

Saimaan ammattikorkeakoulu
Kuvataide/Imatra
Kuvataiteen koulutusohjelma
Taidegrafiikka

Paula Saari

Individuaatio: itseksi tulemisen prosessi

Opinnäytetyö 2016

Tiivistelmä

Paula Saari

Individuaatio: itseksi tulemisen prosessi, 39 sivua

Saimaan ammattikorkeakoulu

Kuvataide Imatra

Kuvataiteen koulutusohjelma

Taidegrafiikka

Opinnäytetyö 2016

Ohjaajat: kuvataiteilija Ville Huhtanen, taidekriitikko Hannu Castrén, Saimaan amk

Opinnäytetyön taiteellinen osio *Spectrum approach* muodostuu kuudestakymmenestä grafiikan vedoksesta. Opinnäytetyönäyttelyssä ne on todennäköisesti ripustettu seinälle muodostamaan lineaarisen kokonaisuuden. Teos kumpusi tekijäänsä viime vuosina muokanneista prosesseista. Sen annettiin kehittyä omalla painollaan vuorovaikutuksessa opinnäytetyön kirjallisen osion kanssa.

Teos toteutettiin ImageOn-nimisellä valotustekniikalla. Filmimateriaalina käytettiin lasia, johon tehtiin sattumanvaraisia kuvioita musteella ja akkuvedellä. Osa musteläiskistä valotettiin suoraan laatalle fotogrammina. Opinnäytetyön kirjallisessa osiossa *Individuaatio: itseksi tulemisen prosessi* käsiteltiin ihmisen yksilöitymistä eli individuaatiota ja avattiin taiteellista työskentelyä ohjanneita teemoja.

Taiteellinen osio syntyi luontevasti ja rehellisesti kirjallisen tutkielman kuvailemasta taustasta. Siitä muodostui osuva dokumentti niistä prosesseista, jotka ovat ajankohtaisia tekijän omassa individuaatiossa. Samalla se liikkuu mikro- ja makrotasojen välillä koskettaen joitain elämän yleisinhimillisiä teemoja.

Asiasanat: individuaatio, itse, yhteys, ykseys, hengellisyys

Abstract

Paula Saari

Individuation: Becoming Oneself, 39 Pages

Saimaa University of Applied Sciences

Faculty of Business and Culture, Imatra

Degree Programme in Fine Arts

Printmaking

Bachelor's Thesis 2016

Instructors: Ville Huhtanen, Visual Artist; Hannu Castrén, Art Critic

The artistic part of the thesis *Spectrum approach* consists of sixty separate prints. They will be represented on the wall composing a linear form. The artwork evolved from the processes that have been shaping the artist for the past few years. It was allowed to progress on its own terms influenced by the literary part of the thesis.

The artwork was made using a printmaking's lighting technique called ImageOn. The film material was glass. Ink and water were spread on it to create random forms. Some spots of ink were lightened on the printing plates as photograms. The individuation process in human lifetime was the main subject in the literary part. The themes that led the artistic work were also covered.

The artwork was born naturally and honestly from the background described in the literary study. It became an apt document of the processes that are current in the artist's own individuation. It also shifts from micro to macro level handling some general themes in human life.

Keywords: individuation, self, connection, unity, spirituality

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Individuaatioprosessi.....	6
2.1	Jakautunut mieli.....	6
2.2	Suuntaaminen sisään	8
2.3	Suuntaaminen ulos	10
3	Modernin ihmisen individuaatio	12
3.1	Elämänhallinta	12
3.2	Kaaos ja tyhjyys.....	15
3.3	Potentiaali ja vapaus valita	18
4	Taiteellinen osio	21
4.1	Taide ja individuaatio	21
4.2	Oma taiteellinen työskentely	24
5	Yhteenveto ja pohdinta.....	34
	Kuvat.....	37
	Lähteet.....	38

1 Johdanto

Opinnäytetyöni kirjallisen osion *Individuaatio: itseksi tulemisen prosessi* teema on individuaatioprosessi. Se on kehitys, jonka yksilö käy elämänkaarensa aikana tullakseen parhaaksi versioksi omasta itsestään. Lukijaa johdattelevat psykoanalyttikko Carl Jungin ajatukset ja individuaatioteoria, jotka sopivat hyvin omaan ihmiskäsitykseeni.

Kirjallisella osiolla on ollut suuri merkitys opinnäytetyöni kokonaisuudessa. Se on kehittynyt yhteydessä taiteelliseen työskentelyyni, mutta se toimii myös erillisenä tutkielmana ja pohdintana. Sen pääkohdat ovat aiheita, joita käsittelen oman elämäni individuaatiossa. Ne ovat tausta, josta taiteellinen osio kumpuaa.

Kirjoitelma alkaa kuvauksella individuaatioprosessin vaiheista. Näkökulma liikkuu yksilötasolta yleiselle tasolle pyrkien hahmottamaan niiden välisen yhteyden ja ne ylittävän kokonaisuuden. Toisessa teoriakappaleessa nostan esiin muutamia aiheita, joista on tullut ajankohtaisia omassa kehityksessäni. Minulle ne ovat antaneet lisää ulottuvuutta ja syvyyttä individuaation ymmärtämiseen. Tutkielman lopussa käsittelen taiteen ja individuaation välistä suhdetta sekä omaa taiteellista työskentelyäni.

Opinnäytetyöni taiteellinen osio *Spectrum approach* on grafiikan ImageOn-tekniikalla toteutettu teoskokonaisuus. Se on esillä opinnäytetyönäyttelyssä Imatran taidemuseolla 6. – 21.5.2016.

2 Individuaatioprosessi

2.1 Jakautunut mieli

Carl Gustav Jung (1875 – 1961) oli sveitsiläinen psykiatri, lääkäri ja Sigmund Freudin oppilas. Jungin teorat ja kokonaisvaltainen ihmiskäsitys ovat vaikuttaneet laajalti psykologian eri suuntauksiin, humanistisiin tieteisiin, taiteisiin ja kulttuuriin. Hän oli ensimmäinen, joka käytti termiä ”individuaatio” kuvaamaan ihmisen elämän aikana tapahtuvaa yksilöitymisen prosessia (Dunderfelt 2011, 33).

Jungin mukaan ihmisen tietoisuus on vasta kehittymässä (Jung 1991, 23). Aikoinaan alkuperäinen mieleemme oli lähellä tiedostamatonta mieltä, ja evoluution seurauksena tietoinen mieli eriytyi tiedostamattomasta. Samalla tavoin yksilön kehitys noudattaa lajin kehityksen kaavaa: lapsen kasvaessa aikuiseksi tietoinen ja tiedostamaton erkaantuvat toisistaan. (Jung 1991, 67, 99.)

Jungin teoriassa mieli on jakautunut kahteen subjektiin, joista toinen on tietoinen ja toinen tiedostamaton. Minä on tietoisuuden keskus mielen pinnalla. Itse on sisäinen, säätelevä keskus, joka pyrkii tiedostamattomasta käsin vaikuttamaan tietoisuuteen. (Jung 1991, 161 - 162.) Jungilla individuaatioprosessi on niiden menetetyin yhteyden uudelleenmuodostamista (Dunderfelt 2011, 247). Sisäisestä jakautuneisuudesta johtuen ihmisen mieli on altis pirstaloitumaan. Jungin mukaan ihminen tasapainottelee kuvitellun eheyden ja hajoamisen välillä, kunnes oppii luomaan yhteyden tiedostamattomaansa. (Jung 1991, 25.)

Jungin teoria on saanut vaikutteita muun muassa idän uskonnoista ja mytologiasta. Hindulaisuudessa ajatellaan, että yksilön sielu on sisäinen itse eli Atman, joka on lähtöisin maailmansielusta brahmanista. Individuaation päämäärä on Atmanin tiedostaminen. Siten oivalletaan myös brahman eli kaiken ykseys. (Peda; Uskonnot Suomessa 2007a.) Hinduilla individuaatio tapahtuu sekä yksilön elämässä että sielunvaelluksen mittakaavassa.

Buddhalaiset ovat löytäneet toisenlaisen ratkaisun sisäisen jakautuneisuuden ongelmaan. Heille maailma on kaaosta eikä ykseyttä ole. Maailmankaikkeuden luonne on dynaaminen eli muuttuva eikä ihmisellä ole pysyvää sielua tai ole-

musta. Jälleensyntymässä ihmisen rakenneosat kootaan uudelleen. Ainoa päämäärä on valaistuminen eli kaiken väliaikaisuuden ja dynaamisuuden oivaltaminen. (Muola; Opetushallitus.)

Psykologiasta löytyy joitakin mielen malleja ja persoonallisuuden teorioita, jotka muistuttavat Jungin käsityksiä. Psykiatri Eric Berne on transaktioanalyysissään jakanut persoonan kolmeen minän tilaan: lapseen, aikuiseen ja vanhempaan. Sisäinen lapsi ja vanhempi ovat tiedostamattomia, ja ne ilmenevät aikuisen ajattelun ja toiminnan tavoissa sekä tunneperäisissä reaktioissa. Aikuisen tietoinen minätila yrittää tasapainotella vanhemman ja lapsen ylläkkeiden välillä. Teorian mukaan ihmisten vuorovaikutus tapahtuu minätilojen kautta.

Minätilojen eriytyminen toisistaan perustuu lapsuuden peili- ja kiintymyssuhteisiin. Peilisuhteessa vanhemmat reagoivat lapsen tunteisiin ja toimintaan (Laine & Vilkkö-Riihelä 2005, 56). Kiintymyssuhdeteoria kuvaa lapsen ja vanhempien vuorovaikutussuhdetta, ja sen merkitystä myöhemmissä ihmissuhteissa (Kalland & Sinkkonen 2001, 7). Kumpikaan suhde ei koskaan toteudu täydellisesti, joten jo lapsuudesta lähtien tunteita ja kokemuksia painuu tiedostamattomaan. Joissain populaareissa hoitomuodoissa individuaatioprosessia tuetaan sisäisen lapsen uudelleenvanhemmoinnin avulla. Tiedostamalla sen ajatusmalleja ja selviytymiskeinoja tai käymällä läpi kesken jääneitä kehitysvaiheita persoona tasapainottuu ja eheytyy. (Mikkonen 2006.)

Bernen tapaan elämänkaaripsykologia jakaa ihmisen persoonan kahteen koko ajan yhteisesti vaikuttavaan tasoon. Toinen niistä on opittu minä, joka sisältää kaikki elämän aikana omaksutut toiminta- ja ajatusmallit, reagoitavat, asenteet, arvot, päämäärät ja ihanteet. Toinen on yksilöllinen minä, joka on olemassa ihmisessä syntymästä asti ja joka tulee esiin elämänsä aikana. Yksilöllisestä minästä käsin kohdataan opittu minä ja tarpeen tullen ryhdytään muokkaamaan sen ominaisuuksia. (Dunderfelt 2011, 20.) On huomioitava, että kaikki persoonan teoriat ovat mallinnoksia. Käsitteellistäminen ja lokeroiminen ovat ihmisen keinoja ymmärtää ja tutkia asioita. Bernen minätilojen teorian tarkoitus ei ole olla itsenäinen persoonallisuusteoria, vaan se on yhdistettävissä tukemaan ja täydentämään muita teorioita (Mikkonen 2006, 328).

2.2 Suuntaaminen sisään

Carl Jungin mukaan individuaatio tapahtuu vain tietoisella osallistumisella omaan kehitysprosessiin. Hänen teoriansa on korostanut unien merkitystä yhteyden luomisessa omaan sisäiseen maailmaan. Jungille mielikuviutus ja intuitio ovat ihmisen tärkeimpiä keinoja ymmärtää itsen viestejä. Jung on nimittänyt ”varjoksi” niitä persoonallisuuden puolia, joita ei haluta tiedostaa. Varjo uhkaa mielen tasapainoa, ja siksi se torjutaan. (Jung 1991, 92, 168.) Eheytyminen kuitenkin edellyttää sen tiedostamista. Jos tiedostamaton sisältää liikaa asioita, joiden pitäisi olla tietoisia, sen todellinen tehtävä häiriytyy. Ihmisen kehitykseen kuuluu ratkaista häiriötekijät. (Jung 1991, 64.) Itse ilmenee aluksi vain potentiaalina, ja se voi elämän aikana toteutua kokonaan, osittain tai jäädä toteutumatta. Elämäkriisit saavat aikaan kehitystä. Individuaatio alkaa usein persoonallisuuden haavoittumisella ja siitä seuraavalla kärsimyksellä. (Jung 1991, 162 – 164, 175, 215.)

Kognitiivisen psykologian terapiasovelluksissa pyritään tiedostamaan ja muuttamaan elämää häiritseviä ajatus- ja toimintamalleja (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 162). Ihminen käyttää psyykkisiä itsesäätelykeinoja pitääkseen mielensä tasapainossa. Niiden kehittyminen alkaa jo lapsuudessa, ja ympäristötekijät vaikuttavat olennaisesti niiden muodostumiseen. Hallintakeinot ovat rakentavia, mutta niiden käyttö on usein haastavaa. Esimerkiksi tunneäly, eli kyky tunnistaa omia ja muiden tunteita ja ymmärtää niiden vaikutuksia, on psyykinen hallintakeino. Reflektointi eli mietiskely, harkinta ja sisäisten ilmiöiden heijastelu on yksi tunneällyn välineistä (Kallio, Kerola & Kujanpää 2013). Myös luovuus, mielikuviutus sekä järjen ja tunteen yhdistävä taitava ajattelu ovat hallintakeinoja.

Defenssejä eli puolustuskeinoja on helpompi käyttää kuin hallintakeinoja, ja ne ovat enimmäkseen tiedostamattomia. Niiden tarkoitus on suojata minää, mutta pakonomaisina, yksipuolisina ja voimakkaina ne vääristävät todellisuutta. Niillä ihminen torjuu, kieltää ja projisoi mielensä tasapainoa uhkaavat tekijät. Huonot puolustuskeinot voivat aiheuttaa toiminta- ja käyttäytymishäiriöitä. Jos esimerkiksi ulkoinen elämä ja sisäinen maailma tuntuvat hallitsemattomilta tai ahdistavilta, ihminen saattaa suojautua kontrolloimalla omaa ja läheistensä elämää. Silloin kontrollista tulee riippuvuus, joka ilmenee esimerkiksi työnarkomaniana,

päihteiden käyttönä tai syömishäiriöinä. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006a, 48, 54 - 59.)

Psyykkiset itsesäätelykeinot ovat olennaisia elämänhallinnan välineitä. Tärkeää on, että hallinta- ja puolustuskeinot ovat joustavat, monipuoliset ja tilanteeseen sopivat. Myös defenssit ovat tarpeellisia psyykkisen tasapainon säilyttämiseksi, ja niiden puuttuminen kokonaan viittaa epätasapainoisuuteen. Hallintakeinojakin voidaan käyttää puolustukseen, joten kaikki riippuu siitä, miten niitä käytetään. Kognitiivisen psykoterapian tavoitteena on muuttaa huonot selviytymiskeinot rakentaviksi. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 77 – 81, 123.) Psyykkinen itsesäätely vaikuttaa taustalla lähes kaikessa inhimillisessä toiminnassa. Siitä syystä henkilökohtaisten ajatus- ja toimintamallien tiedostaminen on apu oman elämän individuaatiossa.

Hindulaisuus ja buddhalaisuus tarjoavat tuen individuaatioprosessiin harjoitusten ja hengellisen polun muodossa. Hinduilla on kolme tietä, jotka johtavat ykseyden oivaltamiseen: tiedon, tekojen ja rakkauden tie. Tiedon tie on henkisen kehityksen, itsekurin ja askeesin viitoittama. Siihen liittyy joogafilosofia, joka sisältää kahdeksanportaisen ohjelman yhteyden luomiseen (Kuopion astanga-jooga ry 2015). Tekojen tiellä sielunvaelluksesta vapaudutaan yhteisön jäsenenä olemisen ja hyvien tekojen kautta. Rakkauden tie on omistettu Jumalien palveluun. (Uskonnot Suomessa 2007a.)

Buddhalaisessa filosofiassa ei ole Jumalia, vaan oivallus ja pelastus riippuvat yksilön omasta henkisestä työskentelystä. Sen ohjeina ovat neljä jaloa totuutta ja kahdeksanosainen polku. Neljän jalon totuuden mukaan elämä on kärsimystä. Kärsimys johtuu aineellisen maailman todellisuudesta ja inhimillisistä vieteistä. Kärsimys lakkaa, kun elämänjano sammuu, ja se tapahtuu kulkemalla kahdeksanosaisista polkua. (Muola.) Sekä hinduilla että buddhalaisilla keskittyminen ja meditaatio ovat olennaisia keinoja sisäisen yhteyden luomiseen. Keskittymällä hindut saavat ensin kehonsa ja mielensä tasapainoon ja hallintaan. Sitten suljetaan tietoisuudesta sekä ulkoinen maailma että ruumiilliset tuntemukset. Sen jälkeen saadaan hallinta ulkoisen maailman energiasta. Keskittymisen syventyessä saavutetaan jatkuva meditaation tila, jossa luodaan yhteys itseen. (Helsingin Astanga Joogakoulu 2015; Peda.)

Amerikkalaisen psykologin Jon Kabat-Zinin kehittämä mindfulness-tekniikka ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon filosofia ovat saaneet vaikutteita jungilaisuudesta ja idän uskontojen individuaatioprosesseista. Mindfulness-ohjelma on suunnattu kroonisesta stressistä ja elämän hallitsemattomuudesta ja ahdistavuudesta kärsivälle länsimaiselle ihmiselle (Suomen Mielenterveysseura). Ohjelman mukaan tietoisien läsnäolon ja keskittymisen keinoin havaitaan elämää häiritsevät toiminta- ja ajatusmallit. Tiedostamisen ja hellittämisen kautta ne muuttuvat. (Kabat-Zinn 2010, 19 – 20, 24 – 30.)

Mindfulness-terapiat lupaavat helppoa ja nopeaa eheytymistä, onnellisempaa ja täydempää elämää ja tehokkaampaa suoriutumista. Keskittymisen ja meditaation voi nähdä myös defenssiivisenä toimintana. Psykoanalyttisesti ajatellen tietoisesta mielestä suljetut ärsykkeet eivät häviä mihinkään vaan painuvat vain tiedostamattomaan. Torjunta estää yksilön individuaatioprosessin kehittymisen. Carl Jungin teoria korostaa henkilökohtaisen elämänpolun luomista. Polkuohjelmat ja uskonnot sekä elämäkatsomukset ovat apu individuaatiossa, mutta jokaisen on kehitettävä siihen omat ratkaisunsa. (Jung 1991, 211 - 212.)

2.3 Suuntaaminen ulos

Jungin teorian mukaan henkilökohtaisen alitajunnan lisäksi ihmisellä on olemassa kollektiivinen alitajunta eli jaettu tiedostamaton. Se on lajin kehityksessä muodostunut psyykinen perintö, josta kumpuaa yhteyden ja ykseyden kokemus sekä ihmisten että ihmisen ja maailman välillä. Arkkityypit ilmenevät kollektiivisen alitajunnan taipumuksena muodostaa sisäisiä malleja eli mielikuvia, jotka ohjaavat ajattelua ja toimintaa. Ne synnyttävät samankaltaisia mytologioita, uskontoja ja filosofioita kaikissa kulttuureissa. (Jung 1991, 55, 67 – 69, 79.)

Ihmislajin kehityksessä yhteys kollektiiviseen alitajuntaan ja arkkityypiseen ajatteluun on etäännytynyt. Jungin mukaan varhaisten aikojen ihminen, joka eli välittömämmässä yhteydessä sisäiseen ja ulkoiseen maailmaan, antoi alitajuntansa ylyyksille jumalallisen merkityksen. Jumalallinen siirtyi yksilön ulkopuolelle, kun se heijastettiin luontoon ja olentoihin. Siten suuntaamalla itseen löydetään oman tiedostamattoman lisäksi kokemus kaiken ykseydestä. (Jung 1991, 81 - 83, 93, 98.) Samoin hindulaisuudessa brahman merkitsee ylimaallista yh-

teenkuuluvuutta. Monoteistisissa uskonnoissa elämän päämäärä on karkotetun sielun paluu Jumalan luo.

Individuaation kanssa rinnakkain tapahtuu sosialisatioprosessi. Se on yhteisön jäseneksi tulemistä ja oman kulttuurin tietojen, taitojen ja sääntöjen omaksumista. Prosessit ovat yhteydessä keskenään, ja ne kehittyvät vuorovaikutuksessa toisiinsa. (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso & Pyysiäinen 2008, 18.) Sosialisatio on myös osa kaikkien suurien uskontojen oppeja. Hindulaisuudessa ja buddhalaisuudessa henkinen kasvu perustuu moraalien kehitykselle ja yhteisön jäseneksi tulemiselle (Muola; Peda). Juutalaisuudessa ja islaminuskossa lait määrittelevät moraalia, ja yksi kristinuskon perimmäisistä ohjeista on lähimmäisenrakkaus (Uskonnot Suomessa 2007b; Uskonnot Suomessa 2007c; Uskonnot Suomessa 2007d). Kaikissa uskonnoissa hengellisyys koetaan myös muiden ihmisten kautta.

Sosiaalipsykologia on korostanut korvaavien kokemusten merkitystä yksilön kehityksessä (Ahokas ym. 2008, 23). Samalla tavoin kuin lapsi peilaa itseään vanhemmistaan, myös aikuinen peilautuu itselleen muista ihmisistä. Tiedostamattomaan painetuille kokemuksille, tunteille ja muistoille haetaan kompensatiota korvaavilla kokemuksilla (Laine & Vilkkö-Riihelä 2005, 139). Saksalainen terapeutti Mathias Jung on todennut kirjassaan *Pikku prinssi meissä*, että *vasta yhteisössä ihminen voi todella päästä selville itsestään* (Jung 2007, 62). Kun ihminen antaa muiden nähdä oman herkkyytensä ja varjopuolensa, hän näkee itsensäkin rehellisemmin (Hellsten 2001, 22). Individuaatio ei toteudu täysin, jos yhteys jää puuttumaan.

Maailmanpelko, kysymykset ajasta, ikuisuudesta ja kuolemasta sekä yritys ymmärtää itseään ja sijoittaa itseään maailmaan kuuluvat ihmisenä olemisen vaikeuteen. Jungin mukaan tiedostamattoman tärkein tehtävä on tuottaa symboleja, myyttejä ja fantasioita, jotka ovat elämänahdistuksen kompensatioita (Jung 1991, 79). Ne tuovat eheyden ja tasapainon ja antavat merkityksen elämälle. Siitä syystä mikä tahansa hengellisyyden muoto on ihmiselle hyväksi. Uskonnot ja elämäkatsomukset ovat kantavia voimia individuaation prosesseissa, ja niiden avulla voidaan selviytyä mitä vaikeimmista koettelemuksista. (Jung 1991, 87 – 89.)

Tässä opinnäytetyössä hengellisyydellä tarkoitetaan yhteyden kokemista johonkin itseään suurempaan kokonaisuuteen: luontoon, jumaluuteen, maailman-kaikkeuteen tai muihin ihmisiin. Itsen tiedostaminen ja eheytyminen ovat psyykelle raskaita tehtäviä, ja niitä varten yksilö tarvitsee hengellisen tuen. Suuntaamalla sisäänsä ihminen kohtaa kyvyttömyytensä hallita sisäistä ja ulkoista maailmaansa. Voimattomuuden tunteesta seuraa luonnollinen hengellisyyden tarve. Kristityt, juutalaiset ja islaminuskoiset ovat luovuttaneet elämönhallintansa itsensä ulkopuoliselle Jumalalle. Monoteistiset uskonnot eivät kuitenkaan tue individuaatioon kuuluvaa tietoisien kehityksen prosessia. Niissä pelastuminen tapahtuu vain uskon tai uskon ja hyvien tekojen kautta.

3 Modernin ihmisen individuaatio

3.1 Elämönhallinta

Modernin länsimaisen ihmisen individuaatiossa ilmenee vaikeuksia, jotka saattavat estää sen kokonaisvaltaisen toteutumisen. Elämönhallinnan mahdottomuus, sisäisen ja ulkoisen maailman kaaos sekä sisäisen tyhjyyden kokemus ovat eräitä modernin ihmisen ongelmia. Oman sisäisen potentiaalinsa, vapauden ja vastuun oivaltaminen auttavat kuitenkin niiden ylittämässä.

Yksilötasolla elämönhallinta on tunnetta siitä, että ihminen pystyy jokseenkin hallitsemaan itseään ja vaikuttamaan elämäänsä ja että elämällä on merkitystä. Sen pohjana ovat perusturvallisuus, kyky säädellä omaa mieltään, omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä positiivinen minäkäsitys. (Laine & Vilkkonen 2006a, 28 – 31, 45 – 50.)

Psykoanalyttisissä teorioissa ajatellaan, että persoonalliset kompleksit ovat yksilön vääristyneiden, virheellisten tai yksipuolisten asenteiden ja ajatusten kompensatioita. Jungin teoriassa uskonnot, filosofiat ja mytologiat ovat ihmiskunnan elämönhallinnan keinoja. (Jung 1991, 79.) Sen valossa esimerkiksi lähes kaikkiin uskontoihin kuuluva askeesi ja paasto korvaavat kärsimykseksi koettua maallista elämää. Samoin kuoleman odotus ja keskittyminen tuonpuoleiseen ovat uskontojen tarjoamia psyykkisen itsesäätelyn keinoja. (Jung 1991, 87.)

Jungin mukaan alkukantainen ihminen pyrki pitämään mielensä eheänä ja hallinnassa myyttisillä uskomuksilla ja fantasioilla. Nykyihmisen rationaalinen mieli on latistanut niiden kaltaiset tiedostamattoman assosiaatiot. Moderni ihminen on opetellut työntämään ne pois tietoisuudestaan, joten hän ei enää hyödy niiden tasapainottavasta vaikutuksesta. Älyn luoma maailma hallitsee luontoa, eikä nykyihmisen enää tarvitse rukoilla Jumalilta ohjausta ja turvaa. Elämänhallinta on pitkälti yksilön omissa käsissä, ja omavoimaisuudesta onkin tullut osa länsimaisen ihmisen minäkäsitystä. (Jung 1991, 24, 43 – 49, 82, 94.)

Kaikesta huolimatta elämä säilyy ristiriitaisena ja on täynnä vastakohtia, pelkoa, muutosta, kärsimystä ja turvattomuutta. Kun suuret uskonnot ja hengellisyys ovat menettäneet merkityksensä, moderni ihminen voi turvautua vain itseensä, eikä se riitä. Jungin mukaan mikään suuri uskonto ei enää voi tarjota ihmiselle sitä turvaa, jonka hän tarvitsee (Jung 1991, 101). Se on saanut jotkut länsimaiset hakeutumaan new age -uskontojen ja mindfulness-terapian kaltaisten ohjelmien pariin tai takertumaan tieteelliseen maailmankuvaan.

Moderni ihminen ei kuitenkaan näe, että hallitsemattomat voimat pitävät häntä edelleen vallassa. Tiedostamattoman yllykkeitä ja sisäistä jakautuneisuutta vastaan suojaudutaan ulkoisen elämän hallinnalla, defenseseillä ja itsetuholla. Ne ovat selviytymiskeinoja, mutta vain lyhytnäköisiä hätäratkaisuja. Materialismi ja kulutusyhteiskunta, suorituselämä ja kontrolli, työnarkomania, alkoholismi, erilaiset häiriöt ja jopa porvarillinen yhteiskuntarakente ovat niistä esimerkkejä. Ne kaikki ovat riippuvuuksia, joita länsimainen kulttuuri ruokkii. (Jung 1991, 82 – 87, 93 – 94, 211.)

Moderni ihminen on oppinut järjen avulla hallitsemaan luontoa, mutta paradoksaalisesti hän ei kykene hallitsemaan omaa luontoaan. Jung on todennut, että rationaalisuus on asettanut länsimaisen ihmisen psyyken ”alamaailman” armoille (Jung 1991, 94). Kun tietoisella mielellä ja defenseseillä ei ole voimaa hallita tiedostamattoman varjopuolta, se pääsee valloilleen. Varjon tuhoava voima ilmenee ihmislajin taipumuksena vahingoittaa itseään ja ympäristöään. Jung on todennut, että ainoa apu länsimaiselle ihmiselle on moraalinen itsetutkiskelu ja hengellisyys, joka seuraa suuntaamisesta itseän. Hänen mukaansa ratkaisut olemassaolon vaikeuteen sekä yksilö- että yhteisötasolla olisivat itsetuhoisia,

ellei niihin liittyisi moraalisia ja henkisiä ajatuksia. (Jung 1991, 82 – 85, 93 – 94, 101.)

Tommy Hellstenin teoksissa *Elämän paradoksit* ja *Virtahepo olohuoneessa* modernin ihmisen ongelmien taustalla nähdään juuri uskonnottomuus ja hengellisyyskato. Hän rinnastaa kristinuskon Jumalan ja ihmisen välisen suhteen lapsuuden kiintymyssuhteeseen: Jumalan armo on kuin vanhemman rakkaus aikuiselle lapselle. Varhaisessa kiintymyssuhteessa rakentuu elämän perusturvallisuus, ja siinä lapsella on mahdollisuus kokea heikkouden, herkkyyden, riippuvuuden ja pelon tunteita (Hellsten 1992, 22 – 24; Hellsten 2001, 18 – 21, 58). Hellstenille hengellisyys on luottamusta siihen, että elämä kantaa eikä itse tarvitse kantaa itseään. Sisimmässään ihminen tietää, ettei omavoimaisuus riitä. Kantavan voiman täytyy olla niin suuri, että se kannattelee elämässä ja kuolemassa. (Hellsten 1992, 77; Hellsten 2001, 29 – 31.)

Hengellisellä tiellä yksilö kuitenkin joutuu kohtaamaan seuraavan ongelman: kuinka ihminen, joka saavuttaa yhteyden itseensä ja maailmaan voi kestää sen paineen, että on yhtä maailman kanssa ja kuitenkin pieni (Jung 1991, 217)? Jungin teoriassa vastaus on yksinkertainen: luopumalla minän tietoisesta ohjauksesta.

On välttämätöntä luopua utilitaristisesta tietoisesta suunnittelusta jotta persoonallisuuden sisäinen kasvu saisi tilaa (Jung 1991, 163).

Samoilla jäljillä on Hellsten todetessaan, että hengellisyys syntyy luovasta elämästä, eli rohkeudesta ja heittäytymiskyvystä. Vastaavasti luova elämä ilman hengellisyyttä olisi liian turvatonta. (Hellsten 2001, 29 – 31, 39 – 41.) Tätten voitaisiin myös päätellä, että kokonaisvaltainen toimiminen luovassa ammatissa, esimerkiksi kuvataiteilijana, edellyttäisi hengellisyyttä.

Jungin ja Hellstenin ratkaisu elämäntieteiden ongelmiin siis on, että luopumalla kontrollista saadaan todellista elämäntietoa. Silloin arkkityyppisen mielen voima pääsee vaikuttamaan ja ohjailemaan ihmistä. Jungin *Symbolit, piilotajunnan kieli* -teoksessa psykoanalytikko Marie-Louise von Franz huomauttaa, että tavallisesti ihminen jossain olemuksensa ytimessä tietää mitä elämässä tehdä ja kuinka valita. Hänen mukaansa arkkityypit vaikuttavat tiedostamattomassa

järjestäen sellaiset olosuhteet, että jotain tapahtuu. Ne antavat tietoa tulevasta, ennakoivat ja toimivat yllykkeinä ja ohjaavina voimina. Sen vuoksi päätöksiä ei tarvitse keksiä tyhjästä, ja niiden toteuttaminen vaatii vain rohkeutta. Hyötyminen tiedostamattoman opastuksesta edellyttää kuitenkin sen viestien kuuntelua, ja siinä mindfulness-terapia osuu oikeaan. (Jung 1991, 76 – 78, 162 - 164, 176.)

Arkkityyppien vaikutus perustuu kollektiiviseen fyysisen ja psyykkisen perimmäiseen yhteyteen. 1900-luvun puolivälissä Jung visioi, että on olemassa perusolemus, joka on kaiken elävän ja elottoman, luonnon, psyykkisen ja fyysisen taustalla. Psykologi Marie-Louise von Franz kirjoittaa *Symbolit, piilotajunnan kieli* -teoksessa, että alitajunta on vielä selittämättömillä tavoilla virittynyt ihmisiin, yhteiskuntaan, aika-tila -jatkumoon ja luonnon kokonaisuuteen. Jung ennusti, että tieteessä tultaisiin löytämään kaiken ykseys, mutta se edellyttäisi yhteistyötä eri tieteenalojen välillä. (Jung 1991, 208 – 211.)

3.2 Kaaos ja tyhjiys

Lapsuuden kehitystehtäviin kuuluu ratkaista maailman epätäydellisyyden ongelma sekä pahuus omassa itsessä ja sen ulkopuolella. Tukena tehtävässä ovat varhaisten vuorovaikutussuhteiden luoma perusturvallisuus ja rakastava ympäristö. Mikäli tietoisuuden normaali kehitys häiriytyy, lapsi saattaa vetäytyä sisäiseen ”linnoitukseen” selviytyäkseen ulkoisista ja sisäisistä vaikeuksista. Silloin yhteys omiin tunteisiin ja itseen katkeaa. Ulkoisen ja sisäisen maailman kaaottisuus muuttuu kokemukseksi sisäisestä tyhjiydestä, joka pyritään täyttämään huonoilla selviytymiskeinoilla tai etsimällä merkitystä elämälle. Niitä, joiden kehitys on ollut helpompaa, kannattelee kollektiivisen alitajunnan läsnäolon ja tukevan kasvuympäristön luoma turvallisuus ja tunne elämän merkityksellisyydestä. (Jung 1991, 165 – 166.)

Samalla tavoin modernin länsimaisen ihmisen elämää luonnehtivat hallitsemattomuus, turvattomuus ja epäyhtenäisyys eli kaaottisuus. Mieli selviytyy sisäisen ja ulkoisen maailman kaaoksesta korvaamalla se tyhjiyden ja elämän merkityksättömyyden kokemuksilla. Niitä yritetään täyttää riippuvuuksilla eli defensesseillä, jotka todellisuudessa vain ylläpitävät tyhjiyden ja ikävystymisen tunteita. Siten ihminen päätyy tasapainottelemaan tyhjiyden ja kaaokseen luisumisen välillä.

Länsimainen tiede puolestaan on lähes koko historiansa ajan yrittänyt kieltää kaaoksen olemassaolon pyrkimällä järjestykseen. Lännessä maailma on nähty loogisena koneistona, jossa vallitsevat kausaliteetti ja päämäärähakuisuus, ja sen ilmiöitä ohjailevat yleiset lainalaisuudet. Jopa maailmankaikkeuden synty kuvataan järjestäytyvänä kaaoksena eikä tyhjiyttä ole ollut siinä alkujaankaan. Kuvataiteilija Kimmo Pasanen kirjoittaa teoksessaan *Tyhjiys itämaisessä ajattelussa ja taiteessa*, että länsimainen filosofia ei tunne eikä ymmärrä tyhjiyttä, koska se ei osaa käsitellä sen ontologiaa (Pasanen 2008, 16, 23).

Sen sijaan itämaisissa maailmankuvissa tyhjiys on maailmankaikkeuden luonnollinen ominaisuus ja kaiken olevaisen perustalla. Sen olemus on kuitenkin ihmisen kokemusmaailman ilmausten ja ymmärryksen ulottumattomissa. Intialaisessa sāmkhya-opissa tyhjiys on tila maailman rakenteiden välissä, jossa "elämän henkäys" liikkuu. Koska henkäys on energiaa, myös tyhjiys on energiaa. Maailmankaikkeuden supistuminen ja laajeneminen sekä ekosysteemien toiminta ja luonnon kiertokulku ilmenevät sykleinä, jotka tyhjiys erottaa toisistaan. (Pasanen 2008, 27 - 29, 37 – 49.)

Buddhalaisuudessa tyhjiydellä ei ole omaa pysyvää ja muuttumatonta perusolemusta. Se on vailla alkua ja loppua: rajaton, ääretön ja mahdoton määritellä. Koska muullakaan olevaiseen kuuluvalla ei ole perusolemusta, olevainen on pohjimmiltaan tyhjä. Samoin nirvana eli tuonpuoleinen tai valaistuminen on määrittelemätön ja vailla alkua ja loppua. Siten ihmisessä on kahdenlaista tyhjiyttä: kokemusmaailman perusolemus ja valaistunut mieli. Buddhalaisuus kuitenkin palaa kaaos-ajatteluun korostaen, että olemattomuus ja perimmäinen tyhjiys mahdollistavat maailman dynaamisuuden. (Pasanen 2008, 60 – 67.)

Kiinalaisessa ajattelussa tao eli maailmanjärjestys ja tasapaino oli aikojen alussa suuri tyhjiys. Siitä syntyi elämän henkäys, joka sai vastakkaiset voimat jinin ja jangin liikkeelle. Niiden vuorovaikutuksesta johtuu jatkuva muutos maailmassa. Ihmisessä virtaa elämän henkäys, joten tyhjiys sisältyy häneenkin. Kiinalaisessa filosofiassa ihminen nähdään mikrokosmoksena, jossa ilmenee koko maailmankaikkeuden olemus.

1000-luvun vaihteessa kukoistaneessa maisemamaalaustaiteessa maisema pyrittiin kuvaamaan niin, että *sekä maalarissa että katsojassa heräisi intuitiivinen ymmärrys luonnollisesta järjestyksestä (dao) ja myös tietoisuus luonnon ilmiöiden ja ihmiselämän välisistä yhteyksistä* (Guo 1999, 18). Maalauksissa tyhjyys on jännitteistä ja elävää. Siveltimen vedot tekevät sen aistittavaksi ja prosessissa tyhjyys saavuttaa täyteytensä. Maisemamaalaustaiteen kautta ihmiselle selviää sekä maailman olemus että oma kohtalo. Tyhjyyden välityksellä sulaututaan osaksi todellisuuden kokonaisuutta. (Pasanen 2008, 89 – 101, 132 – 136, 144 – 147.)

Länsimaisen luonnontieteen 1900-luvulla kokemat mullistukset ovat lähentäneet idän ja lännen käsityksiä todellisuudesta. Atomin hajoamisen ja luonnonlakien uudelleenmuovautumisen seurauksena maailman perusolemus on alettu nähdä sattumanvaraisena, ennakoimattomana ja kaoottisena. Syyn ja seurauksen laki on muuttunut epäluotettavaksi, ja aineen perusolemuksesta on tullut käsittämätön. (Jung 1991, 261.) Suhteellisuusteoria ja kvanttifysiikka ovat havainneet maailmankaikkeudessa tyhjyyden ominaisuuden (Pasanen 2008, 24). Vaikeasti määriteltävä ”pimeä energia” muistuttaa muinaisia itämaisia käsityksiä tyhjyyden energiasta.

Kaaos ja tyhjyys ilmenevät ihmisessä useammalla tasolla. Ne ovat elämän alkukriisi: kaipaus johonkin, jota on mahdotonta saavuttaa. Marie-Louise von Franzin mukaan ainoa keino tyhjyyden täyttämiseen on suunnata sisään ja selvittää, mitä itse haluaa (Jung 1991, 166). Itämaiset filosofiat ovat jo kauan sitten todenneet, että kaaos on voimavara. Sen aiheuttama epäselvyys saa ihmisen torjumaan sen. Kaaoksen energia saadaan käyttöön vain löytämällä ratkaisu omaan eksistentiaaliseen ahdistukseen.

Samalla kaaos ja tyhjyys ovat ihmisen ontologisia ominaisuuksia, jotka heijastelevat maailman perusolemusta. Japanilaisessa zen-buddhalaisuudessa tyhjyys on tila, jossa käsitteellisesti hahmotetun todellisuuden on korvannut intuitiivinen maailmassa oleminen. Zen-buddhalaisille mietiskely ei ole vain minuuden etsimistä vaan olemassaolon perusteiden selvittämistä. Lopulta tyhjyydestä tulee täyteys, kun mieli vapautuu kahleistaan ja maailman näennäisen ristiriitaisu-

den ja käsittämättömyyden tilalle saadaan rauha. (Pasanen 2008, 163 – 166, 173 – 177.)

3.3 Potentiaali ja vapaus valita

Carl Jungille individuaatioprosessin tavoite on yksilön oman sisäisen ainutlaatuisuuden toteutuminen (Jung 1991, 162). Siten koko elämä on ihmiselle itsensä toteuttamisen tehtävä. Samalla tavoin ajatellaan humanistisessa psykologiassa, jonka ihmiskuva on positiivinen ja optimistinen. Siinä yksilö nähdään ainutkertaisena kokonaisuutena, joka voi jatkuvasti kehittyä paremmaksi vapauttamalla itsessään piileviä voimavaroja. Samoin kognitiivinen psykologia korostaa, että ihminen on aktiivinen tiedonkäsittelijä, joka voi tarkoituksellisesti muuttaa ajatteluaan ja toimintaansa. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006a, 168 – 171.)

Jungin teorian mukaan suuntaamalla tiedostamattomaan ihmisellä on mahdollisuus toteuttaa sisäinen potentiaalinsa (Jung 1991, 162). Tommy Hellsten näkee saman potentiaalin olevan ihmisen sisäisessä lapsessa. Sen ominaisuuksia ovat herkkyyks, tunteminen, riippuvuus muista, luottamus, hengellisyys, totuudellisuus, riskinotto-kyky, luovuus, intuitio ja mielikuvitus. Ne liittyvät toisiinsa, joten lähestymällä yhtä on lähestyttävä kaikkia. Esimerkiksi luovuus, herkkyyks ja riskinotto-kyky kulkevat käsi kädessä.

Jotkut sisäisen lapsen piirteistä ovat uhkaavia tai kiihdyttäviä. Siitä syystä aikuisen on vaikea lähestyä niitä kokonaisuutena, eikä hän saa käyttöönsä minkään ominaisuuden koko potentiaalia. (Hellsten 1992, 14 – 18, 43 - 44.) Myös Marie-Louise von Franz on huomauttanut, että lapsuuden ominaisuudet näyttäisivät siirtyvän tiedostamattoman varjopuolelle (Jung 1991, 170). Kun ne löydetään, niistä saadaan käyttöön myös rakentavia psyykkisiä itsesäätelykeinoja (Jung 2007, 28 – 29).

Jungilaisuus, humanistinen psykologia ja hindulaisuus uskontona edustavat sentraalista ajattelutapaa, jossa ihmisen identiteetti nähdään ainutlaatuisena sisäisenä olemuksena, joka on itsessään kokonainen. Sentraalisessa asenteessa puhutaan usein omaksi itseksensä tulemisen prosessista tai oman minuuden löytämisestä, ja käytetään termejä ”ydinminä” tai ”korkeampi minä”. Sen vastakkaisessa eli perifeerisessä ajattelutavassa minuus on muodostunut mo-

nista piirteistä ja toiminnoista, eikä sillä ole yhtä sisäistä olemusta. (Dunderfelt 2011, 19 – 20.)

Hermann Hesse on käsitellyt teoksessaan *Arosusi* sentraalisen ja perifeerisen ajattelun välistä ristiriitaa. Päähenkilö Harry Hallerin sisäinen kamppailu mielen pirstaloitumisen ja sisäisen itsen eheytyksen välillä päättyy jakautuneisuuden ehdottomuuden hyväksymiseen. Siten elämän individuaatio ei ole yhden sisäisen itsensä toteuttamisen prosessi, vaan kerta toisensa jälkeen persoonan hajoamista osiin ja kokoamista uudelleen. Jokseenkin samaan lopputulokseen on päätynyt buddhalainen filosofia, joka kuitenkin suhtautuu itsettömyyteen pessimismillä ja maailmasta luopumisella. Hermann Hesse valitsee humoristisen suhtautumisen. Hänelle ihmisen sisäinen jakautuneisuus on sekä elämän lahja että kirous (Hesse 1981, 273 – 277).

Jean-Paul Sartre on käsitellyt eksistentiaalisessa filosofiassaan vapauden, vallinnan ja vastuun välistä suhdetta. Sartrelle vapaus on ontologinen eli perimmäiseen olemukseen liittyvä käsite. Se on autonominen eli erillinen ulkomaailmasta ja ihmisen tietoisuudesta. Vapaus on ihmisen olemuksen perustalla ja siis ihmisenä olemisen taakka. Tietoisuus on linkki vapauden ja ulkomaailman välillä. Vapaus ilmenee siten, että tietoisuus valitsee suhtautumistapansa asioihin ja antaa niille merkityksen. Sartrelle vapaus on siis asenteen vapautta samoin kuin Hermann Hesselle, ja asennoituminen ja suhtautuminen riippuvat vain itsestä.

Sartre on kuitenkin huomionut vapautta rajoittavat tekijät, ja nimittää niitä tilu-aatioksi ja todellisuuden vihamielisyydeksi. Situaatio on tilanne, jota ihminen ei ole voinut valita. Todellisuuden vihamielisyys on universumin vastus eli kitka, joka estää valintoja ja aikeita toteutumasta. Sartrelle rajoitukset ovat kuitenkin näennäisiä, sillä vaikka tietoisuus on sidottu ennakkoehtoihin, se voi vapaasti valita suhtautumisensa niihin. Siten esimerkiksi menneisyys on sitova vain jos sen antaa olla. (Saarinen 1983, 139 – 150, 157 – 161.)

Sartren näkemys vapaudesta on ehdoton. Siitä johtuen ihminen tekee koko ajan valintoja ja vastuu kaikesta, myös itsestä, on itsellä. Lopulta ihminen siis valitsee itsensä. Sartren eksistentiaalisissa valitseminen ei ole yksittäinen tapahtu-

ma. Sama päätös joudutaan tekemään usein uudelleen sen vahvistamiseksi, koska vapaudessa jokainen tilanne on uusi mahdollisuus. Suhtautuminen ja toiminta liittyvät toisiinsa, ja elämässä ne esiintyvät usein yhdessä. Toiminta, kuten merkityksen antaminenkin, edellyttää tilanteen ylittämistä. Silloin vapaus on mahdollisuutta valita suhtautuminen toimiakseen. Esimerkiksi oman sisäisen potentiaalin toteuttaminen vaatii joskus ulkomaailman normeista ja odotuksista irrottautumista. (Saarinen 1983, 153 – 157, 156 -173.)

Muutos suhtautumisessa edellyttää sitä, että sen mahdollisuus tiedostetaan. Sartrelle vapauden olemuksen tiedostaminen tekee ihmisistä aktiivisia toimijoita (Saarinen 1983, 173 – 175). Psykologian näkökulmasta voitaisiin sanoa, että rajoitteiden ylittäminen edellyttää reflektointia. Rajoitteet sitovat niin kauan, kunnes pohdinnan ja heijastelun kautta niistä irtaudutaan. Kun reflektointia on tapahtunut ja ollaan tullut tietoisiksi vapauden perus olemuksesta, tullaan myös tietoisiksi vastuusta valita aktiivisesti. Silloin ihmisen ensisijainen vastuu on vastuu itselle tehdä valintoja. Siitä seuraava vastuu on vastuu myös muille ihmisille valintojen seurauksista.

Reflektoinnilla on olennainen merkitys yksilön tietoisessa itsensä kehittämisessä ja elämänkaaren eri vaiheissa. Se on peiliin katsomista ja tilanteen mahdollistamaa rehellistä itsetutkiskelua. Oman sisäisen lapsensa tai itsensä kohtaaminen on inhimillisten perustarpeiden- ja pelkojen kohtaamista ja käsittelyä (Jung 2007, 19).

Hylätyksi tulemisen pelko, hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisen tarve, ahdistus omasta vapaudesta ja turvattomuus maailmassa vaikuttavat enemmän tai vähemmän kaikissa. Kenenkään peili- ja kiintymyssuhde ei ole ollut optimaalinen, ja ne jättävät jälkeensä aina jotain reflektoitavaa. Ydinitsetunto muodostuu varhaislapsuudessa luoden melko pysyvän pohjan aikuisen itsetunnolle (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006a, 33). Sisäisen lapsen uudelleenvanhemmoinnilla ihminen voi oppia rakkaudellisemman asenteen itseään kohtaan, jos perusitsetunto on vaurioitunut (Hellsten 2001, 98, 108). Vaikka tiedostamattoman yllykkeet eivät häiritse elämää näkyvästi, niitä ei voi hävittää. Ne saattavat vaikuttaa epäsuorasti ihmissuhteissa tai elämää häiritsevillä ajatus- ja käyttäytymismalleilla.

Elämästä tulee mielekkäämpää, kun ihminen kohtaa itsensä ja tarpeensa, sillä se mahdollistaa todellisen itsensä toteuttamisen. Siten päästään irti kriittisen vanhemman ajatusmallien kahleista ja voidaan valita se, mitä elämän lähtökohdista otetaan mukaan ja mistä luovutaan (Mikkonen 2006, 336). Suuntaamalla itseensä koetaan oman elämän merkityksellisyys ja saavutetaan todellinen itsenäisyys. Elämän kriisit ovat mahdollisuuksia, sillä ristiriidasta seuraa usein konflikti ja muutos. Muutos on kuitenkin välttämätöntä, koska maailman ja psyyken perusluonne on dynaaminen.

4 Taiteellinen osio

4.1 Taide ja individuaatio

Individuaatio voidaan nähdä kahdenlaisena liikkeenä: suuntaamisena tai avautumisena sisään ja ulos. Taiteella kaikissa muodoissaan on mahdollisuus olla tie, jonka kautta individuaatio toteutuu.

Taiteen määrittelevänä ominaisuutena on yleisesti pidetty jonkin asian, usein tunteen tai ajatusten, ilmaisua. Taiteilija kokee tunteen, jonka hän käsittelee ja ilmaisee taiteen keinoin. Silloin taide on tekijälleen reflektointia. Katsoja puolestaan vastaanottaa teoksen ja reagoi siihen omilla tunteillaan. Taiteen kokemiseen liittyy tunteiden lisäksi myös asenteita, arvoja ja mieltymyksiä. Taide voi miellyttää, ärsyttää tai haastaa yleisön. Se saa siis katsojankin refleктоimaan. Samalla hän herkistyy taiteilijan tunteille eli asettuu toisen ihmisen mielenmaisemaan. Silloin individuaatio on vuorovaikutuksessa sosialisatioprosessin kanssa kehittämällä katsojan kykyä samaistua ja kokea empatiaa. (Eaton 1995, 29 – 31.)

Taiteen kohtaamiseen liittyy joskus suuria tunnekokemuksia- ja purkauksia. Tunteiden valtaan joutuvat taiteilija ja yleisö menettävät rationalisuutensa ja hallintansa. Taidekokemuksessa hallinnan menettämiseen liittyy kuitenkin usein sekä psyykinen että fyysinen nautinto. Toisaalta voimakkaat tunnekuohut ja kiihtymys eivät aina kuvasta todellisia tunteita. Taideteos, kuten ihmisen käyttäytyminenkin, voi olla ristiriidassa sisäisten tunteiden kanssa. (Eaton 1995, 31 – 33.) Siinäkin tapauksessa teos toimii tasapainottavana tekijänä, mutta de-

fenssiivisesti torjunnan keinoin. Sublimointi, eli tunteiden purkaminen moraalisesti hyväksyttävien menetelmin, on silloin taiteen motiivi (Laine & Vilkkö-Riihelä 2007, 79).

Taiteen tekemiseen ja kokemiseen liittyy parhaimmillaan psykologi Mihály Csíkszentmihályin lanseeraama flow-kokemus. Se on syvä keskittymisen tila, joka saavutetaan silloin kun haaste ja taidot ovat korkeat mutta tasapainossa. Flowssa ollaan omien kykyjen ääri rajoilla, jolloin suoriutuminen on maksimaalista. Hallinnan tunne ja itsevarmuus kannattelevat flow-tilaa. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006a, 85.) Se on sekä psyykinen että fyysinen kokemus, sillä siihen liittyy hyvän olon tunne, nautinto, jännitys ja kiihtynyt kehon hormonitoiminta.

Taiteen tekemisessä flow on helppo saavuttaa sellaisessa työskentelyn vaiheessa, jossa tekninen ja älyllinen haaste yhdistyvät, esimerkiksi piirtäessä. Flow on verrattavissa meditatiiviseen tilaan: sen aikana ajantaju ja kokemus sekä ulkoisesta että sisäisestä maailmasta katoaa. Mielen tietoinen ja tiedostamaton puoli etäännyvät toisistaan ja ollaan ikään kuin niiden välissä. Paradoksaalisesti tietoisuudella on silloin mahdollisuus järjestyä. Flow on itsessään palauttava, ja sen tavoittelua ohjaa ainoastaan sisäinen motivaatio eivätkä ulkoiset tavoitteet. (Ojanen 2009.)

Flowssa ihminen kokee olevansa kuin toisessa todellisuudessa. Csíkszentmihályin teoriassa flow on kontrollista luopumista, ja sen jatkumisella saavutetaan todellinen elämänhallinta (Ojanen 2009). Toisaalta se toimii eskapismien eli todellisuuspaon keinona. Marie-Louise von Franzin mukaan *päiväunelmointi* estää todellisen yhteyden luomisen itsen. Eskapismissa keskittyminen pyörii ihmisen omien kompleksien ympärillä. (Jung 1991, 213.) Siinä tapauksessa ollaan ihmisen itsensä kanssa olemisen vaikeuden äärellä. Siten flowstakin voi tulla keino eristäytyä sisäisestä ja ulkoisesta maailmasta, eli itsensä pakenemista. Silloin taidekaan ei ole enää avautumista vaan sulkeutumista, ja se toimii defenssinä. On kyseenalaista kuinka rehellistä sellaisessa tilassa syntynyt taide on. Lisäksi flowhun liittyy fyysinen riippuvuuden elementti, koska sen aiheuttamalla mielihyvän tunteella on koukuttava vaikutus.

Tunteen ilmaisun ohella taiteen yleisimpiä motiiveja on ajatusten käsittely ja ilmaisu. Taide on tapa etsiä tietoa ja tutkia maailmaa ja ihmistä. (Eaton 1995, 40.) Visuaalinen ajattelu on yksi älykkyyden osa-alueista, ja sillä perusteella voi ymmärtää taiteessakin ilmenevän pyrkimyksen rationalisoida maailmaa (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006b, 120).

Länsimainen filosofia on koko historiansa ajan selvitelty suhdettaan hengen ja aineen väliseen ongelmaan. Antiikin aikana taide liitettiin aineelliseen maailmaan ja rationaalisuus henkiseen. Platonille hengen pyrkimys oli oivaltaa totuus eli idea kaiken olevaisen taustalla (Seppänen). Valistusajalla René Descartes erotti hengen ja ruumiin toisistaan erillisiksi substansseiksi. G.W.F. Hegelin filosofiassa aine ja henki lähenevät toisiaan ja ovat molemmat lopulta yhden henkisen todellisuuden ilmentymiä. (Peda 2013.) Hengen ja aineen ongelma on mietityttänyt ihmisiä myös muissa kulttuureissa ja filosofioissa. Hindulainen sāmkhya-koulukunta on löytänyt ratkaisun monistisesta dualismista, jossa aine ja henki ovat erillisiä toisistaan mutta vuorovaikutuksessa keskenään (Broo 2010, 17 – 21). Samoin psykologiassa ihminen nähdään psykofyysisosiaalisena kokonaisuutena (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006a, 24).

Carl Jungin oppilas ja psykoanalytikko Aniela Jaffé kirjoittaa teoksessa *Symbolit, piilotajunnan kieli* 1900-luvun abstraktin taiteen pyrkimyksestä saavuttaa kaiken takana oleva idea. Sen päämäärä oli suunnata sisään syvälle ihmisen tiedostamattomaan ja tavoittaa yksi todellisuus, joka yhdistäisi fysiikan, psyyken ja koko olemisen. Modernin abstraktin taiteen olemukseen on kuulunut kuitenkin myös selvä metafyyminen levottomuus ja ahdistus. Voidaankin ajatella, että se heijastelee yhtä lailla ihmisen sisäisen ja ulkoisen maailman kaoottisuutta ja hajoamista kuin pyrkimystä ykseyteen. (Jung 1991, 261 – 267.) Silloin taide toteuttaa Wassily Kandinskyn sanoin yhtä *välttämättömyyden periaatettaan*, eli antaa muodon aikansa olemukselle (Kandinsky 1981, 73).

Samalla taide on ihmiskunnan henkistä terapiaa aivan kuten uskonnot ja mytologiat. Taiteen keinoin ihminen voi käsitellä ja ymmärtää kollektiivista perintöään ja suhdettaan maailmaan, aikaan ja ikuisuuteen. Aineen ja hengen vastakkainasettelun tasolta siirrytään kokemuksellisen ymmärryksen tasolle, joka koskettaa ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista olemusta. Zen-buddhalaisuudessa

henkisen kehityksen päämäärä on tietoisuuden laajeneminen, jolloin todellisuus koetaan sellaisenaan. Koska kokemusmaailmaa ja kaikkeutta ei voi erottaa toisistaan, todellisuus on elämää. (Pasanen 2008, 164.) Samoin taide voi tehdä olemassaolosta täydempää ja rikkaampaa.

Aniela Jaffén mukaan nykytaiteilijan mielenkiinto on 1900-luvun puolivälin jälkeen siirtynyt itseen suuntaamisesta yhteyden luomiseen sisäisen ja ulkoisen maailman sekä luonnon todellisuuden välille. Suuntaaminen ulospäin tapahtuu lopulta oman paikkansa ja olemuksensa löytämisellä suhteessa maailmaan, aivan samoin kuin 1000-luvun Kiinalaisessa maalaustaiteessa. (Jung 1991, 268 – 271.) Teoksessa *Symbolit, piilotajunnan kieli* Aniela Jaffé toteaa taidemaalari Alfred Manessierin sanoin että *taiteilijan aito todellisuus ei ole sen enempää abstraktiossa kuin realismissakaan vaan siinä, että hän valloittaa takaisin paikkansa ihmisenä* (Jung 1991, 268).

4.2 Oma taiteellinen työskentely

Suhteeni taiteeseen ja sen rooli elämässäni ovat muuttuneet radikaalisti viime vuosien aikana. Olen vasta herännyt omaan individuaatiooni, ja siitä syystä persoonani on uudelleenmuovautumisen vaiheessa. Taide on aiemmin ollut minulle keino selviytyä elämästäni. Se ei ole auttanut minua suuntaamaan sisään tai avautumaan ulos vaan eristäytymään sisäisestä ja ulkoisesta maailmastani. Koska olen tiedostanut taiteen defenssiivisen merkityksen itselleni, en voi rehellisyyden nimissä enää käyttää sitä siihen. Sen seurauksena motivaationi ja tarpeeni taiteen tekemiseen ovat kadonneet. Saattaa kuitenkin olla vielä mahdollista, että aiemmasta puolustuskeinosta muodostuu hallintakeino.

Opinnäytetyössäni lähdin etsimään taiteen tekemiselle uusia merkityksiä. Vaikkei se tuntuisikaan juuri nyt luontevalta keinolta käsitellä tunteitani ja ajatuksiani, se voisi auttaa minua avautumaan ulospäin. Taiteen kautta on kuitenkin mahdollista kokea, tuntea ja aistia enemmän, ja siten elää läsnä todellisessa maailmassa. Se voisi olla tie, jolla löytäisin oman hengellisyyteni ja kannattelevan korkeamman voimani sekä paikkani maailmassa. Samalla siitä ehkä muodostuisi myös keino käsitellä omia sisäisiä ilmiöitäni.

Kysymykseni ovat kuitenkin niin laajoja, ettei yksi opinnäytetyö riitä niihin vastaamaan. Joka tapauksessa taide olisi vain osa-alue individuaatiossani, sillä monet muutkin asiat muokkaavat minua. Helpotukseksi olenkin todennut, etten ole riippuvainen taiteen tekemisestä, ja voin luopua siitä jos niin valitsen. Identiteettini tai elämäni suunta eivät ole sidoksissa opiskelemaani ammattiin.

Luopumalla elämäni kannattelevista asioista olen kuitenkin joutunut kohtaamaan niiden taustalla olevat merkityksettömyyden ja sisäisen tyhjyyden olotilat. Opinnäytetyöni alussa mikään ei olisi saanut minua etenemään, ellen olisi löytänyt syytä työskentelylle. Lopulta ymmärsin, että otan vastuun itsestäni valitsemalla, että teen jotain. Koska en vielä tiedä mitä etsin, minun on kokeiltava. Jos en löydä vastauksia kysymyksiini, minulla voi ainakin olla hauskaa ja se riittää.

Helpottaakseni työskentelyäni loin itselleni ohjenuorat, joita pyrkisin seuraamaan. Päätin tehdä asioita, jotka olisivat minulle uusia. Tein kokeiluja sellaisilla grafiikan tekniikoilla, joita en ollut aiemmin juurikaan käyttänyt. Sitten osallistuin ImageOn-kurssille ja löysin siitä mahdollisuuksia, joita minun täytyi tutkia enemmän. ImageOn on grafiikan valotustekniikka, jossa kuva valotetaan ja syövytetään polymeerikalvolla päällystetylle metallilevyille. Sitä käytetään usein valokuvan siirtämiseen laatalle ja sen vedostamiseen. Koska en välitä valokuvaamisesta, aloin tehdä erilaisia filmejä musteella ja vedellä. Sovelsin ajatusta, jota olin käyttänyt aiemmin tehdessäni syanotypia-nimistä valotustekniikkaa. Haaste kääntää epämieluisa mieluisaksi oli minulle motivoiva. Uusien työskentelytapojen ja materiaalien löytäminen on aina innostanut minua grafiikassa.

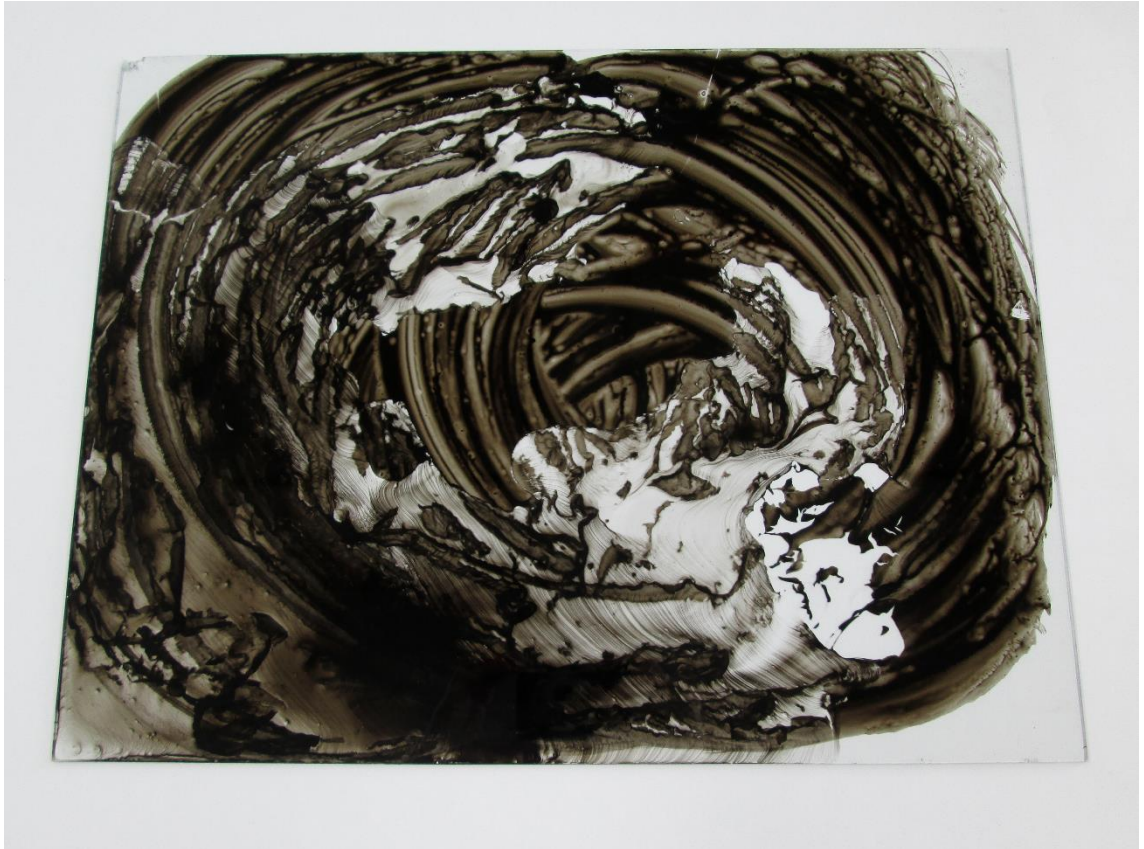
Toinen itselle antamani ohje oli, että en kuvasta vaan teen. Märkää märälle - tekniikalla akkuveden ja musteen kanssa arkkitehtikalvolle tehdyt muodot olivat sattumanvaraisia ja hallitsemattomia. Filmejä tehdessäni ja kuivumista tarkkaillessani opin kuitenkin ennakoimaan musteen ja veden käyttäytymistä. Mielestäni taidegrafiikan potentiaali onkin suurimmillaan hallinnan ja hallitsemattomuuden välisessä jännitteessä. Grafiikkaa voi tehdä kontrolloiden ja suunnitelmallisesti ja saada aikaan hienoa jälkeä, mutta niin kuin moni muukin asia se on kiinnostavimmillaan keskeneräisenä ja epätäydellisenä. Esimerkiksi puupiirroksen tekeminen on opettavainen keino jalostaa omaa luonnetta luopumalla kont-

rollista. Siten oman psyykkisen itsesäätelyn kannalta grafiikka tarjoaa hyvät mahdollisuudet harjoitella todellista elämönhallintaa.

Filmimateriaaliksi valikoitui lopulta lasi, jolle tein musteen ja akkuveden kanssa erilaisia kuvioita (Kuva 1; Kuva 2). Valotin musteläiskiä myös fotogrammina suoraan laatalle. Leikkasin laatat ympyrän muotoon alun perin siksi, koska halusin fyysisesti irrottautua neliskanttisen kuvan rajallisuudesta. Kuvien syntyessä laatan muoto loi vaikutelman mikroskoopin, luupin tai kaukoputken läpi nähdystä kohteista. Se ohjasi kuvamaailman kehittymistä edelleen. Jouduin pohtimaan, mitä esittävyys ja ei-esittävyys tarkoittavat, miten ei-esittävää kuvaa luetaan ja kuinka itse luen tekemiäni kuvia. Oli haastavaa tiedostaa, missä määrin kuvan tekstuuri, valööri, väri ja sommitelma ohjaavat sen tulkitsemista. Myös esillepano olisi tärkeä, sillä seinälle ripustettuja kuvia luettaisiin todennäköisesti kuvina, kun taas tasolle sijoitetut kuvat voitaisiin vapaammin tulkita objekteina.



Kuva 1. Filmien tekoa



Kuva 2. Filmi

Kolmas ohjenuorani muistuttaa edellistä, sillä päätin, etten pyri ilmaisemaan tai käsittelemään mitään. Se hävitti paineen siitä, että minun täytyisi kehittää opin- näytetyölleni aihe, jonka käsittely tuntuisi luontevammalta jotenkin muuten kuin taiteen keinoin. Jälkeenpäin olen kuitenkin huomannut, että lähestyessäni ei- esittävyttä minulle on käynyt samoin kuin 1900-luvun alun abstrakteille taiteili- joille. Teosteni kuvamaailma muistuttaa mielikuvia, joita ihmisillä on orgaanisista elementeistä ja aineen osasista (Kuva 3; Kuva 4; Kuva 5). Ne assosioituvat luonnonmuodostelmiin ja vaikuttavat siten syntyneen sattumanvaraisesti (Kuva 6). Katsojasta saattaa toisaalta tuntua käsittämättömältä, että ne olisivat voineet syntyä itsestään.

Esittävyuden vähetessä kuvien orgaaniset muodot luovat vaikutelman fraktaalii- suudesta, ja katsoja siirtyy niiden välityksellä loputtomasti mikrotasolta makro- tasolle. Värisuunnittelun tarkoitus on ohjailla fraktaalisia miellelyhtymiä omalla logiikallaan (Kuva 7; Kuva 8). Kuvallinen ilmaisu muuttuu teoksen sisällä natura- listisesta illusoriseksi, ja väriajattelu yhdistää eri tasot osaksi samaa maailmaa. Luopumalla tietoisesta suunnittelusta asenteesta päädyin tavoittelemaan sitä pe-

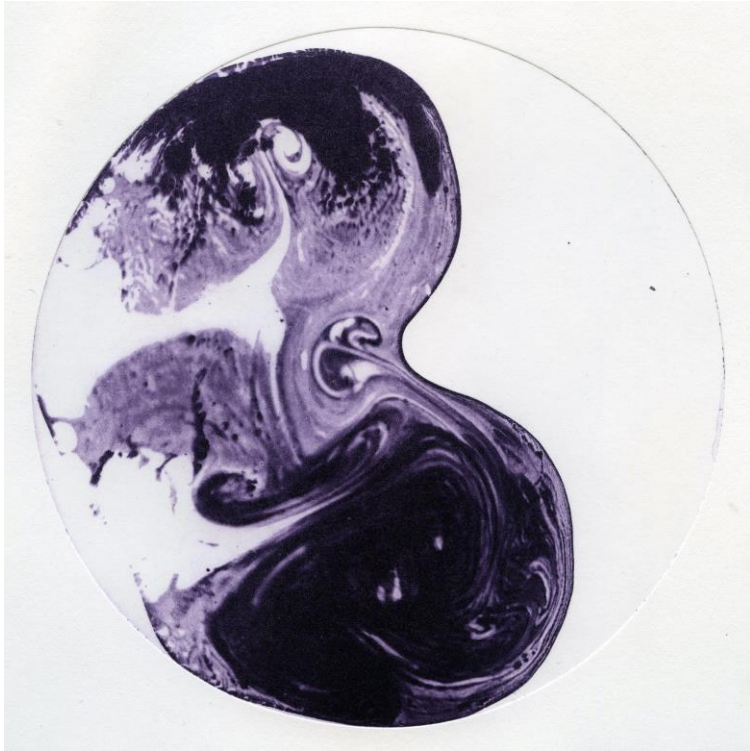
rusolemusta ja ykseyttä, joka on aineen ja hengen taustalla. Siten ei-esittävästä tulikin esittävää.



Kuva 3. Fotogrammi 1



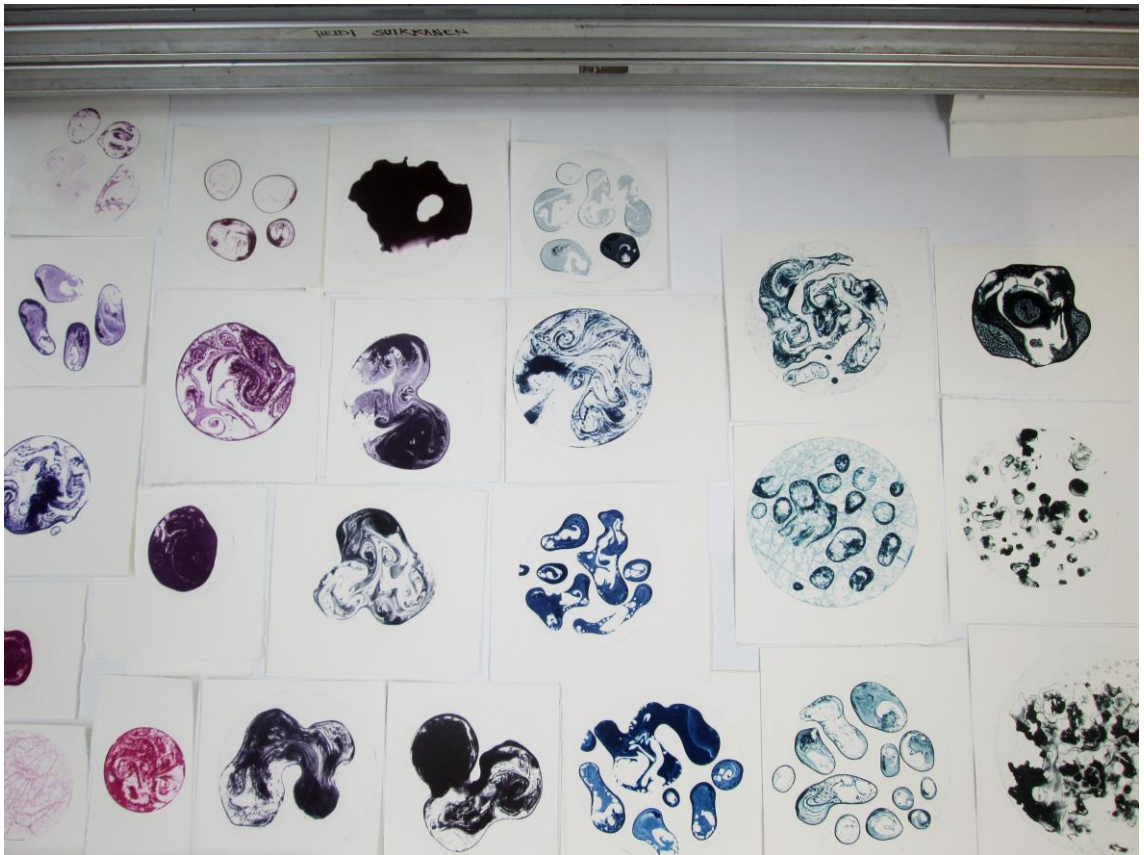
Kuva 4. Fotogrammi 2



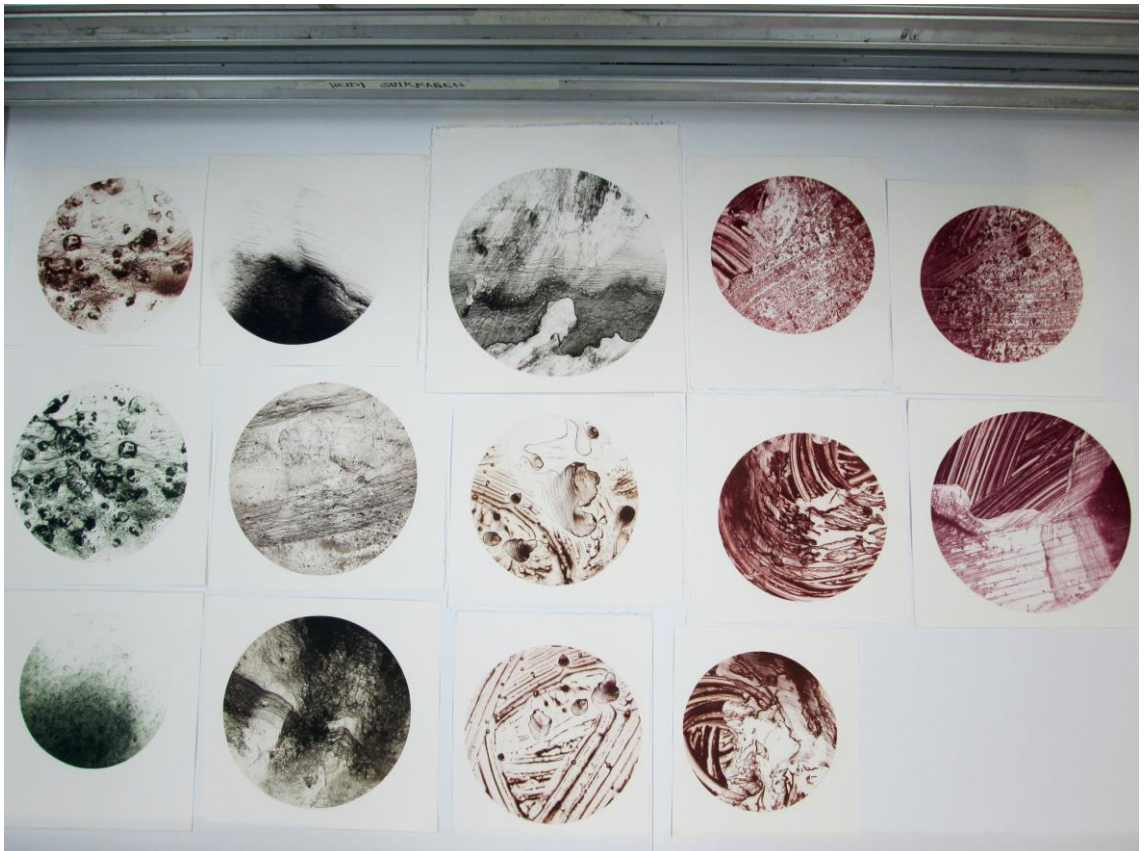
Kuva 5. Fotogrammi 3



Kuva 6. Orgaanisia muotoja



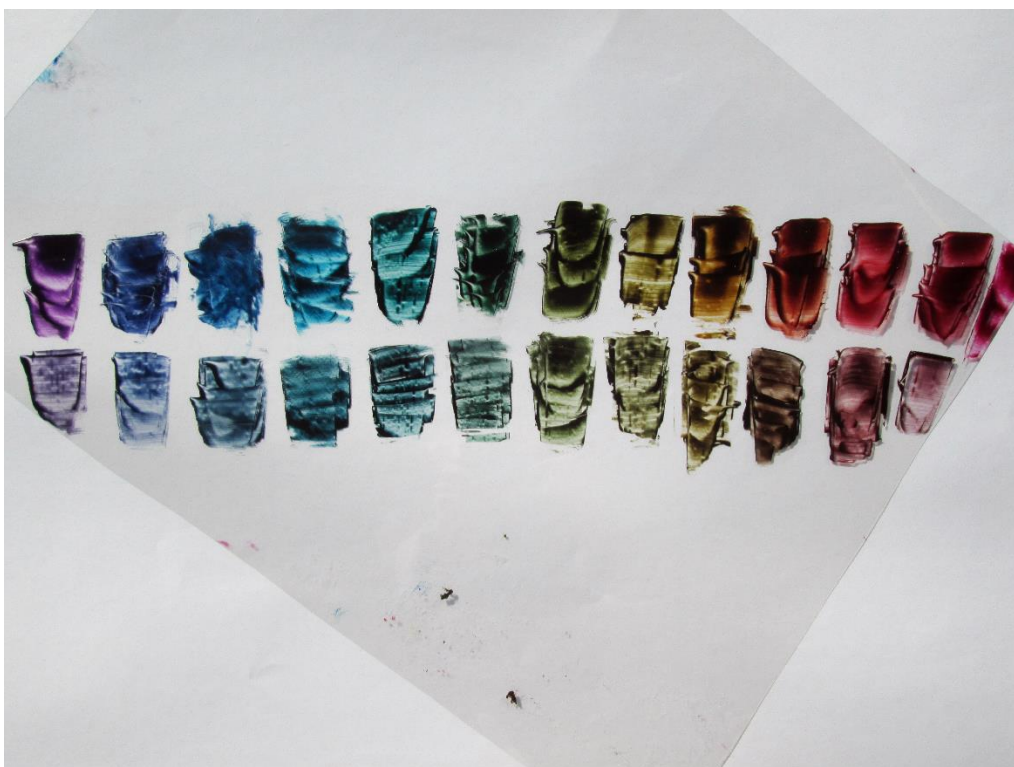
Kuva 7. Sävyjä violetista turkoosiin



Kuva 8. Sävyt vihreästä punaiseen

Lukiessani *Symbolit, piilotajunnan kieli* -teosta löysin Aniela Jaffén tulkinnan ympyrästä kokonaisuuden, itsen ja ykseyden symbolina (Jung 1991, 240 – 249). Huomasin, että olin tiedostamattani käyttänyt sitä teoksessani juuri siihen tarkoitukseen. Ympyrän muoto ja värimaailman muodostama spektri palaavat myös syklisyyteen ja kysymyksiin kaaoksesta ja tyhyydestä (Kuva 9). Näkyvä valo, joka hajoaa spektriksi, ei olekaan tyhjää vaan sisältää kaikki maailman värit, jotka jatkuvat äärettömiin. Kirkkaina ne loittonevat esittävydestä ja lähes tyvät aineen käsittämätöntä ja epätodellista luonnetta. Joidenkin vedosten värit pyrkivät toisalta neutralisoitumaan ja sammumaan ja siten tavoittelemaan olemattomuutta.

Murretut vihreät, ruskeat ja punaiset sävyt luovat vaikutelman aistein havaittavan maailman kohteista ja kuvien avaamasta tilaulottuvuudesta. Minulle värissä on aina ollut jotain luonnollista ja fyysistä, mikä liittää sen materiaan ja omaan hengellisyyden tavoitteluuni, jotka lopulta yhdistyvät. Teos koostuu osista, joiden keskinäinen järjestys voidaan aina hajottaa ja muodostaa uudelleen.



Kuva 9. Värikartta



Kuva 10. Kokonaisuuden sommittelua

Viimeinen itselle antamani ohje oli, että valmiin teoksen ei tarvitse olla taideteos. Minulle opinnäytetyöni on dokumentti prosessista, jota käyn elämässäni. Samoin kuin teokseni kuvamaailma siirtyy yksityisestä yleiseen, myös minä individuaatiossani suuntaan koko ajan sisään ja ulospäin. Itseään tavoitellessa tulee välttämättömäksi avautua ja hakea perspektiiviä elämäänsä. Liike tapahtuu sekä lyhyellä aikavälillä että koko elämänkaaren mittakaavassa.

Jälkeenpäin olen kuitenkin joutunut toteamaan, että omat tulkintani eivät tuo minulle uutta tietoa siihen, minkä jo aiemmin tiesin. Hallinnasta luopuminen, kokonaisuuden hahmottaminen ja turvallisuuden löytäminen elämässä ovat niitä kehitystehtäviä, joiden kanssa tietoisesti työskentelen. Olen edelleen siis lähtöpisteessä kysyessäni, auttaako taide minua käsittelemään itseäni ja maailmaa tai elämään täydemmin. Ehkä ihminen on kuitenkin niin hidas oppimaan, että sama asia täytyy käydä läpi aina uudelleen. Ainakin kirjoittamisen ja taiteellisen työskentelyn yhteistyö onnistui saamaan kosketuksen sisäiseen maailmaani.

Loppusuoralla minusta on alkanut tuntua, että oikeastaan lähdin opinnäytetyösäni etsimään kadottamaani grafiikan iloa. Valmistuessa tunnen olevani osaa-

va ja kykeneväni työskentelemään alallani ammattimaisesti. Grafiikka on aiemmin ollut hauskaa ja kiinnostavaa, mutta viime vuosina motivaationi sen tekemiseen on hävinnyt, mikä on sääli. Luopuminen siitä tuntuisi samalta kuin luopuminen hyvästä ystävästä. Ajattelen kuitenkin niin, että ilo on grafiikan ominaisuus: se on sillä eikä se häviä mihinkään huolimatta siitä tunnenko sitä vai en. Sen kokemiseen on aina mahdollisuus.

Opinnäytetyöni taiteellinen osio koostuu kuudestakymmenestä ympyrän muotoon leikatusta vedoksesta. Ne on liimattu vanerikiekoille, joiden paksuus vaihtelee 9:n ja 24:n millimetrin välillä. Vedosten värit on sekoitettu preussin sinisestä, poltetusta siennasta ja violetista. Yhdessä niistä syntyy neutraali harmaa, joten niistä sekoitettu spektri on puhdas ja yhtenäinen.

5 Yhteenveto ja pohdinta

Individuaatioteorian näkökulmasta ihmisen koko elämä on itsensä tiedostamisen kehitystehtävä. Yksilöityminen on sisäisen elämän jatkuvaa muutosta, jossa persoonallisuus muokkautuu syvimpiä kerroksiaan myöten. Individuaatioteoriassa yksilöllisyys on ainutlaatuinen ydinminuus, joka pyrkii esiin kaikissa elämän vaiheissa. (Dunderfelt 2011, 227 – 228.)

Carl Jung on todennut, että tietoisuuden kehitys kumpuaa ihmisen sisäisestä tahdosta tiedostaa itsensä paremmin ja etsiä merkitystä elämälleen. Psykologi Tony Dunderfelt kirjoittaa teoksessaan *Elämänkaaripsykologia*, että oman elämän tietoinen työstäminen *mahdollistaa aikuisen ihmisen itsenäiset vapaat eettiset oikeat päätökset ja valinnat* (Dunderfelt 2011, 246). Vapaus ja vastuu jäävät toteutumatta jos yhteyttä tiedostamattomaan ei saada. Silloin yksilöityminenkin jää vajavaiseksi. Itsen tahto tulla tiedostetuksi voidaan tukahduttaa tai työntää syrjään, mutta siitä huolimatta se pyrkii esiin aina uudelleen. Jos se ei pääse syntymään tietoisuudessa, yksilö saattaa jäädä kiinni persoonallisuutensa taantumuksellisiin riippuvuuksiin ja elämää häiritseviin ajatus- ja toimintamalleihin. Kehitys pyrkii vapautumaan riippuvuuksista kohti aitoa tiedostamista. Siten elämästä selviytyminenkin muuttuu elämiseksi. (Dunderfelt 2011, 244 – 246.)

Elämänkaaripsykologi Erik H. Erikson on todennut, että yksilön luonnollisessa kehityksessä valmius olla monipuolisemmin yhteydessä maailmaan kasvaa. Psykkiset kyvyt yhdistää sisäinen ja ulkoinen maailma lisääntyvät, mikä saa ihmisen avautumaan ulospäin. Individuaatiolla ei ole päämäärää, vaan on vain prosessi. Tavoitellessaan itseä ja eheyttä ihminen lähestyy ääretöntä koskaan sitä saavuttamatta. Sivutuotteina tietoisessa individuaatiossa voidaan kuitenkin saada täydempi elämä todellisessa maailmassa ja henkinen hyvinvointi. (Dunderfelt 2011, 225, 246.)

Individuaatiossa ihminen joutuu kohtaamaan sekä oman henkilökohtaisen tiedostamattomansa kaikkine kokemuksineen ja komplekseineen että kollektiivisen tiedostamattoman. Jungin teoriassa siirrytään ego-keskeisestä asenteesta egon ylittävään ajattelutapaan. Kollektiivisen alitajunnan lähestyminen haastaa ylittämään subjektiivisen elämysmaailman ja käsittelemään itsessään olevaa henkisyyden tasoa. Silloin persoonalliset kompleksitkaan eivät ole enää vain häiriöitä.

Psykologia on yrittänyt perustella yksilöitymisen vaikeutta, eksistentiaalista ahdistusta ja tarvetta löytää merkitys elämässä biologisilla ja psykososiaalisilla tekijöillä tai ympäristön vaikutuksella. Individuaatioteorian näkökulma huomioi ihmisen hengellisten ominaisuuksien merkityksen. Tieteessä henkinen ja idealistinen ihmiskäsitys koetaan kuitenkin usein liian epätieteelliseksi ja uskonnolliseksi. Tony Dunderfelt kirjoittaa, että kyse ei ole uskonnoista vaan siitä, että *havainnoidaan avoimesti ihmiselämän moninaisuutta ja ollaan tulkinnoissa rehellisiä sen ilmiöille*. (Dunderfelt 2011, 299, 244 – 248.)

Carl Jungin individuaatioteoria kumpuaa holistisesta ihmiskäsityksestä, jossa kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa. Psykologien keskuudessa häntä on moitittu mystikoksi, mutta hänen teorioidensa filosofinen luonne paljastaa psykologiatieteen riittämättömyyden. Jung on todennut, että käsittääkseen ihmistä täytyy pystyä käsittämään itse elämää, sillä elämä tarjoaa emotiot ja symboliset ideat (Jung 1991, 91). Opinnäytetyöni taiteellisen osion nimi *Spectrum approach* on vapaamuotoinen viittaus poikkitieteelliseen lähestymistapaan ja ajatteluun. Niitä tarvitaan, jotta voidaan ymmärtää ihmistä holistisena olentona.

Opinnäytetyötä aloittaessani minusta tuntui, että sisäinen prosessini oli kehittynyt siihen pisteeseen, että sen oli annettava painua tiedostamattomaan ja jäädä hautumaan. Ajankohta oli siis juuri oikea taiteelliselle työskentelylle. Luovuin analyttisyydestä, jolloin vuoroaan odottanut intuitio sai mahdollisuuden toimia. Nyt sisältäni on noussut kokonaisuus, jossa ajatus ja tunne täydentävät toisiaan. Kirjoittaminen on selkiyttänyt ja ohjannut taiteellista työskentelyäni. Se puolestaan on tuonut uusia näkökulmia ja tulkintoja pohdintoihini.

Työskentelyni opinnäytetyöni parissa on ollut loppuun asti aavistusten, tunteiden ja vaistonvaraisten päätösten johdattelua. Alussa ajattelin, että työ voi vapaasti edetä mihin suuntaan vain ja mitä tahansa saa tapahtua. Se on kuitenkin kehittynyt melko suoraviivaisesti, mikä on ehkä johtunut sisäisen prosessini saavuttamasta vakaudesta. Vaikka tarkoitukseni ei ollut käsitellä opinnäytetyöni taiteellisessa osiossa mitään, oman elämäni individuaation teemat ovat muokanneet sitä. Katsojalle ne saattavat jäädä vain aavistuksen tasolle, mutta uskon teokseni tarjoavan tarpeeksi virikkeitä antamaan kokemuksia ja mielleyhtymiä. Opinnäytetyöni kirjallinen osio kuitenkin avaa taiteelliseen työskentelyyn vaikuttaneita teemoja tuoden syvyyttä teoksen tulkintoihin.

Kuvat

Kuva 1. Filmien tekoa, s. 27

Kuva 2. Filmi, s. 28

Kuva 3. Fotogrammi 1, s. 29

Kuva 4. Fotogrammi 2, s. 30

Kuva 5. Fotogrammi 3, s. 31

Kuva 6. Orgaanisia muotoja, s. 32

Kuva 7. Sävyjä violetista turkoosiin, s. 33

Kuva 8. Sävyt vihreästä punaiseen, s. 33

Kuva 9. Värikartta, s. 34

Kuva 10. Kokonaisuuden sommittelua, s. 35

Lähteet

- Ahokas, M., Ferchen, M., Hankonen, N., Lautso, A. & Pyysiäinen, J. 2008. Sosiaalipsykologia:. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Broo, M. 2010. Joogan filosofia: Patañjalin Yoga-sūtra. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eaton, M. 1995. Estetiikan ydinkysymyksiä. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Guo, S. 1999. Metsien ja virtojen ylevä viesti. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Taide.
- Hellsten, T. 1992. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Hellsten, T. 2001. Elämän paradoksit – saat sen mistä luovut. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Helsingin Astanga joogakoulu 2015. <http://www.astangajooga.fi/alkeiskurssit/>. Luettu 13.2.2016.
- Hesse, H. 1981. Arosusi. Juva: WSOY.
- Jung, C. 1991. Symbolit, piilotajunnan kieli. Helsinki: Otava.
- Jung, M. 2007. Pikku prinssi meissä. Helsinki: Kotimaa-Yhtiöt Oy/Kirjapaja.
- Kabat-Zinn, J. 2010. Tietoinen läsnäolo maailmassa. Helsinki: Basam Books Oy.
- Kandinsky, W. 1981. Taiteen henkisestä sisällöstä. Helsinki: Suomen Taitelijaseura ry.
- Kalland, M. & Sinkkonen, J. 2001. Johdanto: Ihminen tarvitsee toisten läheisyyttä. Teoksessa Kalland, M. & Sinkkonen, J. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 7.
- Kallio, A., Kerola, K. & Kujanpää, S. 2013. http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla. Luettu 20.2.2016.
- Kuopion astangajooga ry 2015. <http://www.kuopionastangajooga.fi/fi/astangajooga/taustaa>. Luettu 13.2.2016.
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2005. Mielen maailma 2: Kehityopsykologia. Helsinki: WSOY.
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2006a. Mielen maailma 1: Psykologian perustiedot. Helsinki: WSOY.

- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2006b. Mielen maailma 4: Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOY.
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2007. Mielen maailma 5: Persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY.
- Mikkonen, J. 2006. http://mikkonen.kapsi.fi/archive/Mikkonen_J-TA-FINAL-Psykologia-5-06.pdf. Luettu 17.2.2016.
- Muola, T. <http://www.lukio.palkane.fi/raamattunet/buddhal1.html>. Luettu 20.2.2016.
- Ojanen, M. 2009. <http://www.markkuojanen.com/psykologia/flow-ilmio/>. Luettu 1.3.2016.
- Opetushallitus. http://www02.oph.fi/etalukio/uskonto/kurssi4/sivu_4_3_2.html. Luettu 20.2.2016.
- Pasanen, K. 2008. Tyhjiys itämaisessä taiteessa ja ajattelussa. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Teos.
- Peda. <https://peda.net/sastamala/syvaan-koulu/e-opin-oppikirjat/lahimmainen-ja-uskontojen-maailma/7isu/hindulaisuus>. Luettu 21.2.2016.
- Peda 2013. <http://www.peda.net/veraja/projekti/centraali/jao/ryhma3/hannu>. Luettu 5.3.2016.
- Saarinen, E. 1983. Sartre – pelon, inhon ja valinnan filosofia. Tampere: Fanzine Oy.
- Seppänen, J. <http://www.kolumbus.fi/juha.seppanen/jssivut/fi/johfil.htm>. Luettu 5.3.2016.
- Suomen mielenterveysseura.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>. Luettu 15.2.2016.
- Uskonnot Suomessa 2007a.
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=7>. Luettu 18.2.2016.
- Uskonnot Suomessa 2007b.
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=8>. Luettu 18.2.2016.
- Uskonnot Suomessa 2007c.
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=9>. Luettu 18.2.2016.
- Uskonnot Suomessa 2007d.
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=5>. Luettu 18.2.2016.

