alati muuttuvaa todellisuutta eri tavoin, jolloin kohtaaminen tuo toisen kokemuksen osaksi itseämme (Anttila 2011, 171). Kohtaamistaide on menetelmä, jonka avulla ryhmissä kohdataan oma itsensä, toinen ihminen ja ympäröivä yhteiskunta.

Kohtaamistaide moniaistillisena ja ryhmämuotoisena menetelmänä herättää osallistujien luovuuden ja antaa jokaiselle mahdollisuuden ilmaista itseään taidetyöskentelyn keinoin. Erään ohjaajaopiskelijan raportoima pohdiskelu taidetyöskentelynsä aikana kiteyttää tämän osuvasti näin:

Työtä maalatessani soivat päässäni äitini sanat 5-vuotiaalle, innokkaalle vesivärimalaajalle: Älä sekoita niitä värejä – menee värit pilalle. Nuo sanat ovat alitajuntaisesti ohjanneet tekemistäni pian 50 vuotta, mutta tätä työtä tehdessäni oivalsin, että nyt minulla on lupa päättää, sekoitanko värejä vai en – ja minähän sekoitin! Oikein sydämeni kyllyydestä! Ymmärsin myös sen, että olen hyvä juuri tällaisena taiteilijana – pääasia on, että tekeminen tuottaa itselleni hyvää oloa ja onnistumisen riemua. Ja siitähän tässä kaikessa Kohtaamistaiteessa on kyse: Sinä riität!

”Sinä riität!”, eli Kohtaamistaiteen ryhmät ovat voimaannuttavia. Ne myös ennaltaehkäisevät yksinäisyyttä, tukevat hyvinvointia, kuntouttavat, edistävät toimintakykyä ja vuorovaikutusta sekä ovat työnohjauksellisia. Menetelmä tarjoaa iloa, elämyksiä, kokemisen riemua ja avaa mahdollisuuksia unelmoimille.

Lähteet

- Ahava, R. & Vuorio, S. 2017. Virittäytyminen ryhmään ja taidetyöskentelyyn. Teoksessa T. Pusa (toim.) Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajille. 2. painos. Laurea Julkaisut 22. Helsinki: Laurea ammattikorkeakoulu, 44–47.
- Ahos, R. & Pusa, T. 2017. Valossa ja varjossa – kohtaamistaiteen etiikasta Teoksessa T. Pusa (toim.) Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajille. 2. painos. Laurea Julkaisut 22. Helsinki: Laurea ammattikorkeakoulu, 16–19.
- Ala-Mutka, J. 2021. Kohtaamistaide vapauttavana kokemuksena. Toiminnallinen ryhmänohjaus. AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021121526098>

- Anttila, E. 2011. Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka. Teoksessa E. Anttila (toim.) Taiteen jälki: Taidepedagogiikan polkuja ja risteyskiä. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 40. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 151–174.
- Blatner A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa: Psykodraaman ja sosiadraaman tekniikat käytäntöön sovellettuna. Suom. R. Virkkunen. Suomen morenoinstituutin julkaisusarja 2. Naantali: Resurssi.
- Caven-Pöysä, O. 2017. Arvostuksen osoittaminen. Teoksessa T. Pusa (toim.) Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajille. 2. painos. Laurea Julkaisut 22. Helsinki: Laurea ammattikorkeakoulu, 54–57.
- Csikszentmihályi, M. 2005. Flow – elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Suom. R. Hellsten. Helsinki: Rasalás.
- Huuhtanen, P. 2021. Kohtaamistaide® sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä: Ryhmätoiminnan toteuttaminen yhteisövalmennus Reilun asiakkaille. AMK-opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021121626327>
- Kohtamäki, T. 2018. Hyvinvointia edistävä kohtaamistaide®. Teoksessa T. Tiilikka, H. Majasaari & S. Saarikoski (toim.) Yhteistyössä toimien: Käsityksiä monialaisuudesta ja moniammatillisuudesta sosiaali- ja terveystieteillä. Raportteja ja selvityksiä 136. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, 51–57.
- Laakso, H. 2018. Ikäihmisten kokemuksia Kohtaamistaideryhmän vaikutuksista elämäntilanteeseen. AMK-opinnäytetyö, Laurea ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018061814069>
- Leinonen, A. & Koistinen, K. 2017. Taidetyöskentelyn ohjaaminen. Teoksessa T. Pusa (toim.) Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajille. 2. painos. Laurea Julkaisut 22. Helsinki: Laurea ammattikorkeakoulu, 48–53.
- Mantere, M-H. 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere (toim.) Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 11–19.
- Niiniö, H. 2017. Tavoitteellisuus ja työnohjaus Kohtaamistaideessa. Teoksessa T. Pusa (toim.) Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajille. 2. painos. Laurea Julkaisut 22. Helsinki: Laurea ammattikorkeakoulu, 20–23.
- Pekka, P. & Lumila, K. 2011. "Ole sä hiljaa, mä kirjotan!" Kohtaamistaide® vuorovaikutuksen tukena lastensuojelun vanhempi-lapsi -ryhmässä. AMK-opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011090612887>
- Poikela, R. 2010. Asiakassuunnitelma asiakaslähtöistä auttamista tavoittelemassa: Kohteen rakentumisen moniääninen menetelmä. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2010:5. Helsinki: Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-6652-8>
- Pusa, T. 2017. Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajille. 2. painos. Laurea Julkaisut 22. Helsinki: Laurea ammattikorkeakoulu.
- Rankanen, M. & Pusa, T. 2017. Taideterapia ja Kohtaamistaide Suomessa. Teoksessa T. Pusa (toim.) Kohtaamistaide: Käsikirja ohjaajille. 2. painos. Laurea Julkaisut 22. Helsinki: Laurea ammattikorkeakoulu, 10–15.
- Suomen Kohtaamistaide ry. 2019. Kohtaamistaiteen eettiset ohjeet. <https://www.kohtaamistaide.fi/kohtaamistaide/kohtaamistaiteen-eettiset-ohjeet/>. (Luettu 3.12.2021.)