

Valokuva menetelmänä kognitiivisessa psykoterapiassa

Marjo Salo

Tiivistelmä

Tämän työn tavoitteena oli selvittää ja kokeilla, miten omaelämäkerrallisia valokuvia voi käyttää kognitiivisen psykoterapian työskentelymenetelmänä. Valokuvaterapiassa koulutettu terapeutti työskentelee asiakkaansa kanssa käyttäen apuna valokuvia. Valokuvien kanssa työskennellään monin tavoin. Niiden kanssa ja kautta keskustellaan, niitä voidaan muokata, lisätä ja poistaa osia sekä tehdä uusia. Valokuvatyöskentely soveltuu sekä terapiaprosessin alkuvaiheessa että pidemmälle edenneeseen terapiaprosessiin. Valokuva helpottaa asiakkaan kokemuksen ja tunteen mieleen palauttamista. Se tarjoaa välineen itsetarkkailuun ja –analyysiin. Valokuvatyöskentelyn avulla voi syntyä uusia tunnekokemuksia, uusia tulkintoja ja kokemusten uudelleen organisoitumista. Valokuvatyöskentelyssä on mahdollista yhdistää ei-tietoiset syvätason tunteet ja tietoinen käsitteellinen selittäminen ja sitä kautta lisätä minuuden integraatiota. Yleensä asiakkaat kokevat valokuvat helpoksi ja miellyttäväksi menetelmäksi. Valokuvia tutkitaan yhteistyössä, jolloin se voi edesauttaa myös terapiasuhteen kehittymistä. Tässä työssä esitellään omaelämäkerrallista valokuvaa terapeuttisena menetelmänä kognitiivis-konstruktiiivisen lähestymistavan viitekehyksessä. Mukana on asiakkaiden kanssa toteutettujen valokuvatyöskentelyn litterointeja.

Johdanto

”Valokuva on runo ilman sanoja, visuaalisesti jäädytettyä musiikkia” toteaa Judy Weiser (1999,1). Terapeutti ja asiakas voivat työskennellä terapiassa valokuvien kanssa monin tavoin. Valokuvista

on kokemukseni mukaan tullut lisää tietoa asiakkaan asioista ja useimmiten niiden katsominen yhdessä on vaikuttanut toimivalta. Siksi minua on alkanut kiinnostaa, miten valokuvia voidaan käyttää hyödyksi psykoterapiassa työskentelymenetelmänä. Tästä mietinnästä tuli alkusykäys tämän työn tekemiselle.

Valokuva on vahva ei-kielellinen menetelmä, jota voidaan hyödyntää erilaisilla tavoilla terapiassa. Valokuvaterapiaa on määritelty monella tavalla. Ehkä lyhimmäksi kiteytetty määritelmä on se, että valokuvaterapia on valokuvien käyttöä terapiaistuntojen aikana. Tällöin määritelmässä sanoilla ”valokuva” ja ”terapia” on kummallakin yhtä suuri paino.

Työssäni käytän valokuvaa terapeuttisena menetelmänä kognitiivis-konstruktivisen näkökulman mukaisesti, tätä tarkastelen työn alkupuolella. Työn loppupuolella esittelen asiakastapausten avulla, miten olen käyttänyt valokuvaa terapiatyöskentelyssä. Olen rajannut tarkasteltavaksi tässä työssäni vain asiakkaiden mukanaan tuomia omaelämäkerrallisia valokuvia.

Valokuvan terapeutin käytön historia

Ensimmäisiä dokumentteja valokuvan käytöstä terapiassa on jo vuodelta 1856. Tuolloin psykiatri ja valokuvaaja Hugh W. Diamond raportoi käyttäneensä valokuvaa psykoterapiassa. Näiden koeluiden jälkeen hiljaiseloa kesti lähes sadan vuoden ajan. Laajemmin valokuvasta terapiamenetelmänä alettiin puhua vuonna 1977, jolloin USA:ssa etsittiin lehti-ilmoituksella psykoterapeutteja, jotka käyttävät valokuvia työskentelyssään. Tuolloin yli 200 psykoterapeuttia vastasi kirjeellä. Tämän kyselyn tuloksena syntyi vuonna 1977 ensimmäinen valokuvaterapiaa käsittelevä lehti: *The PhotoTherapeutic Approach: What's developing* (Weiser, 2008a).

Ensimmäinen valokuvaterapiakongressi järjestettiin jo vuonna 1979 Illinoisissa. Judy Weiserin johdolla avattiin valokuvaterapiakeskus vuonna 1982 Vancouveriin, Kanadaan. Vuonna 1983 hän julkaisi kirjan *PhotoTherapy Techniques*. Sitä on pidetty valokuvaterapian yhtenä keskeisenä käsikirjana.

Nykyisin valokuvaterapiasta on kokemusta jo ympäri maailmaa. Sitä on käytetty eri-ikäisten potilaiden kanssa niin yksilö-, pari- kuin ryhmäterapiassakin. Lähtökohtana ovat olleet erilaiset psykoterapeuttiset viitekehykset. Suomeen on perustettu Suomen valokuvaterapiayhdistys vuonna 2004 ja Euroopan alueella ensimmäinen valokuvaterapiaa käsittelevä kongressi järjestettiin kesällä 2008 Suomessa (Halkola, 2008).

Valokuvaterapian määrittelyä

Weiser (1999) toteaa valokuvan vahvuudeksi terapiatyöskentelyssä ennen kaikkea sen, että valokuva tarjoaa välineen emotionaalisen kokemisen ja tiedostamattoman ymmärryksen välille. Tilanteen mukaan työskentelyä voi fokusoida asiakkaaseen itseän tai hänen ympäristöönsä. Valokuvaterapian tekniikoita määritellään ja jaotellaan eri tavoin. Usein tehdään ensiksi karkea jako kahteen päälinjaan: valokuvaterapia (Phototerapy) ja terapeuttinen valokuvaus (Therapeutic Photography). Ensimmäistä tekee koulutettu terapeutti asiakkaansa kanssa käyttäen asiakkaan ottamia kuvia, hänestä otettuja kuvia, perhealbumikuvia ja/tai symbolisia kuvia. Jälkimmäisessä ihmiset käyttävät kameraansa ja ottavat valokuvia omaksi ilokseen, keräten muistoja, dokumentoiden kehitystä jne. (Weiser, 2008) .

Weiser (1999) kuvaa valokuvaterapiaa (PhotoTherapy) joustavaksi työkaluksi, jonka avulla voi rakentaa kunkin asiakkaan tarpeita ja tavoitteita palvelevan prosessin. Weiser (1999) jakaa valokuvaterapian viiteen erilaiseen pääryhmään, jotka tosin voivat olla osin päällekkäisiäkin:

1. *Projektiiviset kuvat (The Projective process).*

Tähän ryhmään kuuluvat niin asiakkaan ottamat valokuvat kuin kaikki muutkin kuvat, esim. lehtikuvat, postikortit, muiden ottamat kuvat jne. Jokainen katsoja katsoo kuvaa omalla tavallaan, se miten itse kukin sitä katsoo ja tulkitsee, kertoo jotakin katsojasta.

2. *Itseotetut omakuvat (Self-portraits).*

Tähän ryhmään kuuluvat ne valokuvat, jotka asiakas on itse ottanut itsestään ilman kenenkään muun myötävaikutusta. Näissä kuvissa ilme, asento, ympäristö, pukeutuminen ja tarkka kuvanottohetki ovat kaikki asiakkaan itsensä päättämiä. Kameran itselaukaisijan käyttäminen koetaan usein hyvin merkitykselliseksi. Jo alle kouluikäiset kokevat sen erilaiseksi kuin muiden kuvattavana olemisen.

3. *Toisten ihmisten ottamat kuvat asiakkaasta (Photos of clients taken by other people).*

Tähän ryhmään kuuluvat kuvat kertovat siitä, miten toiset ihmiset näkevät kuvattavana olevan ihmisen. Kuvattava on objekti, jonka kuvaaja, subjekti, kuvaa sellaisena kuin hän näkee kuvattavan.

4. *Asiakkaan ottamat tai keräämät kuvat (Photos taken or collected by clients).*

Tähänkin ryhmään kuuluvat kuvat kertovat kuvaajan ajatuksia kohteesta. Lisäksi ne kertovat asioista, joilla on merkitystä asiakkaalle. Yhdentekevistä asioista ei oteta eikä säilytetä kuvia. Spontaanisti ihmiset alkavat usein verrata mitä kuvassa on ja mitä he nyt ajattelevat ja tuntevat asioista. He voivat tehdä arviointia myös odotusten ja nyt toteutuvan välillä. Nämä

kuvat mahdollistavat toisaalta visuaalisen informaation saamista itsestä, toisaalta sen oman puolen tarkastelua itsestä, jota ei niin hyvin tunne tai jota ei ole halunnut jakaa muiden kanssa (the secret self). Sitä voi raottaa esimerkiksi kysymyksillä siitä, mitä muuttaisi kuvassa itsestä tai ympäristöstä, miten kuva muuttuisi, jos ei olisi siinä itse.

5. *Perhealbumi- ja elämäkertavalokuvat (Family album and other autobiographical photos).*

Tämä ryhmä sisältää osin kuvia, jotka voivat olla myös edellisissä ryhmissä. Albumiin on kerätty yhdenlainen muotokuva itsestä. Se sisältää tietoa syntymästä asti: juurista, taustasta, perheestä, ympäristöstä, suhteista, suvun tarinoista ja tukiverkostoista. Albumi sisältää niin juhlapotetteja kuin arkielämän tilanteita. Valokuvia pidetään tosina vaikkapa maalauksiin verrattuna, vaikka kuviinkin on ehkä laittauduttu ja asettauduttu tavallisesta arjesta poikkeavasti – ja nykytekniikka mahdollistaa lähes rajattomasti kuvamanipulaation keinoja. On olemassa oletamus siitä, että perhealbumiin talletetaan kuvia perheelle merkittävistä asioista, ihmisistä, lemmikeistä ja paikoista (Weiserin sanoin ”who is welcome to your heart”). Nykyään näitä kuvia on perhealbumin lisäksi tai sijasta laitettu myös magneetilla jääkaapin oveen, kehyksiin seinälle tai pöydälle, tietokoneen näytölle jne. Oleellista on tietää, kuka on tehnyt albumin ja valinnut sinne laitettut kuvat. Albumista voi myös ”lukea”, kenelle asiakas on merkittävä, kuka kuuluu perheeseen ja kuka ei.

Weiser (1999) toteaa valokuvien kaiken kaikkiaan olevan kuin silta kognitiivisen ja sensorisen välillä, sisäisen tiedostamattoman minän ja tietoisien minän välillä, sisäisen ja muiden näkemän minän välillä. Valokuva voi myös liittää menneen nykyisyyteen (aikajatkumo) sekä fyysisen ja psyykkisen maailman. Weiser (1999,1) kiteyttää valokuvien merkitystä seuraavasti ”Valokuvat ovat mieleemme jalanjalkia, elämämme peilejä, sydämemme heijastuksia ja jäätyneitä hetkiä, joita voimme pitää hiljaisessa tyyneydessä kädessämme – ikuisesti, jos tahdomme. Ne dokumentoivat sen, mitä olemme olleet, osoittaen samalla, minne saatamme olla matkalla, tiedämmepä itse sen tai emme.”

Kognitiivis-konstruktivistinen lähestymistapa valokuvatyöskentelyssä

Konstruktivistisen lähestymistavan mukaan ihminen muovaa aktiivisesti kuvaa itsestään ja maailmasta sekä tekee niistä tulkintoja ja ennusteita. Ihminen tekee havaintoja, joille antaa merkityksiä ja joiden pohjalta hän luo mielensisäisiä edustuksia eli konstruktioita. Nämä konstruktioit ohjaavat taas havainnointia ja erilaisten kokemusten kertymisen myötä konstruktioista rakentuu suurempia, hierarkkisesti järjestäytyneitä rakennelmia (Guidano, 1991).

Guidano (1991) korostaa tiedon ja tietoprosessien merkitystä. Hänen mukaansa ihmisen persoonallisuus syntyikin tietorakennelmien muodostamasta systeemistä. Tietorakenteet pyrkivät pitämään kiinni samuuden ja jatkuvuuden tunteen säilymisestä. Siksi ne pyrkivät sulkemaan pois tiedot, jotka voisivat uhata tai muuttaa niitä liian radikaalisti. Toisaalta tietorakenteet muotoutuvat jatkuvasti uudelleen. Vanhoja rakenteita muokataan tai poistetaan ja niiden tilalle rakennetaan uusia, jotta uusi tieto saadaan sopimaan niin, että mielen jatkuvuutta voidaan ylläpitää.

Persoonallisuussysteemin ytimessä on yksilön kaikkea kokemista organisoiva taso. Se on rakentunut tunneskeemojen varaan siten, että kullekin ihmiselle tyypilliset perustunteet säätelevät valikoivan tarkkaavaisuuden suuntautumista, mielen sisäisten skeemojen, konstruktioiden, rakentamista ja merkityksenantoprosesseja voimakkaammin kuin muut tunteet. Toskala ja Hartikainen (2005) puhuvat Guidanon (1991) tapaan tästä tasosta merkitysorganisaatioina, joita on olemassa ainakin neljä erilaista: 1. menetyksen, pettymyksen ja vaille jäämisen, 2. turvallisuuden vs. turvattomuuden, 3. yksilöitymisen ja itsetunnon sekä 4. hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio. Tämä taso kehittää myös yksilöllisiä prosessointitapoja, jotka pyrkivät ohjaamaan kokemuksista syntyneitä havaintoja ja niiden tulkintoja tietyn perusteeman mukaiselle ulottuvuudelle. Esimerkiksi merkittävien hylätyksi tulemisen kokemusten jälkeen ihmiselle voi kehittyä ulottuvuus, joka ohjaa havainnointia hyväksytyksi – hylätyksi tulemisen kokemiseen ja sen arviointiin.

Persoonallisuussysteemin pintatasolla kokemukset ja käsitykset itsestä voidaan kuvata kielellis-käsitteellisin keinoin. Tällä tasolla ihminen tuottaa itseä ja ympäristöä koskevia arvioita ja käsityksiä, jotka voidaan ilmaista sanallisessa muodossa. Jotta nämä ajatukset tukisivat selviytymistä, niiden tulisi vastata riittävästi ulkoisesta todellisuudesta saatuja kokemuksia ja olla riittävän johdonmukaisia. Vuorovaikutus toisten ihmisten ja ympäristön kanssa tapahtuu tällä tasolla. Myös terapiatyöskentely tapahtuu vuorovaikutussuhteessa tällä tasolla, vaikka tavoitteena on muutos syvätason prosesseissa (Guidano 1991, Hakanen 2008).

Jokaisen ihmisen havainto- ja merkityksenantoprosessi on yksilöllinen, eli käsitys todellisuudesta on aina jonkin verran subjektiivinen. Erilaisista kokemuksista huolimatta ihmisten välillä on myös niin paljon yhtäläisyyttä, että sen pohjalta on mahdollista välittää omia kokemuksia koskevia tietoja toisille ihmisille ja tulla ymmärretyksi (Hakanen, 2008).

Yksilönkehityksessä sanaton tieto edeltää tietoista ja on pitkään määräävässä asemassa. Ennen kielen kehittymistä sanaton tieto luo mielen perusrakenteet ja yksilöllisen minuuden ytimen. Lapsen ensimmäiset ydinskeemat muotoutuvat kiinteässä yhteydessä koettuihin tapahtumiin ja skeemaperiaatteen mukaisesti juuri ne alkavat vaikuttaa valikoivaan tarkkaavaisuuteen, havaintojen tulkintaan ja merkityksenantoon. Tämä selittää lapsuusajan tärkeyttä yksilön psyykkiselle kehitykselle. Hakasen (2008) mukaan lapsuusiän tapahtumat voivatkin tallentua muistiin mielikuvanluonteisesti niin, että niihin ei liity omakohtaista kielellistä jäsentävää tarinaa, joka tavoittaisi myös oman kokemuksen tunnepuolen. Siksi muistikuvien mieleen palauttaminen ei välttämättä onnistu keskustelun avulla. Omaelämäkerrallinen valokuva, joka tarjoaa muistivihjeitä myös fyysisestä ympäristöstä ja ehkäpä kokemusmuistoa kuvanottohetkestä, voi auttaa mieleen palauttamisessa. Hakanen (2008) toteaa myös, että valokuviiin liittyy se erityispiirre, että niihin liittyvät tarinat asiakas on usein kuullut aina samalla lailla. Kun hän katsoo kuvia terapeutin kanssa, tämä voi nähdä niissä sellaisia piirteitä, joista asiakas ei näytä olevan tietoinen. Tällöin terapeutin kysymykset, jotka sotkevat valokuvan tavanomaisen selityksen ja perinteisen tulkintakaavan, voivat saada asiakkaassa aikaan terapeuttisia uusia havaintoja omasta taustastaan (Hakanen, 2008).

Syvä- ja pintatasojen prosessit tapahtuvat rinnakkaisesti, mutta ei-tietoiset syvätason prosessit aktivoituvat nopeammin. Tunteet vaikuttavat merkittävällä tavalla tiedostamattomien prosessien käynnistymiseen. Ensiksi siis syntyy kokemus, jota ihminen sitten tulkitsee ja selittää sanallisella tasolla. Jo William Jamesin klassinen teoria kuvaa, kuinka ihminen jatkuvasti vuorottelee välittömästi kokevan subjektin (I) ja itseä ja maailmaa selittävän objektin (me) tilan välillä. Syvätasolla syntyy tunnekokemus, ”I” ja pintatasolla operoi selittävä, arvioiva ”me”. Kokeminen aktivoi selittämisen, joka saa kielellisen muodon. Selittäminen on tärkeää, se luo johdonmukaisuutta ja merkitystä elämän tapahtumille, antaa tietoa. Kokemukset ovat nopean emotionaalisen reaktiosysteemin ja hitaamman käsitteellisen ajattelusysteemin dialektisen vuorovaikutuksen tuotteita. Olennaista on yhteyden rakentuminen näiden välille (Toskala & Hartikainen, 2005). Valokuvatut hetket ja ihmiset sekä niihin liittyvät muistot ja tunteet ovat koko ajan olemassa ja katseluhetkissä ne saadaan aktivoitua yhä uudelleen ja uudelleen (Mannermaa & Ihanus, 1994). Valokuva toimii muistin vihjeenä, jonka avulla voidaan palata kokemukseen yhä uudelleen.

Yksilö voi selittää kokemuksensa kielellisellä tasolla monilla vaihtoehtoisilla tavoilla. Pyrkimyksenä ihmisellä on tehdä kokemuksesta johdonmukainen sen hetkisen maailmasta tekemänsä

arvion kanssa. Myös merkityksenantoprosessit määrittävät keskeisesti tiedon järjestelemistä. Tieto ei rakennukaan ensisijaisesti ulkopuolisesta maailmasta, vaan sillä tavalla, jolla ihminen organisoii suhteensa ympäristöönsä. Tavoitteena on, että ihmisen käyttämä tieto parantaa hänen selviytymistään, että tieto on sopivaa tai käyttökelpoista suhteessa todellisuuteen (Toskala & Hartikainen, 2005).

Kognitiivis-konstruktivistinen psykoterapia ja valokuva

Hakanen (2008) on kiteyttänyt Guidanon (1991) määrittämät tavoitteet kognitiivis-konstruktiviselle terapialle seuraavasti:

1. Synnyttää asiakkaassa uusia tunnekokemuksia.
2. Antaa asiakkaalle välineitä itsetarkkailuun ja –analyysiin.
3. Auttaa asiakasta tulemaan tietoiseksi uskomuksistaan enemmän kuin muokata niitä.
4. Edistää kokemusten uudelleenorganisointumista persoonallisuudessa.
5. Kehittää asiakkaan abstrahointikykyä, joustavuutta ja minuuden integraatiota.
6. Luoda asiakkaan ja terapeutin välisestä suhteesta aito ja elävä vuorovaikutussuhde.

Terapeuttinen muutos on mahdollista, kun asiakas pystyy ja joutuu katsomaan itseään ja kokemuksiaan uudessa valossa. Valokuva on terapeuttisen työskentelyn lähtökohta, välikappale asiakkaan ja terapeutin välisessä vuorovaikutussuhteessa. Valokuvat nopeuttavat pääsyä sellaisiin tunnekokemuksiin, joita ei välttämättä voi sanoilla tavoittaa (Pehunen, 2009). Itsestä tulevat esiin aiemmin torjutut puolet, joita nyt täytyy tunnistaa, arvioida ja ratkaista hyväksyttävyyksellä uudella tavalla. Tämä puolestaan käynnistää prosesseja, jotka johtavat mielen uudelleenorganisointumiseen. Muutoksessa apuna on myös aito vuorovaikutussuhde terapeuttiin, jonka kanssa voi turvallisesti käsitellä yhdessä tunteita herättäviä asioita. Välillä käy myös niin, että asiakas ei tunnista tunteita itsessään, mutta terapeutti tunnistaa niitä omassa itsessään. Terapian yleisenä tavoitteena on ymmärtää asiakkaan henkilökohtaisia merkityksenantotapoja ja määritellä merkitykset uudelleen niin, että ne tukevat hänen sisäistä eheyttään (Hakanen, 2008).

Guidano (1991) määrittelee psykoterapian tavoitteeksi ymmärtää ne tunteet ja kokemukset, jotka aiemmin on koettu itsestä ulkopuolisina ja epätodellisina, omiksi sisäisiksi tunteiksi ja kokemuksiksi. Tavoitteena on auttaa asiakasta tunnistamaan ja hyväksymään välittömän kokemisensa sisältöjä sekä sitä tapaa, jolla hän selittää kokemuksiaan persoonallisuuden eheyden kokemuksen ylläpitämiseksi. Yksin ajatusten muuttaminen ei riitä muuttamaan tunteita, vaan ainoastaan tunte-

minen voi muuttaa tunteita (Greenberg & Paivio, 1997; Guidano, 1991). Aikaisemmasta poikkeava tunnekokemus voi siis johtaa uudelleen emotionaalisiin sääntöihin, konstruktioihin, minkä jälkeen voi tapahtua persoonallisuuden merkitysprosessien uudelleenorganisointia. Terapiassa pyritään lisäämään tietoisesta pintatason ja ei-tietoisesta syvätason välistä vuorovaikutusta. Käytännössä tämä voi johtaa siihen, että asiakas oppii tunnistamaan ja hyväksymään syvätason tunnekokemuksiaan sekä antamaan kokemuksilleen aikaisemmasta poikkeavia sanallisia tulkintoja ja merkityksiä.

Valokuvaa tutkittaessa psykoterapiassa on mahdollista palauttaa mieleen kuvan ottamisen hetki kokemuksineen ja selittää mitä kuvassa tapahtuu. Kuvasta voi löytyä jotakin uutta, aiemmin huomaamatonta, vaihtoehtoinen näkökulma. Sen myötä on mahdollista luoda kuvan hetkeen liittyvä uusi, aiemmin tavoittamaton emotionaalinen kokemus ja muuttaa kokemusta kielen avulla, uudella selittävällä ajatuksella. Kuvien katsomisessa refleksiivisyys ja itsereflektio ovatkin tärkeitä. Toskala ja Hartikainen (2005) tarkoittavat refleksiivisyydellä sitä, että ihminen suuntautuu omaan itseensä ja tulee tietoiseksi omista mielensisäisistä toiminnoistaan ja konstruktioistaan. Hakanen (2008) puhuu itsereflektiosta, jossa ihminen on itselleen psyykkisesti läsnä. Terapeutin tulee tarjota asiakkaalle välineitä itsetarkkailuun ja –analyysiin, jotta refleksiivisyyden kehittyminen on mahdollista. Refleksiivisessä suhteessa itseen ihminen pääsee halutessaan ulos omasta kokemuksestaan ja voi tarkastella sitä ikään kuin ulkopuolelta käsin. Sitä kautta on mahdollista vähitellen edetä kokemusten uudelleenorganisointiin persoonallisuudessa. Valokuva on tässä hyvä apukeino, kuin peili, josta tarkastella itseä (Weiser, 1999). Yhdessä terapeutin kanssa valokuvaa tutkittaessa omaa kokemusta voi aktiivisesti rakentaa uudelleen ja tietoisesti havainnoiden.

Psykoterapiassa valokuvia ei ainoastaan katsella ja puhuta niistä, vaan luodaan uusia kuvia ja esiinnyttään niissä. Kuvien kanssa ollaan vuorovaikutuksessa: niiden kanssa keskustellaan ja niitä kuunnellaan. Kuvia voidaan tehdä uudelleen ja muokata uusiksi tarinoiksi (Weiser, 2008b). Kognitiivis-konstruktivistinen terapiaote ei ole menetelmäsidoonainen, vaan yhtenä menetelmänä muiden joukossa voi hyvin käyttää valokuvia. Ennen kaikkea kognitiivis-konstruktivistinen terapia painottaa emootioiden, ymmärtävän käsitteellistämisen ja terapeutin vuorovaikutussuhteen merkityksiä. Valokuvien katsominenhan tapahtuu yhdessä vuorovaikutussuhteessa.

Tunteet, kieli ja merkityksenanto valokuvien katsomisessa

Monet emotionaalisesti voimakkaat varhaislapsuuden muistot ovat ajoilta, jolloin symboliset ja narratiiviset kyvyt eivät ole vielä kehittyneet, niinpä ne ovat muistissa emootioina, joita ei voi il-

maista kielellisten symbolien sanallisessa muodossa (Greenberg & Paivio, 1997). Kuvien katselu herättää aistit muistamaan ja saa ihmisessä aikaan tunnereaktioita, jotka voivat ilmetä fysiologisina vaikutuksina esim. ilmeissä, eleissä, hengityksessä jne. Jotkut muistavat kuvia katsellessaan hajuja, ääniä, näkymiä kuvan ulkopuolelta jne. Valokuvia voidaankin tutkia terapiassa kognitiivisina, tietoisina, visuaalisina havaintoina ja toisaalta tunnetasolla merkityksellisinä informaation lähteinä, jolloin voidaan saada avoin yhteys ei-tietoiseen. (Pehunen, 2009; Weiser, 2008b).

Weiser (1999) toteaa, että henkilökohtaiset valokuvat antavat uuden merkityksen vanhalle sanonnalle ”poissa silmistä, poissa mielestä”. Hän pitää todempana väitettä, että muistimme on pitkälti kuvallista. Lisäksi useimmat ihmiset käyttävät pääasiallisesti visuaalisuuteen pohjautuvaa kieltä ilmaistakseen itseään. Hän jatkaa, että kaikki kieli, millä yritämme kommunikoida sisäisten ajatustemme, tunteidemme tai muistojemme kanssa, voi parhaimmillaankin olla vain edustuksellista ja metaforista kieltä. Mitä on ja tiedämme olevan syvällä mielessämme, ei voi koskaan suoraan observoida. Kieli kertoo kognitiivisista strategioista ja niihin sisältyvistä arvoista. Kieli itsessään on kuin kartta, joka sisältää sen visuaalis-kielelliset komponentit (Pehunen, 2009; Weiser, 1999).

Valokuva antaa nähdä aina enemmän kuin voi kerralla tietoisesti havaita. Siinä voi olla mukana elementtejä, jotka ei-tietoisella tasolla vaikuttavat mielikuvaan kuvasta, vaikka emme tiedä tietoisella tasolla, mistä on kyse. Se, mihin valokuvassa kiinnittää huomioita ja mitä tunteita se kussakin herättää on henkilökohtaista, ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa tulkita tiettyä valokuvaa ja sen merkitystä. Vanhoista valokuvista voi tutkimalla oppia myös asioita, joista ei ole ollut tietoinen kuvanottoaikaan. Valokuvan avulla on mahdollista ymmärtää asiakkaan konstruoimaa todellisuutta ja sille antamia merkityksiä sekä niissä tapahtuneita muutoksia. Toisaalta varsinkin perhevalokuvaan liittyy usein toistuva tarina, kuvaa on aina katsottu ja siitä on kerrottu samalla tavalla. Terapeutin tekemien kysymysten avulla suvun tarinasta voi kuitenkin löytyä kokonaan uusia puolia (Hakanen 2008). Weiser (1999) käyttää sukutarinoihin liittyen käsitettä perheen kollektiivisen tiedostamattomuus. Pehunen (2009) puolestaan puhuu perhevalokuvista perheen kollektiivisen identiteetin rekisterinä, perheen metaforisena kotina ja identiteetin perustana.

Guidano (1991) on kehittänyt moviolamenetelmän, jossa työskennellään mielikuvien avulla elokuvasanastoa käyttäen. Työskentelyssä kuvaa voi muokata, leikata, etäyttää, täydentää tai poistaa osia, sitä voi kelata ikään kuin elokuvia eteen ja taakse erilaisilla nopeuksilla. Menetelmän avulla pyritään siihen, että asiakas saa tuntumaa ja alkaa tiedostaa, miten hänen kokevan ja selittävän minänsä näkökulmat eroavat toisistaan. Moviolyöskentely voi hyvin lähteä liikkeelle valokuvan tarkastelusta. Työskentelyn myötä asiakas selittää kokemuksiaan uudella, ymmärrettävällä tavalla, jolloin tapahtumiin liittyvä kipeä tunne voi vähitellen ratketa. Hänelle kehittyy kyky tunnistaa omia mielensisäisiä prosessejaan ja ymmärtää niiden merkitystä oman toimintansa ohjaami-

nessa. Asiakas siis siirtyy reaktiivisesta positiosta refleksiiviseen positioon. Refleksiivisessä positiossa ihminen kykenee näkemään myös vaihtoehtoisia näkökulmia. Hänen toimintansa ja tiedonkäsittelynsä ovat aktiivista, omaa kokemusta luovaa, joustavaa ja adaptiivista (Hakanen, Kettunen, Kokko & Säteri, 2007).

Valokuvaterapian työskentelytapoja

Yksi kuva voi kertoa enemmän kuin tuhat sanaa. Weiser (1999) toteaa valokuvien katsomisen olevan matka, jolta ei ole paluuta. Toisaalta tämä matka on määränpäättä tärkeämpi. Matkan aikana kuva ja sana voivat yhdistyä yhteisen tunnemerkituksen löytymisen kautta.

Lavy Kucik (2008) määrittelee valokuvaterapiassa terapeutin tehtäviksi:

- luoda avoin ilmapiiri,
- sallia ja helpottaa vapaata ajattelua
- odottaa kärsivällisesti (patient-ly)
- oppia arvostamaan tuntematonta. (Lavy Kucikin sanoin ”When the soul is open to the unknown and is prepared to wait, additional contents may arise”).

Hän aloittaa valokuvaterapiatyöskentelyn kysymällä kuvienkeräysprosessista. Hänellä on kokemusta siitä, että asiakas tuo mukanaan terapiaistuntoon esim. äitinsä istuntoa varten valitsemat edustavat valokuvat. Weiser (1999) kertoo aloittavansa työskentelyn ensiksi silmäillen kuvia hetken itsekseen: keitä kuvissa on, missä ne on otettu jne. Näin hän muodostaa itselleen ensivaikutelmaa. Sen jälkeen hän aloittaa keskustelun asiakkaan kanssa. Usein ensimmäinen kysymys asiakkaalle on: ”Mitä sinä näet kuvassa?”. On hyvin mahdollista, että asiakas näkee jotakin hyvin erilaista kuin terapeutti. Weiser (1999) kertoo kirjassaan esimerkin asiakkaasta, joka toi kuvan itsestään pienenä äitinsä sylissä. Asiakas totesi ensimmäiseksi äitinsä pitävän häntä aina niin kaukana itsestään kuin kuvassakin. Weiser ei nähnyt kuvassa sellaista etäisyyttä kuin asiakas näki.

Weiser (1999) toteaa, että valokuvaterapeutillisessa työskentelyssä on kuitenkin oleellisempaa miettiä, miten kysyy kuin mitä kysyy. Niin valokuvaterapiassa kuin kaikessa psykoterapiassa terapisuhde määrittää koko työskentelyä. Usein asiakkaalle on helpompi aloittaa vähemmän intensiivisistä, ”kaukaisemmista” asioista, kuten asemasta perheessä, syntymäjärjestyksestä, sisarusten määrästä, elävätkö isovanhemmat. Näiden taustakysymysten kautta voi virittäytyä yhdessä katsomiseen ja toisaalta terapeutti saa samalla tietoa perherakenteista (Weiser, 1999).

Valokuvassa terapiamenetelmänä viehättävää on se, että ei ole olemassa yhtä oikeaa tai jotakin väärää tapaa katsoa valokuvia. Työskentelyä määrittävät terapiasuhte, mutta myös niin asiakkaan kuin terapeutin persoonallisuus, terapian tavoite ja hetkeen liittyvät tekijät intuitioineen. Työskentelytapoja voi luoda ja kehittää loputtomasti ja samankin kuvan kanssa voi työskennellä useilla erilaisilla keinoilla.

Weiser (1999) kuvaa kirjassaan paljon erilaisia työskentelytapoja ja –vinkkejä. Olen koonnut ja ryhmitellyt hänen esittelemiään työskentelytapoja seuraavasti:

A. Ensiksikin raja valokuvaterapian ja taideterapian välillä on kuin veteen piirretty viiva. Valokuvia voi muokata ja käsitellä taideterapiasta tutuin keinoin: yhdistellä, leikata, liimata, värittää, kopioida, muuttaa kokosuhteita, rakennella kokonaan uuden albumin uusin kuvin valokuvaamalla tai vaikkapa lehtikuvia käyttämällä.

B. Kuvien kanssa voi olla vuorovaikutuksessa ja käydä dialogia monella tavalla:

- Kerro kuvasta
- Puhu kuvalle
- Kysy kuvalta
- Muistele kuvaa ja kerro siitä
- Kerro kuvassa olevista tunteista, muistoista, ajatuksista, mitä haluat sanoa kuvalle
- Tee otsikko kuvalle
- Tee kuvaan puhe- ja/tai ajatuskuplat
- Kuvittele kuvaajan ja kuvattavan dialogi kuvanottohetkellä ja nyt jos he katsoisivat kuvaa yhdessä
- Olisitko itse ottanut tämän kuvan, miksi
- Kenelle antaisit kuvan lahjaksi, mitä se tarkoittaisi

C. Dialogia voi käydä myös puhumalla kuvan puolesta:

- Kuvittele, mitä kuva kysyisi sinulta
- Laita kuva kasvojesi eteen ja puhu kuvan suulla
- Pidä yhtä valokuvaa kummassakin kädessä ja käy keskustelua kuvien välillä

D. Toiminnallista työskentelyä kuvien kanssa:

- Tee sukupuu valokuvin
- Täydennä elämänviiva valokuvilla

- Jaa iso paperi pystyviivalla, jonka toiselle puolelle sijoitat positiivista tunnetta aiheuttavan perheenjäsenen valokuvan, toiselle negatiivista ja viivalle ambivalenttia (tee jakoja eri asioiden suhteen)
- Laita vierekkäin oma ja vanhempasi/lapsesi kuva, joka otettu teistä samanikäisenä, mitä huomaat (vertailu, esim. jos näkee itsen rumana ja toisen kauniina, mutta kuvissa onkin yhdennäköisyyttä).

E. Kuvaa voi laajentaa:

- Ota kuvan kulmista kiinni ja ”vedä” kuvaa laajemmaksi, mitä tuli lisää näkyviin?
- Astu pois kuvasta, kävele ympäriinsä, mitä näkyy ja miltä tuntuu?
- Kuvittele loput 360 astetta fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä
- Kuvittele itsesi kuvaajaksi, mitä on selkäsi takana?
- Laajenna aikaa ennen ja jälkeen kuvan oton (hetkiä, viikkoja, vuosia), mitä tapahtuu?
- Jatka kuva sarjakuvaksi (todellinen tai kuviteltu)
- Minkä kohdan kuvasta haluat suurentaa, poistaa, mikä muuttuu?

F. Metakommunikaatiota kuvien katselusta:

- Mitä tunteita, ajatuksia ja muistoja mieleesi nousee nyt kun katsot kuvaa?
- Mitä merkityksiä näet (ilmeet, keitä kuvassa on, puuttuu, merkityksenannot)?
- Mikä kuvassa on sinulle tärkeintä tällä hetkellä?
- Peitä osa kuvasta ja palauta se taas näkyviin, miten tunnelma muuttuu?
- Mitä minun on tärkeää tietää katsoessani kuvaa, mitä sinun täytyy kertoa minulle selittääksesi kuvaa, mitä en ymmärrä kuvasta ilman selitystäsi?
- Miltä sinusta tuntuu, mitä mielessäsi liikkuu, kun katsomme tätä kuvaa yhdessä nyt?

Erilaisia ja uusia työskentelytapoja valokuvien kanssa voi luoda ja kehittää tilanteen, tavoitteiden ja tarpeiden mukaan. Terapeutin ja asiakkaan on hyvä tutkia yhdessä, minkälainen kokemus asiakkaalle oli olla mukana tarkasteltavan kuvan tapahtumassa (Koffert, 2009). Työskentelyn fokus on toisaalta asiakkaan vastauksissa, mutta ainakin yhtä paljon kaikessa muussa mitä tapahtuu: nonverbaalissa viestinnässä, ilmeissä, kohon kielessä, jännityksen ja tunnelman muutoksissa, tauoissa (Weiser, 1999).

Kokemuksia valokuvan käytöstä terapiamenetelmänä

Valokuvan lisäarvo perinteiseen keskusteluterapiaan verrattuna on se, että valokuvat tuovat terapian konkreettisen objektin, symbolin, jota asiakas ja terapeutti voivat yhdessä havainnoida ja työstää. Valokuva antaa terapeutille reaalista kuvaa asiakkaan terapian ulkopuolisesta todellisuudesta ja hänen siinä kohtaamistaan hämmennyksen aiheista (Halkola, 2009).

Olen kokeillut omaelämäkerrallisten valokuvien käyttöä yhtenä terapiamenetelmänä useiden eri asiakkaiden kanssa ja saman asiakkaan kanssa monessa kohdassa. Valokuvat on koettu helpoksi ja mieluisaksi työskentelymenetelmäksi. Omista asiakkaistani kukaan ei ole kieltäytynyt valokuvatyöskentelystä. Usein asiakas on tuonut ja valinnut valokuvia enemmän kuin tehtäväksiänto on edellyttänyt. Työskentelykerrat olen nauhoittanut ja olen kuvannut valokuvat itselleni muistiinpanoiksi asiakkaiden luvalla. Olen saanut heiltä luvan myös käyttää aineistoa lopputyössäni. Henkilöiden ja paikkojen nimiä, ikätietoja jne. olen muuttanut, jotta heitä ei tunnistettaisi.

Valokuvien valinta

Jo kuvien valinta ennen terapiaistuntoon tulemistä laittaa monenlaisia prosesseja liikkeelle. Erään kolmekymppisen asiakkaan kanssa työstimme hänen vaikeaa ja pelon täyttämää suhdettaan alkoholisti-isäänsä. Ehdotin valokuvatyöskentelyä. Asiakas totesi nopeasti, että siihen tarkoitukseen sopivimman valokuvan hän on hävittänyt kymmenisen vuotta sitten. Pyysin häntä kertomaan hävittämästään kuvasta. Nopeasti hän luonnehti esiin kuvan 5-vuotiaasta lettipäätyöstä, punapallollisessa mekossa, eteisessä seisomassa. Kuvassa hän itkee, pää on pois päin käännettynä, ja työntää kaksin käsin pois humalaista, haisevaa isäänsä, joka haluaa halata häntä. Kuvan ottajaa hän ei muistanut. Valokuvatyöskentelymme muuttui mielikuvatyöskentelyksi, jonka avulla oli mahdollista palata pienen tytön pelon ja inhon kokemuksiin.

Seuraavassa esimerkissä nelikymppinen Kalle kertoo kuvien valintahetkellä mieleen nousseista muistoista ja siirtyy sitä kautta refleктоimaan itseään. Olimme työstäneet hänen tarpeitaan ja toimintamallejaan sisäisen lapsen –käsitteen avulla pitkään ja nyt olimme sopineet, että hän tuo mukanaan lapsuuskuvan itsestään, sisäisestä lapsestaan, pikku-Kallesta. Hänen merkitysorganisaationsa on menetyksen, pettymyksen ja vaille jäämisen merkitysorganisaatio. Hänen lapsuuskotinsa on ollut turvaton ja Kallesta on tullut taitava miellyttäjä.

A: Kyllä valokuvat tuo mukanaan myöskin muistikuvia siitä, että mä olin lapsena paljon pois kotoa. Kesät kaikki mä olin Kankaanpäässä ihan tarkoituksella systerin luona, koska siellä oli hyvä olla. Mulla oli siellä oma paikka, mulla oli oma sänky ja tota toki kotonaki oli, mutta siellä ei ollu ollenkaan niin turvallista. Systerin luona mulla oli oma metsästysmaja ja oma joki, mistä sain huuhtoa kultaa, katinkultaa siis ja kalastella joessa. Siellä on ollu, jos mieltii lapsuutta, missä pikku-Kallen on ollu hyvä olla, niin se on ollu siellä.

T: Sisko oli niinku varaäiti?

A: Joo systeri oli varaäiti, se kärvistelee siitä vieläkin mulle. Mutta se koko paikka nimenomaan miljö, joki, pellot, lehmät, sonnit.

T: Se paikka nimenomaan?

A: Joo, se on mun sielun maisema. Se oli paikka missä toi pikku-ukko (näyttä kuvaansa) varttu. Siellä mä opin tekemään töitä, siskon ex-miehen isä Olli, semmonen vanhankansan mies, oli sellanen siellä, joka pani kaupunkilaispojan järjestykseen. Mä itkin, tein töitä, itkin ja tein töitä. Opettelin vaan siihen, että jos meinaa syödä, niin sitten täytyy tehdä töitä. Ei hän julma ollu. Mä oon omiakin muksuja kasvattanu siihen. Mutta mä kunnioitan sitä miestä suunnattomasti siinä, että hän mua niin opetti, että työtä tekemällä voi saada itsensä tyytyväiseksi kun näkee mitä kädet tekee ja mitä saa aikaseks. Kun vaan saa ensin alkuun sen, että rupee tekeen jotain. Muistan, kun rakensin sinne jossain vaiheessa yksinäni lehmäaitauksen Ollin opeilla... siellä oppi arvostaan sitä, että mikään ei synny tekemättä.

T: Kankaanpää on sun sielun maisema, siskolta sai rakkautta ja huolenpitoa ja tää Olli-vaari anto siellä niitä

A: (jatkaa päälle) elämisen oppeja. Joo, elikä siellä oli nimenomaan semmonen terve ihminen.

Tämän keskustelun kävimme Kallen esikoulukuvan siivittämänä. asiat olivat nousseet pintaan Kallen käydessä läpi valokuviaan ja valitessa minkä ottaisi mukaan terapiaan. Onkin tärkeää puhua myös kuvien valintaprosessista. Tämä keskustelu konkretisoi minulle, millainen Kallen koti oli ollut ja kuinka valtavan tärkeä isosiskon merkitys oli korjaavana kokemuksena.

Kallen kanssa jatkoimme esikoulukuvan valinnan merkityksien selkeyttämistä. Hänellä oli mukanaan pahvikehikko, jossa oli kaksi rintakuvaa hänestä pikkupoikana ja ryhmäkuva. Näyttäessään tuomaansa kuvaa, hän selvästi osoitti vain toista omakuvaansa. Tutkimme sitä ja sitten pyysin lupaa saada katsoa muutkin kehikossa olevat kuvat. Siitä työskentelymme jatkui näin:

T: Kun mä pyysin sua tuomaan kuvan, niin sä toit tän. Tää on kiva kuva, mutta tossa on toinen kuva samalta ajalta. Miksi sä valitsit, että haluat näyttää mulle nimenomaan tän toisen?

A: Miks vai?

T: Nii

A: Arvaa?

T: Kun tää hymyilee vai?

A: Kyllä. That's the reason why. Kyllä

T: Joo. Miks se oli tärkeätä että se on hymyilevä kuva?

A: Semmonen mä haluan olla.

T: mm-m

A: Semmonen mä haluan olla ja semmonen se pikku-Kallekin oli. Se oli harvemmin totinen ja ain joku jekku tai kiusa mielessä, piti kutittaa jotakuta, saada huomiota, tulla huomatuksi. Olla päiväsäde eikä meninkäinen

T: mm-m. Eli kertooko se siitä, että sä taidat olla aika tyytyväinen siihen pikku-Kalleen joka tässä kuvassa on?

A: Olen

T: Se kuulostaa kivalta.

A: Joo, jollakin tavalla mä ymmärrän tätä pikku-ukkoa (katselee kuvaa). Ja nää kaikki asiat, mitä mä oon sun kanssa aikojen saatossa käynyt läpi, niin se on antanu enempi perspektiiviä ja myöskin ymmärrystä siihen, mikä se lähtökohta on ollu silloin kun oon ollu ton ikäinen kun toi pikku-ukko tossa kuvassa. Ja mis-

tä kaikesta se aikuinen mies on rakentunu ja millä tavalla, se on aika tavallaan synkeä stoori ja toisaalta ei sinne päinkään.

T: mmhm. Mitäs toi tarkotti?

A: (nauraa) Arvasin ton. No, joo tarkotan ehkä viimestä kahta, kolmea vuotta. Ei siihen saakka. Että pienestä ihmisestä saakka tietyllä tavalla niin ku muita ihmisiä pelänneenä tai tavallaan muitten ihmisten hylkäämistä tai hyväksynnän hyväksymättömyyttä pelkäävä pieni mies, niin ku tossa vaiheessa nyt oli, oon kulkenu nyt kuitenkin jo tähän neljäänkymmeneen ikävuoteen saakka. Okei siinä on onnistunu niin ku se tavallaan, ettei o menty ihan kokonaan hakoteille. Kyllä mä oon saanu aikaseks, en todellakaan yksin, mut se että mulla on ollu perhe, minkä oon sitten hassannu pois omalla tyhmyydelläni tietyllä tavalla ja monesta muusta syystä. Sitäkään ei saa tekemättömäks, mutta mulla on kuitenkin viis lasta, mulla on hyvä työpaikka tällä hetkellä, asunto, missä mä olen. Ei mulla oo asiat huonosti.

T: mm-m

A: Ja vielä kuitenkin elämää edessäkin toivottavasti ja mahdollisuus kenties myöskin soveltaa oppimaani edelleen.

Kuvan valinnan perustelusta Kalle siirtyi tarkastelemaan itseään hyvin laajasti ja päätyi itseään ymmärtävään, minää integroivaan lopputulokseen.

Dialogia valokuvan kanssa

Koululaisten kanssa työtä tekevän Maritan kanssa, joka on masentunut, olimme tavanneet vasta pari kertaa, kun törmäsimme akuuttiin ongelmaan. Maritan ystävä oli pyytänyt Maritaa uimahalliin, eikä Marita voinut omasta mielestään lähteä, koska koki olevansa ruma. Totesimme, että näemme Maritan olemuksen kovin eri tavoin. Ehdotin, että voisimme työstää Maritan ajatuksia itsestään valokuvien avulla. Sovimme, että hän toisi itsestään valokuvan, johon hän on tyytyväinen ja kuvan, johon ei ole tyytyväinen. Seuraavalla kerralla hän toi kolme kuvaa, joissa oli mielestään onnistunut ja kolme, joissa ei. ”Epäonnistuneet” kuvat olivat Maritan kouluajoilta ja onnistuneet kuvat olivat aikuisiältä. Aloitimme kouluaikaisen kuvan kanssa. Ajatuksenani oli saada aikuinen, koulussa työskentelevä Marita keskustelemaan lapsuuskuvansa kanssa ikään kuin kahden tuolin tekniikalla. Tämä oli ensimmäisiä valokuvatyöskentelyjäni:

T: Jos sä menisit nyt koulussa 3. luokkaan ja siel istuis tän näkönen tyttö, mitä sä ajattelisit siitä työstä? hiljaisuus

A: (nauradus) Ei, no jos se olis yht hiljanen kun mä oon ollu ni kyl sitä koittais saada rohkeemmaks.

T: Sun tulis halu rohkasta sitä.

A: Kyl mul on sellanen.

T: Joo

A: Huomaa sen just, et ne jotka on kauheen hiljasia, yrittää saada ne jotenkin enemmän puhuun.

T: Mitä tää kolmasluokkalainen tyttö ajattelee nyt kun sää aikuisena tulisit sitä rohkasemaan?

A: Kyll se varmaan yleensä tykkää siit et tulee kysymään tai jotain.

T: Tää tyttö tykkää siitä, ett tultais rohkasemaan ja sä aikuisena haluaisit mennä?

A: Joo, mä muistan ku mun edelliselläkin luokalla oli sellanen hiljaisempi tyttö, hän oli semmonen kun tuli monta kertaa kainaloon.

T: Ymm

A: Kyl sitä koittaa jotenkin rohkasta.

...

T: No, jos sä menisit nyt kuutoselle, nii mitä haluaisit tälle kuudennen luokan tytölle sanoa (näyttää kuvaa)?

A: Hmm, kai sitä samal tavall yrittää rohkasta.

T: Sä ajattelet ett tääkin tyttö näyttää vähän ujolta?

A: Ymm, kyl mä oon aina ollu hiljanen. En määh mihinkää tuntikeskusteluihinkaa koskaan osallistunu, kun en uskaltanu sanoa vastausta.

T: Olisiks sä halunnu osallistua tuntikeskusteluun?

A: En mä silloin varmaan halunnukaan, pelkäsin ett menee väärin.

T: Meniks niiltä väärin jotka osallistu?

A: Kyll varmaan.

T: Niin mäkin luulen.

A: Mut mull on aina ollu se ett punastun, se on hirvee paikka, jos varsinkin joutuu eteen, hyvä ett jalat piti..

T: Se on varmaan aika monella. Sä menit kuitenkin?

A: Oli pakko...hyvä ett nykyään harjottelevat sitä paljo, vaikk en olis sitä itte halunnu..

T: Nyt kun sä aikuisena katot hiljasempia ja seuraat tilannetta tunnilla, niin miltä susta tuntuu?

A: Käyn kyselemässä miltä tuntuu ainakin kun tehdään tehtäviä. Sanon, ett ei haittaa vaikka vastaa väärin, korjataan sitte.

T: Mitä tää tyttö (näyttää 6.lk:n kuvaa) olis ajatellu siitä?

A: Se olis ollu nolo, jos olis vastannu väärin.

T: Mitä se nolona olo olis tarkoitanu?

A: Ett se halua mennä ovesta ulos. Se olis helpottanu, ei olis tarvinnu olla toisten naurettavana.

T: Mitä tarkoittaa jos muut naurais?

A: Se ei tunnu kivalta.

T: Ei nii. Mitä sä aikuisena sanoisit, jos tää (näyttää kuvaa) kuudennen luokan tyttö kertois ett sille naurettais?

A: naurahtaa..Ettei väärin vastaamisessa oo mitään hävettävää.

T: Miltä työstä tuntuu?

A: Helpottaa...

Yritin saada Maritan vielä puhumaan kahden tuolin tekniikalla omalle aikuiselle kuvalleen, johon hän oli tyytyväinen:

T: Sanoisitko tällekin jotain?

A: En osaa, olis helpompi jos se olis jonku muun kuva.

T: Mitä sanoisit jos se olis jonkun muun kuva?

A: Hyvin onnistunu kuva (naurahtaa)

T: Miltä tuntuu sanoa omasta kuvasta ett se on hyvin onnistunu?

A: Tuntuu hassulta

T: Hassulta?

A: Tavallaan oon ihan tyytyväinen, joskus joku onnistuu. Sitä vaan ei voi odottaa

T: Miksei?

A: Ei vaan voi. Musta ei yleensä kuvat onnistu.

T: Onko sulle sattunu huonoja valokuvaajia?

A: Ei se oo sitä. Ne vaan ei onnistu...

Maritan kanssa valokuvatyöskentely konkretisoi, kuinka tiukassa Maritan ajatus omasta epäonnistumisesta oli. Ymmärsin, että hän kaipasi rohkaisua ja selviytyäkseen hän mieluiten pakeni tai vältteli. Kuville puhuminen oli hänelle aluksi hämmentävää, mutta hän kykeni siihen. Työskentelyn kautta pääsin myös näkemään hänen aikuista työminäänsä, jossa roolissa hän kykenee toimimaan rohkeammin ja määrätietoisemmin kuin muuten. Työskentelymme ajautui kauas siitä, mitä olin ajatellut uimahalliin meno-ongelman suhteen. Kuitenkin kävi niin, että Marita meni ystävänsä kanssa uimahalliin, vaikka uimapuvussa käveleminen ei ollutkaan tuntunut kivalta.

Avioeron kanssa kipuilevan Kallen kanssakin yritin kahden tuolin tekniikkaa, lapsuuskuvaava käyttäen. Kuva nosti voimakkaita tunteita pintaan ja sai aikaan reflektiivistä itsen tarkastelua:

T: Mitä sä haluaisit aikuisena sanoa sille pienelle pojalle, joka tässä kuvassa katsoo?

A: yyy... aika vaikea paikka.... yhm mitä haluais sanoa sille pojalle. No haluais sanoa, että kaikki kääntyy hyväks loppujen lopuks.

T: yhm (nyökyttelee)

A: hmm

T: Miltä tuntuu pienestä pojasta, kun aikuinen mies sanoo, että kaikki kääntyy loppujen lopuksi hyväksi?

A: (hiljaisuus, itkettää)

T: Siitä tulee liikuttunu olo?

A: (nyökkää)...kyl siitä tulee semmonen olo ja se että mitä haluais sanoa myöskin on se, että on oppinu luottaa sydämeensä. Luota siihen. Koska niin ku tajuan sen, että jos mä olisin niin ku oikeesti kuunnellu sydäntäni ja omatuntooni niin moni asia vois olla toisin. Okei. Olisinks mää oppinu niitä asioita mitä mää oon oppinu, niin en välttämättä. Mut se että ehkä olisin päässy pikkasen vähemmillä mutkilla, jos olis kuunnellu omaatuntoa ja omaa sydäntä.

T: Mitä sä ajattelet, missä ne mutkat olis menny erilailla?

A: öö (hymähtää) aika perustaviin laatua oleviin asioihin, esim. naimisiinmeno, kuuntelinko silloin loppujen lopuks omaa sydäntäni. Se että, ne on asioita, joita mä en halua tekemättömiksi.

T: mhhm

A: (epäselvää) en haluais ketään muuta lasteni äidiks kun Kaisan, se on niinku ihan selvä. Ehkä sen jälkeisiin tapahtumiin, mitä tapahtu naimisiinmenon jälkeen, mä jollakin tavalla paadutin oman sydämeni, sen kuuntelemisen. En kuunnellu sitä ollenkaan. Etä siinä kohtaa ehkä olis voinu olla kaikkein eniten tarvetta kuunnella sitä omaa sydäntä. Ja mieltii justis ton pikkupojan kautta, elämästä ja että silloin mä olin kuitenkin sellane, että mä halusin olla vaan hyvä kaikille, että tavallaan se miellyttämisen halu oli tullu jo sillon pienenä, se oli tietyllä tavalla semmonen selviytymiskeino. Se oli aika voimakkaasti mukana jo tossa vaiheessa.

T: mm-y

A: Nii – sitä niinku sillon jo on menty sillä että sai muut ihmiset hymyilemään, nauramaan ja hyvälle päälle, eikä omia oloja huomioitu.

Oman itsen tarkastelua ja ingraatiota valokuvan avulla

Saaran kanssa tutkimme hänen nykyperheensä valokuvaa. Työskentely lähti liikkeelle siitä, että Saara alkoi spontaanisti kuvata yhtä lapsistaan Peppi Pitkätossuksi ja pikku-Myyksi. Siitä siirryimme seuraavaan lapseen, joka oli hyvin innostunut Muumeista ja hänen tarkastelunsa ohjautui juuri muumihahmoihin. Lopulta päädyimme tarkastelemaan koko perheen kutakin jäsentä yksi kerrallaan satuhahmojen kautta. Tässä Saaran ajatuksia itsestään muumihahmojen avulla työstetynä:

A: Joo, mä mietin viel itteeni, Muumimamma mä en ainakaan niin koe olevani, vaikka tietyllä tavalla varmaan olenkin, mut et se ei jotenkin tunnu semmoselta, mun täytyy vielä mieltii. Enkä mä halua olla mikään mamma viel, must tulee mamma kun saan lapsenlapsia...

Ehkä oon yhdistelmä Muumimammaa, joka käsilaukkunsa kanssa on varustautunut kaikkeen mahdolliseen ja mahdollittomaan ja Vilijonkkaa, joka on äkäinen ja siivoaa. Varmaan mua löytyis monesta hahmosta.

T. Voit valita muitakin kun Muumeja, jos haluat.

A: Niin (mieltii) Nyt musta tuntuu tasaselta, mut vielä alkusyksyllä tuntu et ei oo mitään muuta kun siivoamista ja siivoamista. Pintaan nousi Vilijonkka.

T: Sinussa on siis yhdistyneenä Muumimamman huolehtiva varustautuneisuus ja toisaalta äkäinen, siivoileva Vilijonkka?

A: Tuli mieleeni Vilijonkan äkäisyydestä ja semmosesta, toisaalta niin ku kotona voi kuitenkin olla oma itsensä, voi olla äkäinen. Työssä sitä kuuntelee ja kyselee, yrittää ymmärtää ja on enemmän ammattiroolissa. Siin kohtaa kun on Vilijonka ei tarvi ymmärtää ketään, se on ittelle helpottavaa välillä. ... Tärkeetä, että ittellä on ne hetket kun saa olla Vilijonka. Niin ku tässä, saa puhua mitä itse haluaa.

...

T: Onko sun helpompi olla Muumimamma tai Vilijonka? Haluaisitko sä olla jompaakumpaa enemmän?

A: Niin ku miten?

T: Onko ne puolet sulle yhtä tuttuja?

A: Sillon ku Vilijonka puoli on hirveen isosti päivästä tai viikosta toiseen esillä, se on hirveän rankkaa itselle ja toisille. Toisaalta sopivasti sitä täytyy olla, sillon saa aidosti olla miltä tuntuu ja näyttää miltä tuntuu. Onko jompikumpi hankalampi mulle? Ne on molemmat niin kauhean ominaisia, jos etsis niin varmaan muitakin hahmoja vielä löytyis. Jos on liikaa jompaakumpaa se on hankalaa, jos on liian huolehtiva, liian varautunut kaikkeen, liian empaattinen, liian kärsivällinen, liian kuunteleva, sekín on liikaa.

T: Ne niin ku tasapainottaa toisiaan?

A: Joo. Mut elämässä asiat menee usein niin, et ei molemmat puolet oo tasasesti, vaan toinen puoli tulee aina vuorotellen enemmän esiin... (hiljaisuus) Mut jos ajattelen niin ku suhtautumista ja vihaisia tunteita, oon kotona aika räiskyvä ja töissäkin voin sanoa, mutta välillä jätän omat tunteet ja tarpeet ja vetäydyn taka-alalle. Kotona oon aika temperamenttinen, näytän suuttumukseni.

T: Miten se näkyy?

A: Korotan ääntäni ja huudan, voin lyödä oven vauhdilla kiinni (jatkaa analysoiden äänenkäyttöään suhteessa erikseen jokaiseen perheenjäseneseen)... Jossain tilanteissa mussa on liikaa kiltteyttä, ei:n sanominen ja omista rajoista kiinnipitäminen se on ollu joskus vielä vaikeampaa, mut se on vieläkin välillä. Se tulee ehkä taustoistanikin, välillä oon varovainen tarkkailija...

Satuhahmojen kautta Saara onnistui pukemaan sanoiksi käsityksiä itsestään. Erilaisten hahmojen avulla oli mahdollista integroida erilaisia puolia itsen osiksi. Seuraavalla kerralla jatkoimme vielä siitä, että Saara etsi lisää häntä kuvaavia hahmoja.

Käsityksiä itsestä voi valokuvienkin avulla työstää monin tavoin. Seuraavassa esimerkissä Kalle määrittelee itseään esikoulun ryhmäkuvassa valitsemansa paikan kautta:

T: Sä oot tässä ryhmäkuvassa ohjaajatädin ihan edessä

A: Joo olen, se oli melko usein se paikka mihin mä menin.

T: Onks se sattumaa että sä oot tossa vai

A: (jatkaa päälle) en mä usko että se on sattumaa.

T: Onko se se miellyttävä vai mikä sut sai meneen sen ohjaajatädin lähelle?

A: Ja turva, turvaa hakeen.

T: Turvaa hakeen?

A: Kyllä koska se oli semmonen aikuinen ihminen josta musta tuntu, että sillä on palikat kohdallaan suoraan sanottuna. Ett on niin, mä aistin sen, että sillä on sielunelämä kohdallaan, vaikken mä sitä sillon pikkupoikana ymmärtäny. Pikkupoika kuitenkin aisti sen, että jos sillä ihmisellä on kaikki ok, kyllähän mä semmosten ihmisten lähelle hakeuduin.

T: Joo, sä olit taitava jo pienenä siinä tunneherkkyydessä, mistä sä oot puhunu?

A: Joo, kyllä.

Suhtautuminen toisiin ihmisiin ja oma toiminta suhteessa

Sanna tutki oman primaariperheensä valokuvaa, joka on otettu hänen ristiäisissään. Saaran veli on häntä vain 11 kuukautta vanhempi, ja nyt itse pienten lasten äitinä hän toteaa: ”On se jotenkin kun nää on semmosia aikoja mitä ei voi ite muistaa, niin sit voi jotenkin saada kiinni sitä...mikä se

meijän ikäero on oikeasti ollu, miltä se on oikeesti näyttäny ku me ollaan oltu noin pieniä molemmat.”

Sannan isä on kuollut, kun Sanna oli pieni. Hänellä on hyvin idealisoitu kuva menettämästään isästä. Pääsemme käsiksi isän toisenlaiseen puoleen, kun pyydän Sannaa laatimaan ajatuskuplat ristiäiskuvassa oleville henkilöille:

A: Vauva eli minä ajattelen rintaa, veli - leikkiautoa, äiti - vauvaa, ...isä ajattelee metsää.

T: Metsää?

*A: Niin metsää, isä ei olis halunnu olla tossa. Se ei tykänny jos oli paljon ihmisiä, mieluummin meni met-
tään ja luontoon.*

Myös suhdetta valokuvaajaan voi tarkastella. Seuraavassa esimerkissä asiakas kertoo tuohduk-
sissaan valokuvaajan vallankäytöstä perhekuvaustilanteessa: *”Kuvaaja rajas höyryjunataustaku-
van pois, olin pettynyt (selittää, että isovanhemmilla on ollut samantapainen taustakangasvalokuva
heidän suhteensa alkuajoilta ja olisi halunnut samalla idealla valokuvan perheestään). Seuraavalla
kerralla osaan pyytää, että haluan taustan näkyvän. Asetelma on muutenkin vähän hassu, mutta
kuvaajalla oli vain yks tuoli, jonka ympärille meidät kaikki 5 aseteltiin.”*

Seuraavassa Kalle tekee havainnon itsensä ja yhden lapsensa samankaltaisuudesta. Lähtökoh-
tana toimii Kallen lapsuuskuvan ja oman pojan fyysinen yhdennäköisyys, mutta kuvaan tulee mu-
kaan asioita, joita silmillä ei voi kuvasta katsomalla nähdä. Kalle löytää myös sen, mitä merkitystä
tällä on hänen omalle toiminnalleen. Lopuksi syntyy vielä oivallus omasta muuttuneesta toiminta-
mallista:

A: Toi kuva on ihan kun yks mun pojista nyt. Mies joka aistii kaiken.

*T: Vaikuttaaks se sun ja sun lasten väleihin jotenkin, että niistä yks on enemmän niin kun sun kuva, sekä
ulkoa päin että sieltä sisältä?*

A: Kyllä se pikkasen vaikuttaa.

T: Millai se vaikuttaa?

A: Millai se vaikuttaa. Mä huomaan koittavani ymmärtää Samia mahdollisimman hyvin.

T: mm-m

*A: Mä koitan olla toistamatta niitä, mitä oon huomannu virheeks, miten mua on kohdeltu. Se on se van-
hemmuuden dilemma. Yks päivä Sami hukkas mun avaimen, mä suutuin ja mustaksi muutuin, sanoin mitä
en olis halunnu sanoo sille. Lähdin käveleen ja hakeen sitä avainta, huomasin että kiukku alko laskeen.
Kun mä tulin takas, mä pyysin Samilta anteeks, tajusin että oon oppinu jotain.*

T: Mitä oot oppinu?

A: Mä mietin sitä tilannetta ulkopuolelta siell hakureissull. Se autto.

Reflektointia ja itsereflektiota

Valokuvatyöskentelyn aikana on oleellista seurata sitä, mitä kaikkea muuta tapahtuu kuvien kat-
somisen ohessa. Työskentelyrupeaman lopuksi pyydän asiakasta vielä sanoittamaan itse ajatuksi-
aan ja tunteuksiaan työskentelyn suhteen. Se on toisaalta hyvä tilaisuus saada tietoa asiakkaan

reflektiokyvystä ja toisaalta erinomainen hetki kehittää reflektiokykyä metakommunikaation avulla.

T: Kerätäänkö vähän, mitä tällä kertaa valokuvia katsoessa tapahtu?

A: Hyvältähän se kattominen tuntu. Vinkeitä fiiliksiä se synnyttää, sekin jo kun sä kysyit, mitä haluaisin sanoa sille pikku miehelle. Siinä kohtaa tuli jo sellanen tunnepurkaus, että voihan kärsä (huokaisee, silmät kostuvat).

T: Valokuvat nostaa paljon tunteita.

A: Joo, eikä se mitään tulkoon tunteita, ei se haittaa. Jollakin tavalla se usko, joka tossa pienessä mieheksä on ollu, se on myöskin tälle aikuiselle miehelle ollu tavallaan se juttu, vaikka tossa yhdessä vaiheessa kaikki oli niin mustaa, sameeta, harmaata, liejusta, niin kuitenkin on usko siihen, et asiat kääntyy hyvin päin.

...

T: Musta oli kauhean kiva nähdä se, että löyty paljon tunteita ja se, että sä katselit sitä kuvaas tyytyväisen olosena. Se tuntu musta tosi tärkeeltä ja mukavalta.

A: mm(itkettää)...

T: Sua alko itkettää?

A: (naurahtaa) En mä oo ajatellu sitä asiaa koskaan tolla tavalla ennen.

Seuraavalla viikolla Kalle palasi vielä valokuvatyöskentelyyn ja sanoi siitä lähteneen liikkeelle hyväksymisprosessin, joka jatkuu edelleen. Hyväksymisprosessia hän määritteli lisää metaforan avulla: ”Mä alan ymmärtää pikku hiljaa paremmin mimmosista palasista mun palapeli on koottu ja että siks siitä tulee tän näkönen kuva”.

Pohdinta

Valokuvatyöskentelyä kokeilleena olen tullut Weiserin kanssa samoihin ajatuksiin: se on matka, jolta ei ole paluuta. Matka on aina mielenkiintoinen, se tuo esiin paljon uutta ja yllätyksellistäkin. Mutta se on myös matka, jolta ei ole paluuta senkään suhteen, että nyt tuntuisi mahdottomalta hylätä valokuva yhtenä hyvänä vaihtoehtoisena työskentelymenetelmänä.

Ennako-olettamani oli, että valokuva sopisi parhaiten nimenomaan alkuvaiheen terapiatyöskentelyyn, jossa se toimisi ikään kuin katalysaattorina, prosessin käynnistymistä ja terapiasuhteen muodostumista nopeuttavana. Siihen menetelmä osoittautuikin sopivaksi, esim. Maritan kanssa pääsin nopeasti kiinni hänen ydinuskomukseensa omasta epäonnistumisestaan ja Saaran kanssa ihanasta isästä löytyi erakoituva, hylkääväkin puoli. Guidanon määrittämien terapian tavoitteiden mukaisesti, valokuvat toimivat tässä toisaalta itsetarkkailun välineinä ja toisaalta auttoivat asiakkaita tulemaan tietoisiksi uskomuksistaan. Lisäksi terapiasuhteen alkuvaiheessa tapahtuva valokuvatyöskentely tuki mielestäni myös terapiaprosessin tavoitteita luoda aito ja elävä vuorovaikutus- ja yhteistyösuhde. Asiakkaan kanssa istuimme rinta rinnan ja vuorotellen osoittelimme sormillamme samaa valokuvaa.

Otin kokeilumielessä valokuvan menetelmäksi muutamaan jo vuoden tai pari kestäneisiin terapioihin. Tässä vaiheessa valokuvatyöskentely toimi mielestäni erityisesti kokemusten uudelleenorganisoinnin mahdollistajana sekä lisäsi asiakkaiden joustavuutta ja minuuden integraatiota. Jotakin uutta ja perustavanlaatuista asiakkaan tietorakenteissa sai ensi kertaa sanallisen muotonsa kuvien kautta. Näin kävi esimerkiksi Kallelle, joka kykenikin katselemaan lapsuuskuvaansa tyytyväisenä. Välillä kävi niin, että varsinaisesti uutta ei tullutkaan, mutta valokuva ikään kuin kiteytti pitkän työskentelyn lopputuloksen. Asiakkaiden erilaiset kokemukset ja niiden herättämät ristiriitaisetkin tunteet integroituivat oman elämänhistorian paloiksi. Tästä esimerkkinä eräs naisasiakas, joka pitkän eropohdiskelun jälkeen oli päätenyt eroon ja ex-miehensä valokuvasta ympäröineen hän poimi kaikki ne asiat, joista hän tiesi tehneensä itselleen oikean ratkaisun. Myös Kallen oivalus valokuvastaan ikään kuin palapelin lopputuloksena ja erilaisten palojen merkityksestä kokonaisuudelle integroi terapiassa tapahtuneet asiat.

Valokuvien myötä saa valtavasti oheistietoa asiakkaan ympäristöstä. Esimerkiksi voidaan nähdä kenen kanssa ollaan paljon tai ei koskaan samoissa valokuvissa, pidetäänkö lapsia sylissä, ollaanko lomalla mummolassa vai etelässä ja niin edelleen. Valokuva kertoo myös siitä, millaisessa arjessa asiakas elää nyt. Esimerkiksi yksi asiakas toi valokuvan printattuna ja nastan reikä näkyi, kuvalla oli vakiopaikka kotona eteisen peilin vieressä. Toinen asiakas teki valokuvatyöskentelyä varten kyläreissun äitinsä luokse, koska kaikki valokuvat olivat äidin omistuksessa.

Niin kuin Guidano (1991) ja monet muut ovat todenneet, tunteita voidaan muuttaa vain tuntemalla uusia tunteita. Valokuvasta saa vinkkejä, jotka helpottavat tunteeseen palaamista ja auttavat tulemaan tietoisiksi omista tunnekokemuksista. Juopuneen isänsä halausyrityksestä otetun valokuvan tuhonnut asiakas muisti nenässään isänsä inhottavan hajun ja pelon tunteensa. Valokuvamuiston avulla pääsimme hänen pelon tunteidensa juurille ja saimme uutta näkökulmaa hänen elämäntilanteisiinsa, joissa tuttu pelontunne aina automaattisesti on virinnyt uudelleen. Jatkotyöskentely mahdollisti uusien tunnekokemuksien syntymisen, mikä onkin yksi keskeinen terapian tavoite. Kallen mieleen puolestaan palasi ohjaajatädin tuoma turvallisuudentunne. Valokuvan avulla hän tunnisti ja tiedosti automaattisen turvallisuuden ja turvattomuuden tunneskeemansa, mikä on ollut ohjaamassa hänen havaintojaan ja merkityksenantojaan koko elämän ajan. Sanna sai ymmärrystä, miltä hänen äidistään ehkä oli tuntunut, kun oli ollut kaksi vauvaa hoidettavana yhtä aikaa. Äidin tunnekokemuksen tavoittaminen voi mahdollistaa uusia näkökulmia Sannan suhteessa äitiinsä.

Guidanon (1991) mukaan terapian tulee tarjota asiakkaalle välineitä itsensä tarkkailuun ja –analyysiin. Valokuva on mielestäni hyvä keino, jonka avulla itseä voi tarkastella ulkopuolelta. Marita löysi valokuvan avulla rohkaisua kaipaavan sisäisen pikkutyttönsä. Saara puolestaan tarkasteli omaa minäänsä vertaillen valokuvaansa ja mielikuviaan satuhahmoista. Kahden tuolin tekniikka

joko niin, että toisessa tuolissa on aikuinen asiakas itse ja toisessa hänen lapsuuskuvasa tai niin, että kaksi valokuvaa omissa tuoleissaan käyvät dialogia, toimii mielestäni hyvin valokuvien avustamana. Valokuva tukee sen tunteen ja kielen löytämistä, mikä kuvassa olevalle henkilölle on luonteenomaista ja toisaalta kuva auttaa tavoittamaan kenen kokemuksista lähtöisin kuunnella, merkitykset aktivoituvat.

Näyttää siltä, että valokuvat koetaan miellyttäväksi ja helpoksi menetelmäksi. Asiakkaat innostuivat valokuvatyöskentelystä niin, että he toivat helposti kuvia enemmän kuin alun perin oli sovittu. Kuvien kanssa meneekin helposti runsaasti aikaa. Sannan erilaisia perhekuvia (primaari-perhe, yhden vanhemman perhe, nuorena yksin, tuoreena avioparina, yhden- ja kahden lapsen perheenä) työstimme seitsemällä seuraavalla kerralla!

Valokuvan voima tulee esille myös siinä, että kuvatyöskentelyyn voidaan palata vielä pitkän ajan kuluttua. Valokuvat olisikin hyvä olla saatavilla tarpeen mukaan koko terapiaprosessin ajan. Niitä voi säilyttää, jos asiakas suostuu, paperikuvina vastaanotolla tai ottamalla kuvasta kuvan, jota voi säilyttää tietokoneen muistissa. Saaran kanssa olen palannut satuhahmojen määrittämiin minän eri puoliin vielä lähes vuosi kuvatyöskentelyn jälkeen. Ajattelen tämän olevan osoitus siitä, että valokuvatyöskentelyn avulla on terapiassa mahdollista rakentaa emotionaalisen reaktiosysteemin ja käsitteellisen ajattelusysteemin välille uusia minuutta integroivia, pysyviä tietorakenteita.

Kirjallisuus

- Greenberg, L. & Paivio, S. 1997. *Working with emotions in psychotherapy*. The Guilford Press: New York.
- Guidano, V. 1991. *The Self In Process*. The Guilford Press: New York.
- Hakanen, A. 2008. Konstruktivistinen näkökulma. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila. ja N. Holmberg (toim.) (3. uudistettu painos). *Kognitiivinen psykoterapia*, (s. 461-493). Duodecim: Hämeeenlinna.
- Hakanen, A., Kettunen, P., Kokko, A-M. ja Säteri, U. 2007. Kognitiivis-konstruktiiivinen psykoterapia ja refleksiivisyys. Teoksessa A. Hakanen ja A-M. Kokko. (toim.). *Näkökulmia psykoterapiatyöhön. Kognitiivis-konstruktiiivista psykoterapiaa teoriassa ja käytännössä*, (s. 13-17). Jyväskylän Koulutuskeskus Oy: Jyväskylä.
- Halkola, U. 2008. Suomen valokuvaterapiayhdistys ry. www.valokuvaterapiayhdistys.net 15.7.2008.

- Halkola, U. 2009. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert ja L. Koulu (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima, (s. 49-72). Duodecim: Keuruu.
- Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. ja Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Duodecim: Keuruu.
- Koffert, T. 2009. Valokuva ja kognitiiviset työskentelytavat depressiopotilaiden hoidossa. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert ja L. Koulu (toim.). Valokuvan terapeuttinen voima, (s. 93-105). Duodecim: Keuruu.
- Lavy Kucik, Nirit. 2008. The power of the Current Moment – Enjoying the unknown as a key element in doing and teaching phototherapy. Presented at International Conference on Phototherapy and Therapeutic Photography, Turku 17.6.2008.
- Mannermaa, L. ja Ihanus, J. 1994. Valokuvaterapia – matka itseen. Valokuva, Vol, (4), 34-37.
- Mannermaa, L. 2000. Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa. Psykoterapia, Vol (3), 17-31.
- Pehunen, P. 2009. Omakuvat ja perhevalokuvat psykoterapiassa. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert ja L. Koulu (toim.). Valokuvan terapeuttinen voima, (s.75-91). Duodecim: Keuruu.
- Toskala, A. & Hartikainen, K. 2005. Minuuden rakentuminen. Psyhykinen kehitys ja kognitiivis-konstruktiiivinen psykoterapia. Jyväskylän Koulutuskeskus, Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu.
- Weiser, J. 1999. Photo Therapy Techniques; Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. PhotoTherapy Centre: Vancouver.
- Weiser, J. 2008 (a). PhotoTherapy and Therapeutic Photography: An Overview to Their Development During the Past Three Decades. Presented at International Conference on Phototherapy and Therapeutic Photography Turku 17.6.2008.
- Weiser, J. 2008 (b). PhotoTherapy Techniques in Counseling and Therapy. www.phototherapy-centre.com 21.11.2008