



ELOKUVA TUNTEIDEN TULKKINA

Elokuva katsojan hyvinvoinnin edistäjänä

Emma Ketonen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2013
Elokuvan ja television ko.
Käsikirjoitus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Elokuvan ja television koulutusohjelma
Käsikirjoitus

EMMA KETONEN
Elokuva tunteiden tulkkina
Elokuva katsojan hyvinvoinnin edistäjänä

Opinnäytetyö 39 sivua
Toukokuu 2013

Opinnäytetyö on kuvaileva tutkimus elokuvan toimivuudesta katsojan hyvinvoinnin edistäjänä. Päättävöitteenani on löytää näyttöä siitä, että elokuva toimii positiivisena ja voimauttavana välineenä, eikä vain turruttavana tai turmelevana mediana. Voimauttamisella tarkoitetaan tässä yhteydessä sisäisen vahvuuden sekä henkisen tasapainon lisäämistä. Lisäksi tämä tutkimus pyrkii löytämään konkreettisia työkaluja omaehtoiseen itseterapointiin elokuvan avulla. Tässä tapauksessa tutkimuksen näkökulma on itse elokuva ja sen katselu, ei elokuvan tekoprosessi.

Tutkimusaineistona tässä tutkimuksessa olen käyttänyt hyvinvointia ja elokuvaterapiaa käsitteleviä julkaisuja. Elokuvaterapian käsite on työssäni hyvin vahvasti läsnä, vaikka kyse on enemminkin voimauttamisesta, sillä opiskelualani ei liity terapiaan, vaan elokuvaan ja käsikirjoittamiseen. Lisähaastetta tuo, että elokuvaterapiaa on hoitomuotona käytetty lähinnä hoitolaitoksissa. Tämän työn tuloksena onkin tarkoitus löytää keinoja juuri omaehtoiseen voimauttamiseen elokuvan avulla.

Tutkimusprosessin aikana selvisi, että elokuva ei pelkästään pidä sisällään negatiivia häittävaikutuksia, vaan se myös voimaannuttaa ja eheyttää katsojaansa toimimalla samanlaisena terapeutisena työvälineenä kuin mikä muukin tahansa taide. Kaikki elokuvat, eivät välttämättä ole voimauttavia, tai tarkemmin sanottuna elokuva ei jokaiselle katsojalle toimi hyvinvoinnin edistäjänä. Lisäksi elokuvien vaikutus tunteiden käsittelyn kannalta havaittiin tutkimuksessa huomattavan merkitykselliseksi. Myös muiden luovuusterapioiden menetelmät osoittautuivat olevan sovellettavissa yhdessä elokuvaterapian käytäntöjen kanssa.

Yksioikoisena johtopäätöksenä on se, että elokuvan toimivuus voimauttavana välineenä johtuu sen lumovoimaisesta ja tunnepitoisesta, todellista elämää kuvailemasta maailmasta. Elokuva jäljittelee elämää itseään, siksi siihen on helppo samaistua. Ammatillista kasvua ajatellen tämä tutkimus antaa myös apuvälineitä käsikirjoittamisen kannalta. Käsikirjoittajan on kuitenkin hyvä tiedostaa, mikä koskettaa parhaiten katsojan tunne maailmaa. Lisäksi tässä tutkimuksessa löydettiin konkreettisia ja yksinkertaisia työvälineitä omaehtoiseen elokuvaterapointiin.

Asiasanat: elokuva, voimauttaminen, elokuvaterapia, hyvinvointi, tunteet

THESIS SUMMARY

TAMK University of Applied Sciences
Degree Programme of Film and Television

EMMA KETONEN

Movies as an interpreter for emotions

Movies as a Promoter of well-being for the viewer

Thesis 39 pages

May 2013

The thesis is a descriptive study about the functioning of movies as the viewer's well-being. My main goal is to find evidence that the film acts as a positive and empowering tool, and not just mind-numbing or damaging media. Empowering in this context means to increase your inner strength and emotional balance. This study also aims to find practical tools for a self-initiative therapeutic session with the help of a movie. In this case the aspect of the research is more about watching the movie and the movie itself, than the process of making a movie.

As material in this study I have used publications about well-being and movie-therapy. The concept of movie therapy is very strongly present in my work, even if it is more about empowering, as the field of study I am in is not related to therapy, but film and scriptwriting. Another challenge is that film therapy has been used mainly as treatment in hospitals and the aim of this work is to find ways to get self-imposed empowering in movies.

During the research process it became clear that the film does not embody only the negative side effects, but it also empowers and defragments the viewer like a therapeutic tool just like in any other form of art. Not every movie is necessarily empowering, or more specifically, movies do not promote well-being for everyone. In addition, a movie's impression in emotional processing was found substantially meaningful in this study. Also, other creative-therapy processes proved to be applicable in movie therapy practices.

As a conclusion, however, a film's effectiveness as a tool for empowerment is due to its enchanting, emotional and credible description of the real-world. Movies imitate life itself, and that's why it's easy to relate to. Minding the professional growth, this study will also provide tools for scripting standpoint. As a scriptwriter it is good to be aware of what best affects the emotions of the viewer. In addition, in this study, I also found concrete and simple tools for self-initiative movie therapy.

Keywords: movie, empowerment, movie therapy, well-being, emotions.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LUOVUUSTERPIAT	7
3	ELÄVÄ KUVA TERAPAUUTTISESTA NÄKÖKULMASTA	10
	3.1 Voimauttava elokuva	10
	3.2 Kipeät elämänhaasteet ja niiden aiheuttamat tunnekoukut.....	12
	3.3 Tarinat elokuvaterapian tukena.....	13
	3.4 Parantava merkityssuhde	13
	3.5 Elokuvan lumovoima.....	14
	3.6 Elokuva tyydyttää tarpeita	15
	3.7 Elokuvaterapian tutkittu toimivuus.....	17
4	TUNTEET	20
	4.1 Tunneälykyys emotionaalisen itsetuntemuksen pohjana.....	20
	4.2 Tunteiden havaitseminen ja säätely itsetuntemuksen tukena.....	22
	4.3 Tunnereaktion synty	22
	4.4 Tiedostamattomat ja kielteiset tunteet	23
	4.5 Eroon kielteisistä tunteista	24
	4.6 Ihminen ei ole yhtä kuin tunteensa	26
5	OMAEHTOINEN ELOKUVATERPIA	27
	5.1 Itsetunto elokuvaterapian tukena	27
	5.2 Työkalut omaehtoiseen elokuvaterapiaan ja voimauttamiseen.....	29
	5.2.1 Täysin omaehtoinen elokuvaterapia.....	30
	5.2.2 Kysymykset.....	30
	5.2.3 Taideterapia elokuvaterapian tukena.....	31
	5.2.4 Kirjallisuusterapia elokuvaterapian tukena	32
	5.2.5 Voimauttava valokuva omaehtoiseen elokuvaterapian tukena.....	33
	5.3 Elokuva tunnetaitojen harjoittajana	35
6	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET.....	39

1 JOHDANTO

Metsälenkit, kokkaus, auton ruuvaus tai kutominen saattaa olla jollekin omien sanojensa mukaan *kuin terapiaa*. Pitkät suihkut, askartelu tai keskustelu ystävän kanssa voivat antaa joillekin lisäpuhtia arjen askareisiin. Jokaisella meillä on omat tapamme nollata päivien raskaus, piristää mielialaamme ja eheyttää omaa minäkuvaamme sekä itsetunteistamme. Silti sana terapia saattaa kalskahtaa korvaan ikävällä tavalla: onko minussa jotain vialla jos tarvitsen terapiaa?

Terapiaa kutsutaan usein sairauden tai vamman parantamiseksi annettavaksi hoidoksi. Tällainen kuvailu saattaa syystä säikäyttää, mitä minulla, tavallisella ja tasapainoisella ihmisellä on tekemistä tuollaisen asian kanssa? Siitä huolimatta ihmiset usein terapoivat itseään, tai ehkä pikemminkin voimauttavat itse itseään tietoisesti tai tiedostamatta. Suurin osa meistä ihmisistä kuitenkin tarvitsee ymmärryksen porttia itsen ja muun maailman välille. Tunteiden tunnistaminen ja käsittely eivät ole niin helppoa kuin kuvitella saattaa. Itsetunto, omakuva ja hyvinvointi yleensä ovat asioita joita ihmiset kehittävät koko elämänsä ajan.

Miten elämää sitten voisi eheyttää arjen tavallisella tarjoamalla? Tietoiseen voimauttamiseen on yksi hyvä keino, luovuus. Se mielletään usein nerojen ja taitelijoiden etuoikeudeksi, mutta tosiasiasa luovuus asuu meissä kaikissa, se on oma tapaamme toteuttaa itseämme. Taide on vain yksi luovuuden muoto, mutta terapiana ja voimauttavana työkaluna se on erinomainen. Se on käyttökelpoinen, edullinen ja terapeuttinen itsehoiton väline sekä elämysvoimainen tie, jota pitkin kulkea omaan itseensä ja tunteisiinsa. Taiteen avulla voi tutustua itseensä ja päästä käsiksi tunteisiin, joita ei osaa sanoin selittää ja ymmärtää tai joiden olemassaoloa ei ole edes tiedostanut. (Toiminnalliset menetelmät, www-sivu 2013.)

Taiteen muotoja on monia. Toiset piirtelevät ja maalaavat, toiset kirjoittavat tai tanssivat, mutta yksi melko yleinen ja usealle ihmisille yhteinen taiteen muoto on kuitenkin *elokuva*. Elokuvia kun tuntuvat katsovan kaikki. Monet varmasti pitävät niiden katselua rentouttavana lepo hetkenä ja omana aikana, mutta kuinka moni tietoisesti hyödyntää niitä hyvinvointinsa edistämiseen?

Tämä opinnäytetyö tutkii elokuvaa ja omaehtoista elokuvaterapiaa voimauttavana välineenä, tunteiden käsittelijänä sekä oman hyvinvoinnin edistäjänä.. Se pyrkii löytämään konkreettisia keinoja ja työkaluja, joita jokainen voi hyödyntää omalla kotisohvallaan löhöillen. Apukeinoja ja ohjeita tähän antavat elokuvaterapian lisäksi myös muut luovuusterapiat kuten kirjallisuusterapia ja voimauttava valokuva.

Koska tämä työ ei pelkästään tutki elokuvaterapiaa, voidaan elokuvan tuoma eheyttävää ulottuvuutta ajatella vahvistavana voimauttavan valokuvan tapaan. Olennaista kuitenkin on, ettei toista ihmistä voi voimauttaa, vaan mahdollisuus eheytymiseen lähtee omaehtoisesti. Tällä tavoin henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen voi tapahtua ilman terapeuttiaakin. Elokuvaterapian käsite on kuitenkin tutkimuksessa vahvasti läsnä ja se antaa vankkaa pohjaa elokuvan uskottavuudesta hyvinvoinnin lisääjänä. Pääasiallisina lähteinä tässä opinnäytetyössä on käytetty elokuvateraputtien, Pekka Mäkipään sekä Mikael Saarisen aihetta käsittelevää kirjallisuutta.

Myöskään oma ammattiosaamiseni ei liity terapiaan, vaan elokuvaan. Opintojen tuoma tietämys elokuvien käsikirjoittamisesta sekä vahva kiinnostus hyvinvoinnin edistämisestä ovat tärkeimmät syyt miksi kiinnostuin aiheesta. Käsikirjoittamisen ja elokuvan perusperiaate kuitenkin liittyy oikean elämän jäljentämiseen, vaikka toki draamansa puolesta on se luonnollisesti normaalia arkea kirjavampaa. Lisäksi käsikirjoittaminen pitää sisällään oikeita ja aitoja ristiriitoja sekä psykologisia tulkintoja. Eittämättä tämä opinnäytetyötutkimus lisää myös ammatillista kasvua sekä hyötyä, sillä yksi hyvän käsikirjoittajan ominaisuuksista on vedota ihmisten tunteisiin.

Käsikirjoittajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on luoda tarinansa päähahmolle *tahto* ja *tarve*. Tahto tarkoittaa sitä mitä päähenkilö haluaa, kun taas tarve tarkoittaa sitä, mitä hän oikeasti tarvitsee. Sama toteutuu myös tavallisessa elämässä. Yhtäläillä me ihmiset pinnallisesti haluamme elämäämme asioita tiedostamatta sitä, mitä me oikeasti haluamisen sijaan tarvitsemme. Juuri tästä löytyy syy tämän opinnäytetyön tekemisen tarpeellisuuteen. Elämäkaltainen elokuva voi tietoisesti seurattuna tarjota meille vastauksia mieltämme painaviin pulmiin. Tämän opinnäytteen tärkeimpänä tavoitteena onkin vastata kysymykseen, miten elokuva voi aidosti edistää hyvinvointiamme.

2 LUOVUUSTERPIAT

Varpailla maalaaminen tai rummun paukuttaminen saattavat keskivertosuomalaisen mielestä tuntua lapselliselta ja päättömältä touhulta. Myös itsensä likoon laittaminen voi yksinkertaisesti vain pelottaa ja tällöin luovuusterapia käsitteenä on enemmänkin etäinen ja arveluttava asia, kuin mahdollisuus oman luovuuden ja leikkimielen löytymiseen sekä hyvinvoinnin edistämiseen. Mitä luovuusterapia sitten tarkalleen on ja mitä se kaikessa kummallisuudessaan ja värikkyudessaan meille tarjoaa?

Luovuusterapioiden tärkeimpänä tavoitteena on eri terapiamuotojen tapaan tarjota mahdollisuuksia eheytyä, sekä löytää itsestä voimavaroja. Luovan tuotoksen lopputuloksen laatu ei siis niinkään ole tärkeää, vaan sen tekeminen prosessina. (Hoitoinfo, www-sivu 2013.) Elokuvaterapeutti Pekka Mäkipää (1996, 82) korostaa, että taidetta ei olla tekemässä muiden silmille, vaan omille. Tekemisen kynnystä madaltaa se, että osaamisen vaatimuksia ei ole. Tämän lisäksi luovuusterapioiden avulla voi etsiä ja löytää itsestään tunteita, joita ei ehkä aikaisemmin ole itsessään havainnut tai pystynyt kohtaamaan. Ihminen voi myös saavuttaa kosketukseen itseensä ja saada kokonaisvaltaisemman tunnetun minuudestaan. Luovuusterapiat avaavat näkymän omaan persoonaan ja persoonallisuuteen.

Luovuusterapiat eroavat eniten muista terapioiden tapaan, että ne pääasiassa käyttävät hoitomuodoissaan erilaisten ei-sanallisten taidelajien menetelmiä. Lisäksi niiden on todettu eheyttävän ihmisen tunne-elämää helpommin kuin pelkästään puhumiseen perustuvien terapioiden. (Toiminnalliset menetelmät, www-sivu 2013.) Luovuusterapiat tarjoavat siis niin sanottuja muutoksen avaimia ja erityisesti ne vaikuttavat tunne- ja asennetasolla. Ne auttavat etsimään ja löytämään itsestä voimavaroja joiden avulla ihminen itse voi oppia luovaa ongelmaratkaisua sekä muutokseen sopeutumista. (Mäkipää 1996, 83–84.)

Näin ollen luovuusterapiat rakentavat omalta osaltaan siltaa menneisyydestä kohti toivottua tulevaisuutta. Ne mahdollistavat uuden ja erilaisen kohtaamisen sekä kokemisen. (Mäkipää 1996,82) Myös luovuuden tutkijat Kari Uusikylä ja Jane Piirto (1999, 31) ovat samoilla linjoilla. Kun ihminen toteuttaa luovasti itseään, olennaista on se, että ihminen vapautuu tekemään havaintoja lapsenomaisen ennakkoluulottomasti, itsekriti-

kin ja itsestään selvät ”omat totuudet” unohtaen. Liiallinen itsekritiikki voi pahimmillaan tuhota luovuuden ja siihen liittyvän nautinnon.

Luovuuden ja luovan ilmaisun merkitys itsessään tuntuu olevan tärkeää ihan jokaiselle. Onko luovuus silti meidän kaikkien käytettävissä oleva voimavara ja miten sitä voi hyödyntää? Jo sanana luovuus saattaa olla useimmille positiivisesti väritynyt käsite. Ainakin periaatteessa ajatellaan, että se on tärkeää niin liike-elämässä kuin taiteessakin. Kokonaan toinen asia on kuitenkin se, miten luovuutta todella edistetään arkielämässä: onko ”luovuus” kuitenkin vain tyhjä sana, vai sallitaanko nykyistä tehokkuutta ja kilpailua korostavassa ilmapiirissä luovuuden edellytyksenä oleva kiireetön kypsytely ja ideoiden kokeileminen? (Uusikylä & Piirto 1999, 70.)

Tosiasiassa ainakin taiteen tekeminen ja kokeminen on hauskaa ja terapeutista toimintaa. Jokainen ihminen on pohjimmiltaan luova ja osaa varmasti tehdä taidetta luovin keinoin, kunhan vain antaa siihen itselleen mahdollisuuden. Tekemiseen liittyy aitoa lapsenmieltä, iloa oman ainutlaatuisuutensa löytämisestä ja siinä onnistumisesta. (Toiminnalliset menetelmät, www-sivu 2013.) Arjen luovuus on juuri tätä. Se ei aina vaadi pensseliä ja taulukangasta, vaan sen ratkaisuja, ideoita ja innostusta, jotka kukin tuottaa omalla ainutlaatuisella tavallaan.

Parhaimmillaan luovuus ja luova ilmaisu toimivat itsetuntemusta siis etsivänä, tukevana ja lisäävänä. Mäkipään mukaan (1996, 85) luova ilmaisu kehittää muun muassa itseilmaisua, avoimuutta sekä epävarmuuden sietoa. Luova ilmaisu perehdyttää myös yksilöä itse tehdyn ja koetun kautta erilaisiin tapoihin kokea, nähdä, tuntea ja selittää. Se on tekijän ja luovuuden välistä rakentavaa vuorovaikutusta. Luova ilmaisu (Toiminnalliset menetelmät, www-sivu 2013) kirvoittaa lisäksi esiin itse kussakin piileviä voimavaroja, jotka ovat syystä tai toisesta jähmettyneet käyttämättömiksi ja hyödyttömiksi. Luomisvoima pitää elämää yllä. Näin ollen luovuusterapiat ja luova ilmaisu tarjoavat innovatiivisen tavan kehittää itseä ja oman tietoisuuden käsitystä.

Luovuus- ja taideterapiat mielletään usein askarteluksi tai muuksi puuhasteluksi. Silti elävä kuva, eli elokuva lienee tällä hetkellä yksi käytetyimmistä taiteenmuodoista ja se on esimerkiksi tunnettavuutensa ja käytettävyytensä vuoksi erinomainen itsetietoisuuden väylä. Elokuvat kiinnostavat ja puhuttavat kaikenlaisia ihmisiä, tämä näkyy niiden suosion jatkuvassa kasvussa. Yksi syy suosioon saattaa johtua elokuvamaailman tar-

joamasta ulottuvuudesta, joka antaa apua katsojan omien tunteiden tulkintaan sekä oman hyvinvoinnin edistämiseen. (Mäkipää 1996, 6 ja 49.)

Kuten luovuusterapioissa yleensäkin, elokuvaterapiassa elokuva on vain väline, instrumentti ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Toisaalta elokuva on jo sinällään jostakin pakottavasta tarpeesta syntynyt viesti tekijöiltä katsojille. Elokuva lähettää viestin, jonka sen katsojan on tulkittava – kukin omalla tavallaan. Lisäksi se on kuvaa ajasta sekä elämänmenon sisällöstä ja sen raameista. Elokuvat tarjoavat monipuolisuudellaan monenlaisia portteja itseymmärryksen tielle ja kaikista luovuusterapioista elokuvaterapia muistuttaa eniten juuri elämää itseään. (Mäkipää 1996, 14.)

3 ELÄVÄ KUVA TERAPEUTTISESTA NÄKÖKULMASTA

Kun puhutaan terapiasta, ei mieleen välttämättä ensimmäiseksi nouse vaihtoehto television avaamisesta. Psykologi Bernie Wooderin (2008) mukaan elokuva voi kuitenkin toimia niin sanottuna ponnahduslautana itsensä löytämiseen, sillä elokuvan maailmassa katsoja voi katsella sitä ikään kuin toisen persoonan näkökulmasta. Tällöin katsojan omat henkilökohtaiset puolustusmekanismit eivät ole niin vahvassa käytössä, jolloin kokemus voi tuntua hyvinkin rentouttavalta.

Elokuva onkin katsojalleen yksilöllistä ja sisäistä, unen kaltaista todellisuutta ja terapiaa ajatellen ainoastaan elävä kuva tarjoaa mahdollisuuden nähdä itsensä ”elävänä”, ulkopuolisen silmin, kuten kaikki muut näkevät. (Mäkipää 1996, 49.) Elokvat tarjoavatkin roolimalleja, selventävät ihmissuhdekysymyksiä ja lisäksi ne auttavat tunnistamaan ongelmia. Elokvat tarjoavat ratkaisuja sekä innostavat ja motivoivat, Wooder (2008) täydentää.

Terapeuttisena työkaluna elokuva on monipuolinen ja laajakäyttöinen väline itseymmärryksen ja hyvinvoinnin tiellä. Elokuva tarjoaa katsojalleen analyttisen peilin itsensä ja omien reaktioidensa tutkiskeluun. Lisäksi elokuvan etu on, että se kykenee taltioimaan niin sanottua elävää elämää - sen koko ilojen ja surujen kirjossa. (Mäkipää 1996, 49.) Näin ollen pelkästään jo tv-ruutu, sohva sekä DVD-soittimessa pyörivä elokuva voivat tarjota meille erinomaisen välineen itsemme ja tunteidemme tutkiskeluun. Mitään muuta ei tarvita, vai tarvitaanko?

3.1 Voimauttava elokuva

Maailmassa on lukematon määrä elokuvia. Ne käsittelevät tunteita ja teemoja laidasta laitaan ja jokainen niistä pyrkii jättämään katsojaansa ainakin pienen jäljen. Niitä katsotaan valtavien elokuvateattereiden saleissa, kavereiden sohvatuoleilla ja kännyköiden näyttöiltä ruuhkabusseissa. Mutta entä jos katsoja haluaa elokuvalta muutakin, kuin hetkellisen viihteelliseen tuokion? Mistä sitten voi tunnistaa voimauttavan tai terapeuttisesti hyvän elokuvan?

Mäkipään mukaan (1996, 67) terapeuttisesti hyvä elokuva rikastuttaa ja monipuolistaa elämää. Se antaa uusia näkökulmia, inspiraatiota, ahaa-elämyksiä ja kun katsoja kokee jotain aikaisemmin kokemattomaa hyvää, se täydentää, syventää tai vahvistaa. Hyvän elokuvan merkki on myös se, että elokuva tuntuu uskottavalta myös mahdollisessa uskottomuudessakin. Hyvä tuntomerkki on myös se, jos katsojan huomio ei kiinnity liikaa teknisiin näkökohtiin, vaan elokuva imaisee mukaansa lumovoimaiseen maailmaansa. Kun elokuvaa katsoessa eivät aika tai muut arkiset asiat häiritse, on tilaisuus pohdiskelulle ja innostaville ajatuksille.

Wooderin (2008) mielestä terapeuttisesti hyviä elokuvia ovat esimerkiksi vanhat mustavalkofilmit. Hänen mukaansa niiden nostalgia ja viattomuus voivat rauhoittaa katsojaa. Mäkipää (1996, 67) taas toteaa terapeuttisesti hyvän elokuvan olevan tunnistettavissa siitä, että sen katsoja on kokemaansa sekä olemassaoloonsa tyytyväinen sen katsomisen jälkeen ja olo on jopa elokuvaa edeltänyttä oloa tyytyväisempi. Mäkipään (1996, 67) ja Wooderinkin (2008) mukaan on tärkeää, että elokuvan katsomisesta tulee hyvä olo, ja elokuvan katsomiskokemuksen loputtua hyvä olo pysyy.

Elokvaterapiassa on tärkeä käyttää elokuvaa, joka koskettaa ja puhuttelee sen katsojaa. Olennaista on, että hoidollinen kokemus alistaa sivuseikaksi taidenautinnon, sillä hoidollisesti hyvä, toimiva elokuva on hyvä elokuva (olkoon kriitikot tai muut auktoriteetit tästä mitä mieltä tahansa). Elokvaterapia voi eheyttää, täydentää tai selkiinnyttää jotain olennaista katsojan elämässä (Mäkipää 1996, 14). Wooder (2008) korostaa myös elokuvien useiden näyttökertojen merkitystä. Tällöin analyysillä pääsee syvälle ongelman alkuperään.

Kun elokuvaa käytetään terapeuttisena työkaluna, on siis tärkeää valita elokuva hyvin ja tarkkaan. Toisaalta jos terapeuttisesti hyvän elokuvan on tarkoitus tuottaa hyvää oloa, voiko sen valinta olla helppoa ja huoletonta? Monet kun tunnistavat helposti omat elokuvamieltymyksensä. Onko tämä kuitenkin oikeasti näin yksinkertaista? Ammattilaisena elokvaterapeutti osaa valita toimivan, mutta asianmukaisesti haastavan elokuvan terapian työvälineeksi, mutta entä kuinka tavallinen katsoja voi itse videovuokraamon hyllystä valita juuri sen oikean DVD-kotelon? Omaehtoisen elokvaterapian käyttötapoja tarkastellaan tarkemmin luvussa 5.

3.2 Kipeät elämänhaasteet ja niiden aiheuttamat tunnekoukut

Mihin elokuvaterapia suoranaisesti sitten auttaa? Ongelmia on vähintään yhtä paljon kuin ihmisiäkin, ja toiset taas haluavat eheyttää jo jotain valmiiksi olevaa. Elokuvaterapeutti Mikael Saarisen (2006, 26–27) mukaan erilaisia tapoja luokitella ihmiselämään liittyviä kehityshaasteita ja teemoja löytyy runsaasti erilaisista kehityspsykologisista ja filosofisista malleista. On olemassa teorioita ihmisen psykososiaalisesta kehityksestä oraalisesta vaiheesta seksuaalisuuteen, eri kasvuvaiheista eriytymiseen ja kodista irtautumisineen sekä työn, ilmisuhteiden elämän kärsimyksen merkityksen löytämisineen elämässä.

Yhtenä elokuvaterapian tavoitteena on auttaa katsojaa tunnistamaan ne elämänhaasteet ja teemat, jotka tällä hetkellä tekevät arjesta raskaamman tai vaikeamman, kuin mitä se voisi olla. Näitä elämää kiusalliseksi tekeviä haasteita ja teemoja voidaan nimittää tunnekoukuiksi. Aina kun ihminen ajattelee tai sivuaa tietämättäänkin tuota elämänaluetta tai teemaa, koukku vihlaisee ja muistuttaa itseään. Pikkuhiljaa ihmiset turtuvat tunnekoukkujen kanssa elämiseen ja ihmisistä tulee niiden kipuun alistuvia ja epätoivoisia. Toinen vaihtoehto on, joka sekään ei ole yhtään parempi, että ihmiset päinvastoin riehuvat ja kaatavat negatiivista tunnettaan muihin. Molemmissa tapauksissa myös läheiset ihmiset saavat osansa, kun kipu tietoisesti tai tiedostamattamme siirretään heihin. (Saarinen 2006, 25.)

Tunnekoukkuja aiheuttavista elämänhaasteista ja teemoista ja yleisimpiä tunnekoukkujen lähteitä ja oireita ovat lapsuuden kokemukset ja niihin liittyvät uskomukset, masennus ja ahdistus sekä kipeät muistot. Lisäksi pelot ja liiallinen tunteiden kontrollointi ja tukahduttaminen haastavat ihmisten arkea. Joidenkin kohdalla myös tunnekontrollin puuttuminen, addiktiot tai minuus tuottavat päänvaivaa. Kukapa ei olisi joskus paininut ihmissuhdeongelmien kanssa. Elokuvat käsittelevät luonnollisesti kaikkia elämään liittyviä haasteita ja teemoja, sillä pelkästään yhden ihmisen navan tutkiskelu puolentoista tunnin ajan tuskin kiinnostaa kovinkaan montaa ihmistä, vaikka se varmasti herättää vahvoja tunteita ja ajatuksia katsojassa, joka sille jaksaa altistua. (Saarinen 2006,23 & 25.) Tunteista lisää luvussa 4.

3.3 Tarinat elokuvaterapian tukena

Saarisen (2006, 21–23) mukaan sadun maailmassa lukija voi tuntea vapautuvansa todellisuuden rajoituksista, kuten haavoittuvuudesta ja jopa kuolemasta. Toinen toistaan hurjempien tapahtumien ja seikkailujen jälkeen hän voikin lähes aina kokea onnellisen lopun tuoman lohdutuksen. Kuluneen sadan vuoden aikana tarinoiden dynamiikka onkin siirretty elokuviin ainoastaan sillä erolla, että kertojana ei enää ole elävä ihminen, vaan kuva ja ääni, joiden kautta ohjaaja ja hänen käytössään olevat näyttelijät ja työryhmä välittävät tarinan, sekä sen tunteet.

Hyvä elokuvakokemus saattaa avata eteensä uusia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, joita katsoja ei välttämättä muuten kykenisi huomaamaan. Elokuvat voivatkin satujen tapaan toimia ongelmanratkaisua edistävinä välineinä, jotka johdattavat hetkeksi luovan tiedon, minuuden lähteille. Samaistuessamme elokuvan päähenkilöihin minäkuvamme avartuu hetkeksi. Parhaassa tapauksessa katsoja voi kokea empatiaa, sympatiaa, ahdistusta, murhetta ja iloa ilman omantunnon tuskia tai karun käytännön kurjuutta. (Mäkipää 1996 23–25.)

3.4 Parantava merkityssuhde

Elokuvaterapian kannalta normaalin ihmiselämän harjoitteluun liittyy olennaisesti positiivinen merkityssuhde ja tämä lienee totta myös voimauttamisen näkökulmasta. Mäkipään (1996, 14) mukaan merkityssuhde ei sinänsä liity määrään tai laatuun, vaan intensiteettiin, sekä sen kykyyn tyydyttää tarvetta. Elokuva ei luonnollisesti itsessään paranna tai eheytä, mutta se voi välittää kokijalle jotain tärkeää ja merkityksellistä. Myös Wooder (2008) uskoo elokuvan parantavaan voimaan. Hänen mukaansa elokuvan toteuttama hoito on niin tehokasta ja voimakasta, että se tuo tunteet pintaan ikään kuin magneetin lailla.

Terapiaa ajatellen tärkeintä on, että terapeutti kykenee puhumaan asiakkaansa kieltä – ja monethan puhuvat elokuvan kieltä, sillä niitä katsovat lähes jokainen. Wooderin (2008) mielestä elokuvaterapian potentiaali tulevaisuuden hoitomuotona on valtava ja sen tie on vasta alussa. Lisäksi sitä olisi hyvä käyttää sairaalan potilaiden lisäksi myös vaikka vankilan paatuneimmillekin rikollisille. Taustasta huolimatta kaikki tarvitsevat työkalu-

ja tunteidensa käsittelyyn. Elokuva toimii selkeästi eheyttävänä välineenä itsetuntemuksen tiellä. Se on ajatuksia avaava ja voimauttava väline, mutta voiko sen voima olla liiankin suuri?

3.5 Elokuvan lumovoima

Elokuvan viehätysvoima on parhaimmillaan ilmiömäinen. Se imee katsojan mukaan salaperäiseen, mutta niin todentuntuiseen maailmaansa, voiden jättää katsojalle muiston katselukokemuksesta jopa loppuiäksi. Mäkipään sanoin osa tästä elokuvan viehätysesestä perustuu fotogeenisyyteen. Tämä tarkoittaa sitä, että todellisuuden kuva saavuttaa usein lumovoimaisempia piirteitä, kuin vain pelkkä todellisuus itse. Elokuva antaa yli-luonnollaan katsojalle itseltään puuttuvia, erityisiä ominaisuuksia kuten kuolematonmuuden tai jopa kaikkivoipaisuuden. (Mäkipää 1996, 6.) Kun elokuvan katselua vertaa vaikka huumeiden käyttöön, on se varmasti kokemuksena miellyttävämpi, turvallisempi ja tietenkin suositeltavampi. Silti se tarjoaa samankaltaisia äärikokemuksia kuin tajunnan räjäyttävät päihteet ja sitähän ihmiset kaipaavat - toisia maailmoja ja ulottuvuuksia.

On sanomattakin selvää, että elokuvakatselun kokemus on vaihtoehtona päihdettä parempi. Silti se saa kuitenkin miettimään elokuvan lumovoiman luotettavuutta. Voiko elokuvan fotogeenisyys ja näennäisen todentuntuinen maailma imeä mukaansa jopa liikaakin ja onko se turvallisuudestaan huolimatta silti täysin riskitön? Mediapsykologi Anu Mustosen mukaan elokuvan ja muunkin median lumovoima voi pahimmillaan olla vaarallinen ja liiallinen turtuminen saattaa viedä kokonaan katsojan tunneherkkyyden. (Mustonen 2001, 67.)

Mustonen (2001, 67–68) kertoo useiden elokuvaharrastajien ihmettelevän hälinää mediaväkivallasta. He kertovat, että vaikka he kokevatkin toistuvasti raakuuksia elokuvamaailmassa, ne eivät vaikuta heihin mitenkään. Kuitenkin jo se, että kuvaukset eivät heidän mukaansa tunnu miltään, on yksi media vaikutus. Itseisarvo ei olekaan yksinään riittävä tapa todeta median vaikutuksia, sillä osa niistä syntyykin tiedostamatta tunneta-solla tai sitten hitaasti muotoutuvien asenteiden ja skeemojen tieltä. Turtuminen on osit-tain myös sosialisatiovaikutus: suurkäyttäjät tuntevat median ilmaisutavat ja pitävät niitä itsestään selvyyksinä, eivätkä elokuvien raakuudet liikuta heitä.

Mediasisällölle turtuminen saa katsojassaan aikaan sen, että median elämysvoimaiseen kerrontaan tottuneet käyttäjät menettävät herkkyyttä kokea mediakuvausten tuottamia tunnereaktioita (Mustonen 2001, 68). Mäkipää (1996, 6) kuitenkin uskoo elokuvien tuomien äärikokemusten positiiviseen voimaan ja juuri siksi nämä aikuisten sadut, elokuvat, ovat niin suosittuja ja katsottuja kaikkialla. Lisäksi haaveet, uni, arki, juhla, ilot tai surut, elokuva koetaan todellisena - ja siksi niin vaikuttavana. Ihmisen todellisuus kuitenkin elää haaveista ja unelmista, peloista ja intohimosta.

Liika haaveilu tai taivaanrannan maalailu kuitenkin vie ihmisen ajatukset ja läsnäolon pois tärkeimmästä hetkestä, siitä joka tapahtuu juuri nyt. Hyvinvoinnin ja jopa onnen sanotaan löytyvän tämän hetken todellisuudesta ja sen hyväksymisestä. Silti täytyy myöntää, että elokuvatkin ovat eksistentiaalista vain läsnä olevan hetken. Mäkipää (1996, 6) kuvailee niitä irtautuneen menneisyyden sekä siihen nivoutuvan tulvaisuuden taiteeksi. Elokuva pitää sisällään kaksisuuntaisen vision ulkomaailmasta minuuteen, jossa vaikuttavuus ei suoranaisesti liity niinkään hetken ajalliseen pituuteen, kuin kokemuksen intensiteettiin. Ohikiitävät lyhyet hetket elämässä saattavat olla – ja usein ovatkin – niitä ikimuistoisimpia ja tärkeimpiä.

3.6 Elokuva tyydyttää tarpeita

Pystyykö elokuva tarjoamaan katsojalleen jotain, jota muutoin on vaikea tavoittaa? Yksi elokuvan lumovoimista piilee sen tarjoamassa mahdollisuudessa tirkistelyn halun tai sen tarpeen, sekä ihmiselle luontaisen uteliaisuuden tyydyttämisen moraalisesti hyväksytyssä muodossa ja ympäristössä. Elokuva katsoja tavoittelee jatkuvaa imaginaarisen ja symbolisen, täyteyttä tavoittelevan samaistumishakuisuuden ja toisaalta puutteen dialektiikkaa, joka parhaimmillaan johtaa visuaaliseen fantasiaan. Elokuvassa katsoja voi ja saa turvallisesti ja luvallisesti seurata läheltä muiden varsin intiimiäkin yksityiselämää: tapahtumia ja asioita, jotka tavallisesti privatisoidaan tai salataan todellisessa arkielämässä. (Mäkipää, 1996, 6-7.) Sama tapahtuu varmasti myös reality-sarjoissa, jotka ovat tällä hetkellä hurjassa suosiossa.

Valkokangas on tähän oivallinen paikka, sillä se tarjoaa vision palasia, viitteellisiä osatotuuksia, jotka katsoja täydentää mielessään itselleen mahdollisimman ehjäksi kokonaiskuvaksi. Näin katsoja luo tajuntansa ja todellisuutensa jumalana koko ajan omaa,

sepitteellistä maailmaansa fantasiaan (Mäkipää, 1996, 6-7). Mustonen kuitenkin muistuttaa, että median maailma ei ole todellisuuden peili, vaan se välittää median taustavoimien näkemää todellisuutta. Media luo omaa todellisuuttaan ja siten viime kädessä vaikuttaa siihen todellisuuteen jossa elämme. (Mustonen 2001, 63.)

Eli onko elokuvan maailma sittenkään niin riskitön ja turvallinen paikka, kuin elokuva-terapeutit kuvailevat? Joskus kuitenkin ihmisten kielteiset tunteet ja mielihalut, kuten halu vahingoittaa itseä tai muita, voivat saada lähimmäistä elokuvan kiehtovasta, mutta ärsykeitä lisäävästä maailmasta, joka lumovoimansa takia voi tuntua todelta ja vapauttavalta. Tällöin katsojan halu pahantekoon voi kasvaa ja sen seurauksena johtaa ruudun katselusta myös oikeisiin tekoihin.

Mustosen aiemmin mainitsema turtuminen ja siitä mahdollisesti seuraava turtumisilmiö, saattavat olla yksi merkki tästä. Turtuminen voi esimerkiksi tapahtua katsojan toistuvasti nähdessä samoja mediasisältöjä kuten esimerkiksi väkivaltaa. Turtumisilmiö tapahtuu niin, että katsoja etäännyttää mediaväkivallan kokemukset oikeasta väkivallasta. Ihminen alkaa nähdä tapahtumat osana niin sanottua elämysvoimaista viihdettä ja tällöin alkuperäinen yhteys todellisen elämän väkivallan ja mediaväkivallan välillä heikkenee. (Mustonen 2001, 68.)

Onneksi median perustehtävänä on kuitenkin taistella tätä turtumista vastaan (Mustonen 2001, 68). Lisäksi varmasti myös monet muut seikat vaikuttavat elokuvien ja median aiheuttamiin haittoihin. Ne ovat usean asian summa, jota tämä opinnäytetyö ja kaikki muut maailman tutkimukset eivät yksiselitteisesti pysty ratkaisemaan. Tästä huolimatta voidaan kuitenkin todeta, että kokemus omana itsenä olemisesta sekä omien tarpeiden hyväksymisestä toteutuu silti melko hyvin elokuvan näennäisen riskittömässä maailmassa. Elokuvaa tarvitaan kuitenkin moneen muuhunkin kuin tirkistelynhalun tyydyttämiseen. Elokuvan yhtenä suurempana voimana toimii sen vahva yhteys katsojansa tunteisiin.

3.7 Elokuvaterapian tutkittu toimivuus

Elokuvaterapia ja elokuvat toimivat siis monenlaisina hyvinvoinnin väylinä. Parhaimmillaan ne tarjoavat roolimalleja ja selventävät suhdekysymyksiä. Tähän mennessä on todettu, että voimauttava ja terapeuttisesti hyvä elokuva antaa uusia näkökulmia, täydentää, syventää ja vahvistaa - ja vaikka elokuva ei itsessään paranna, se voi välittää kokijalle jotain tärkeää ja merkityksellistä. Silti elokuvan lumovoima saattaa olla petollinen koukuttaja ja samaan aikaan taas ainutlaatuinen mahdollisuus kurkottautua turvallisen ja terveen tirkistelyn maailmaan. Mutta mikä kertoo, että kaikki tämä varmasti pitää paikkansa?

Suomessa elokuvaterapiaa on tutkittu melko vähän tai se on ollut kohdistettua johonkin tiettyyn ryhmään. Johanna Jukan ja Laura Pietiläisen (2010) elokuvaa toimintaterapian menetelmänä käsittelevässä opinnäytteen tutkimuksessa tulokset kuitenkin antavat viitettä siitä, että elokuvan terapeuttisella katselulla oli positiivista vaikutusta ryhmään osallistuneiden nuorten itsetuntoon ja tunteiden käsittelyyn. Jukan ja Pietilän tutkimus käsittelee kokemuksia elokuvan terapeuttisen katselun mahdollisuuksista nimenomaan nuorten itsetunnon tukemisessa ja tunteiden käsittelyssä. Voisi silti ajatella hyvinvoinnin edistämisen hyödyn elokuvan kautta olevan portti itsetietoisuuteen vähän vartuneemmallaakin henkilöllä.

Juka ja Pietiläinen (2010) ovat tutkineet muun muassa, millaisia keinoja elokuvan terapeuttinen katselu antaa koulukiusatun tai syrjäytymisvaarassa olevan nuoren tunteiden käsittelyyn ja positiivisten tunteiden esiin nostamiseen. Heidän mukaansa elokuvan terapeuttinen käyttökatselu osoittautui toimivaksi keinoksi nuoren tunteiden käsittelemisen tukemisessa. Juka ja Pietiläinen teettivät nuorille alku- ja loppukyselyt, joita verrattaessa nuoret olivat löytäneet loppukyselyn vastauksiin monipuolisempia tapoja ilmaista tunteita kuin alkukyselyssä. Tutkimustuloksista käy ilmi, että elokuvan terapeuttisen katselun avulla voidaan saada muutos positiiviseen suuntaan itsetunnossa.

Lyhyen tutkimusjakson ja pienen tutkimusryhmän vuoksi, Juka ja Pietiläinen (2010) eivät voi kuitenkaan täysin varmaksi todeta, että positiiviset muutokset johtuivat pelkästään juuri elokuvaryhmän vaikutuksesta. Saarinen (2006, 14) kuitenkin uskoo elokuvaterapian vaikuttavuuteen ja yhdeksi syyksi hän mainitsee sen, että elokuvan henkilöhaamot, tapahtumat, kiusalliset asiat, ongelmat ja tunteet ovat riittävän kaukana. Tällöin

niiden tarkastelu on helpompaa kuin suoraan omassa elämässä. Saarinen toteaa aikuisten ammentavan vastauksia elämäänsä elokuvista samalla tavalla kuin lapset hakevat niitä saduista.

Juka ja Pietiläinen (2010) ovat kuitenkin tyytyväisiä saamiinsa tutkimustuloksiin, sillä elokuvaryhmästä saatujen kokemusten perusteella elokuvan terapeuttinen käyttö soveltuu toimintaterapian menetelmäksi sen asiakaslähtöisyyden ja sovellettavuuden vuoksi, Olennaista on, että elokuvan terapeuttinen käyttö kuitenkin tukee tunteiden käsittelyä sekä niiden tunnistamista. Lisäksi elokuvan terapeuttinen käyttö vaatii oikeanlaisen ympäristön, tuntemusta katselu- ja analysointimenetelmistä sekä asiakkaan yksilöllisyyden huomioonottamista.

Opinnäytetyössään samaa aihepiiriä tutkinut Helmiina Tuurihalme (2011, 23) on tullut Jukan ja Pietiläisen kanssa samoihin lopputuloksiin elokuvaterapian hyödyistä. Hän viittaa työssään psykologi J.W. Hesleyhyn, (2000) joka esittelee kirjassaan *Reel therapy* monia yksittäistapauksia, joissa elokuva on avannut ihmisen silmät omalle tilanteelleen tai rohkaissut sekä auttanut selittämään omaa elämäntilannettaan. Vaikka elokuvaterapian toimivuuden tutkimus on saanut vankkaa pohjaa, on kolikolla myös kääntöpuolensa.

Mustosen (2001, 13 ja 62) mukaan tutkimusten vaikutukset esimerkiksi sosiaalisen todellisuuden hahmottamiseen, ovat sitä suuremmat, mitä enemmän ihminen uskoo mediakuvausten olevan mahdollisia myös tavallisessa elämässä. Jos esimerkiksi väkivalta esitellään ihannoidusti, saattavat väkivallan jättämät jäljet katsojien käsityksiin aggression hyväksyttävyydestä olla suuremmat kuin myös seurauksiltaan realistisesti esitettyjen väkivaltakuvausten. Pitää kuitenkin muistaa, että tutkimukset ovat osoittaneet, että median vaikutukset ovat aina median ja ihmisen vuorovaikutuksen tulos. Merkitykset ja vaikutukset syntyvät kehämäisest siten, että mediasisältö lujittaa ihmisen jo olemassa olevia ominaisuuksia ja että ihmisen ominaisuudet ohjaavat mediavalintoja ja sisältöjen tulkintaa. Sitä mistä reaktio lähtee, käsitellään lisää seuraavassa luvussa.

Tutkimuksia ja tuloksia elokuvien hyvinvoinnin lisäävistä tekijöistä on siis puolesta ja vastaan. Tämä ei varmasti ole yllätys, sillä elokuvia ja mediaa on lähestulkoon aina kritisoitu liian suuresta vaikuttamisesta ihmismieleen. Tärkeää on kuitenkin muistaa ero elokuvien tolkuttoman tuijottamisen ja elokuvaterapeutin tai elokuvaterapeutin kriteereillä valitun hoidollisen elokuvan katsomisen välillä. Saarinen on havainnut tuoreita

mediatutkimustuloksia siitä, että passiivinen altistuminen tv:lle aiheuttaa lapsille unihäiriöitä. Ehkä myös aikuisten olisi syytä pitää huolta siitä, että elokuvia kulutettaisiin maltillisesti ja laadukkaasti (Saarinen 2006, 25).

4 TUNTEET

Psykologian tohtori Marja Kokkosen mukaan (2010, 11) tunteiden eräs tärkeimmistä ja lajikehityksellisesti vanhimmista tehtävistä on laittaa ihmisten arkiset toiminnot henkilökohtaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeysjärjestykseen. Sen toteutuessa tunteet yleensä saavat hakeutumaan hyvinvoinnin kannalta tärkeiden asioiden äärelle. Myös Filosofi Kari E. Turunen (2004, 167) painottaa ihmisten antamaa erityistä arvoa erilaisille elämyksille, tunnelmille ja tunteille. Ei myöskään liene liioittelua sanoa, että juuri niillä ihmiset mittaavat elämänsä arvoa ylipäättään, unohtamatta tietenkään erilaisia haluja ja ylläkkeitä. Nekin tosin heijastuvat tunteissa saavutuksina ja pettymyksinä, iloina sekä suruina.

Nykykäsityksen mukaan tunteilla on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisten elämään, sillä ne ovat lähtökohtaisesti varsin tarpeellisia vasteita ympäristön niihin tapahtumiin, jotka elossa säilymisen ja elämän mielekkyyden kannalta ovat ihmisille tärkeitä. (Kokkonen 2010, 11.) Inhimillisesti kaikkein arvokkain tuntuukin liittyvän juuri tunteisiin. Kun ajatellaan esimerkiksi kiintymyksen, rakkauden, hyvyyden, pyhyiden ja henkisen kirkkauden kokemuksia, voidaan nopeasti havaita, että niissä elää vahvoja merkityksiä jotka tuntuvat parhaimmillaan ylittävän yksilön itsensä sekä jopa hänen itsekkyytensä. (Turunen 2004, 167.)

Jo pelkästään yleisten arkikokemusten perusteella lienee mahdollista päätyä helposti siihen lopputulokseen, että tunteet rikastuttavat elämää tekemällä siitä mielenkiintoisen ja merkityksellisen ja opettamalla ihmisille itsestään jotain uutta. (Kokkonen 2010, 11.) Jokainen erillinen tunne vie kosketukseen jonkun asian kanssa, josta ei tietäisi ehkä mitään - tai siitä tietäisi rajoittuneemmin ilman tätä tunnekosketusta. Kyseessä ei siis ole ensisijaisesti mikään mystinen asia, vaan selviö, jonka kukin voi itse oivaltaa. Kohdattu merkitsee kokijalleen myös jotain tunteiden näkökulmasta. (Turunen 2004, 168.)

4.1 Tunneälykyys emotionaalisen itsetuntemuksen pohjana

Saarisen mukaan tunneälyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä hyödyntää tunteita ja ympärillä olevaa tunneinformaatiota omassa ajattelussaan, toiminnassaan sekä ihmisenä kasvamisessa. Ihmiset käsittelevät toistuvasti tunteilla ladattua tietoa, vaikeivät välttämättä

olisi siitä tietoisia. Aivot tarkkailevat koko ajan muissa ihmisissä olevia tunteita ja ympäristössä vaikuttavia miellyttävyyksiä, sekä uhkia. (Saarinen 2006, 30.) Tunne-elämä on tasapainoista silloin, kun tunteet viriävät tarkoituksenmukaisesti ja sopivan voimakkaina käsillä olevaan tilanteeseen nähden. Kaiken ollessa kunnossa ihmisen on helppo ottaa ympäristöstään vastaan monentyyppistä tunnepitoista tietoa ja kokea kuormittumatta monenlaisia tunteita siten, että hän ymmärtää olevansa itse vastuussa niiden kokemisesta. (Kokkonen 2010, 19.)

Tunneosaamisen ensisijaisena lähtökohtana on siis omien tunteiden ja mielialojen tarkempi havainnointi ja arviointi. Ihmisen onkin hyvä olla tietoinen itsestään ja omista tuntemuksistaan, mutta myös toisissa vaikuttavista tunnetiloista, jotta näitä tunteita voisi paremmin käyttää hyväksi omassa elämässä sen sijaan, että ne vaihkaa ohjaavat jonkin tiedostamattomaan suuntaan. (Saarinen 2006, 30.) Mitä tietoisempia ihmiset ovat omakohtaisista tunnekokemuksistaan, sitä tarkemmin he pystyvät arvioimaan, luokittelemaan, vertailemaan ja säätelemään tunnekokemuksiaan. (Kokkonen 2010, 15.)

Tunteiden ymmärtämisellä tarkoitetaan normaalia tunteiden kulun sekä logiikan tajuaamista, hyväksymistä ja arvostamista. Lähtökohtaisesti siis riittää, että ihminen tietää ja tunnistaa, että on olemassa kaikenlaisia tunteita, joiden kesto ja voimakkuus vaihtelevat. Yhtenä esimerkkinä ovat lyhyet keholliset emootiot, kuten säikähdykset, jotka ikään kuin sähköistävät hetkeksi ruumin ja menevät sitten ohi. Toisinaan ne taas muuttuvat tunteiksi, kuten metsässä katkeavan oksan tuottamana nopea säikähdykset, muuttuu emootiosta pelon tunteeksi. (Saarinen 2006, 34–35.)

Mustonen muistuttaa, että vaikka valmius johonkin nimenomaisiin tunnereaktioihin on ihmisen syntymästä lähtöisin oleva ominaisuus, myös kulttuurinen kasvuympäristö ja läheisten mallit vaikuttavat paljon siihen, miten ihminen oppii tuntemaan ja ilmaisemaan tunteita eri tilanteissa (Mustonen 2001, 100). Näin ollen voisi sanoa, että tunneälykyys ja kyky hallita tunteita perustuvat monen osatekijän kokonaisuuteen. Saarinen (2006, 35) kuitenkin painottaa, että tunneälykkyyden kehitystyössä juuri elokuvat voivat toimia hyvinä elämän peileinä, sillä ne täynnä kaikenkirjavia inhimillisiä tunteita, joihin on helppo samaistua.

4.2 Tunteiden havaitseminen ja säätely itsetuntemuksen tukena

Tunneälykkyyttä on siis mahdollista kehittää esimerkiksi juuri elokuvien avulla, mutta miten se tapahtuu käytännössä? Kaikille tunteiden tunnistamisen ei ole luonnostaan niin helppoa ja jotkut saattavat ainoastaan havaita olevansa ”hyvällä tai pahalla tuulella”. Saarinen (2006, 31–32) pitää tunteiden tunnistamista erittäin tärkeänä, sillä mitä vähemmän ihmiset ovat tietoisia omista tunteistaan, sitä heikommin he kykenevät ja oppivat lukemaan toisten ihmisten tunneilmaisuja. Myös Kokkonen (2010, 19) muistuttaa, että tasapainoisen tunne-elämään kuuluu ymmärrys siitä, että oman tunneilmaukset herättävät väkisinkin vastakaikua ympäristössämme.

Havainnointi- ja arviointitaitoaan voikin tietoisesti kehittää kiinnittämällä huomiota elokuvien roolihenkilöiden tunneilmauksiin ja samaan aikaan itsessä herääviin ja vaikuttaviin tunteisiin. Tarkkojen havaintojen lisäksi tunteiden tulkintaan tarvitaan myös riittävää tunnesanastoa sekä omien, että toisten. Suomalaisilla on aktiivisessa käytössä melko suppeahko tunteiden sanavarasto. (Saarinen 2006, 31–32.) Varsinkin tietyt voimasanat vaikuttavat olevan yleisiä tapoja ilmaista tiettytyyppisiä tunteita. Kiroilua parempia työvälineitä ja omaehtoisen elokuvaterapian konkreettisia työkaluja käsitellään lisää luvussa 5.

4.3 Tunnereaktion synty

Katsojan mielikuvituksen varaan jätettyä tietoa hyödynnetään usein tarkoitushakuisesti esimerkiksi seikkailu-, jännitys- tai kauhuelokuvissa. Katsoja saattaa siis elää sivullisena elokuvan sisällä, täysin sen viemänä ja johdattelemana. Tällöin sitä käytetään halutun kokonaisvaikutelman aikaansaamiseksi. Vaikka onkin siis totta, että elokuva tarjoaa manipuloivia stimulantteja, on hyvä ottaa huomioon, että niiden aiheuttama reaktio lähtee aina katsojasta itsestään – ei elokuvasta. (Mäkipää 1996, 7-8.) Mustosen mukaan (2001, 55) taas mediavaikutukset syntyvät vasta mediasisällön, käyttäjän ja tilanteet monimutkaisen yhteispelin lopputuloksena.

Mustosen (2001, 55) mediapsykologian näkökulmasta tehtyjen tutkimusten pohjalta voidaan tunnistaa edellytyksiä, yksilö- ja tilannetekijöitä, joissa median negatiiviset vaikutukset toteutuvat todennäköisemmin. Vaikka media ei ole ainoa syyllinen, se on

silti yksi osa syy moniin asenne- ja käyttäytymisvaikutuksiin. Median roolia ei pidä liioitella, eikä vähätellä. Mäkipään (1996, 7-8) mielestä taas olennaista on se, että elokuva- ja kuvatuotanto luo vain raamit ja rajat, joten valkokankaan ulkopuolelle jää vielä mittaamaton määrä kuviteltua tietoa sekä tunnetta.

Silti Mäkipääkin myöntää, että tunnekokemukseen vaikuttavat ainakin katsojan omat tarpeet sekä elämänselitys. On silti tärkeää muistaa, että elokuva kykenee parhaimmillaan vain stimuloimaan katsojassa jo valmiiksi olemassa olevia padottuja, torjuttuja tai peitettyjä tunteita - eikä suinkaan luomaan niitä tyhjästä. Esimerkiksi kauhuelokuvan kauhu tai seksielokuvan rivous ovat vain ja ainoastaan katsojassa itsessään, ei elokuvassa. Eri katsojat reagoivat ja kokevat kauhun tai rivouden hyvin eri tavalla. Reaktio lähtee aina omista tarpeista ja niiden tyydyttämisestä. (Mäkipää 1996, 6.)

Elokuvan ihmisessä herättävä reaktio tai halu, on siis pääasiassa lähtöisin katsojasta itsestään. Se mikä pelottaa tai hirvittää yhtä, voi pitkästytää ja tylsistyttää toista. Lyhyesti yhtyeennivottuna voisikin sanoa, ettei elokuva tai muu media niinkään ole yksin vastuussa mahdollisista ihmisten pahanteoista tai huonovointisuudesta, joista joskus myös elokuvia niin kovasti syytetään. Elokuvan katsomiskokemuksessa katsojan tunne on aina se joka välittää viestin, ei itse elokuva. Tunteiden käsittely ja niiden tunnistaminen ovat tässä opinnäytetyössä avainasemassa nimenomaan juuri hyvinvoinnin kannalta. Voisiko siis olla mahdollista, että tässä tapauksessa niin sanottu *myrkky* voi toimia myös lääkkeenä?

4.4 Tiedostamattomat ja kielteiset tunteet

Tunteita, kuten häpeää, pelkoa, ahdistusta, surua tai huolta pyritään usein välttelemään. Toisia tunteita kuten iloa, onnellisuutta, tyytyväisyyttä, luottamusta ja rakkautta taas pyritään lisäämään elämään. Erittäin mielenkiintoinen ja jopa syvälinen on kysymys siitä, miksi toiset tunteet ovat kipeitä ja vastenmielisiä ja toiset miellyttäviä ja toivottuja. (Turunen 2004, 169.) Hyvinvointiin liitetäänkin usein vain niin sanottuja positiivisia tunteita. Silti esimerkiksi pelko on tärkeä tunne, koska sen alkuperäinen tarkoitus on varoittaa meitä vahingoittamasta itseämme (Saarinen 2006, 30–31).

Mustosen (2001, 107) mukaan pelon tunnetta tuottavat sisällöt näyttävät painottuvan näkyviin yhä entistä enemmän erilaisissa mediasisällöissä. Turvallisuuden tarve on kuitenkin perustarpeitamme, joten psykologisessa tasapainottelutyössä myös vaarat ja uhat ovat kiehtovaa aineistoa – ainakin omasta olohuoneesta seurattuna. Pelko on läheisesti jännityksen, vaarojen ja uhkien ennakoimiseen liittyvä tunne.

Tunteet toimivat usein teon aiheina eli yllykkeinä, jotka synnyttävät haluja. Itse tunne, vaikkapa viha, saattaa olla voimakas yllyke, joka herättää esimerkiksi halun kostaa, vähätellä tai lyödä (Turunen 2004, 168). Onneksi kuitenkin elokuvat ovat hyviä ja melko turvallisia harjoitusvälineitä sekä omien että toisten tunteiden havainnoimiseen ja arviointiin. Dramatiikan takia tunteet näytetään elokuvissa tavallista selvemmin ja lisäksi näitä tunteita tuetaan musiikilla ja muilla äänitehosteilla. (Saarinen 2006, 30–31.)

Pitää kuitenkin muistaa, että tunteet muodostuvat pääasiassa suhteessa johonkin kohteeseen tai tilanteeseen ja luonnollisesti yksilö myös projisoi tunteita ympäristöönsä. Äärimmillään syntynyt tunnekuva, on täysin yksilön oman persoonan luomus, joskus nimenomaan harha. (Turunen 2004, 169.) Positiivista kuitenkin on, että median näyttäessä rakentavia tapoja käsitellä esimerkiksi kiukun tunnetta tai toisista välittämisen tuottamaa iloa. Näin myös media voi antaa katsojalleen myönteisiä malleja tunnereaktioiden ilmaisuun. (Mustonen 2001, 101.)

Arvioitiinpa tunteet myönteisiksi tai kielteisiksi – tällainen arvottava arviointi ei kuulu välttämättä tieteeseen, sillä tunteissa tuntuu asuvan aina muuta merkitystä. Tämä ei välttämättä avaudu aina käsitteellisesti, vaan on aina aistittava itsessään. Kateudessa, vihasa sekä ilossa ja rakkaudessa tuntuu elävän merkitystä itsessään. (Turunen 2004, 167.)

4.5 Eroon kielteisistä tunteista

Vaikka kielteisillä tunteilla on oma tehtävänsä ja paikkansa, silti niissä kiinni pysyttäytyminen ei edistä kenenkään hyvinvointia eikä positiivista itsetuntemuksen hallintaa. Kielteisistä tunteista eroon pääseminen vaati kuitenkin erilaisia tunneprosesseja, mutta miten ne toimivat? Kuinka niitä voi itse työstää?

Tunteet ovat perusolemukseltaan nopeita kehollisia vastineita, joten tunneosaamisen kehittämisestä, niin kuin elokuvaterapiassakaan, ei riitä että pelkästään tunnistamme tunteemme jotenkuten. Meidän pitää myös löytää keinoja valjastaa tuo tunne käyttöömmä. (Saarinen 2006, 33–34.) Silti järjestelmällistä itsetuntemusta harjoittaessa saattaa tahtomattaan joutua sisäisiin prosesseihin, joita ei ole osannut lainakaan odottaa. Tämä on seurausta siitä, kun ihminen kohtaa itsessään piirteitä, jotka eivät tunnu lainakaan miellyttäviltä. Elämä on tunneprosessia, tunne-etenemistä. (Turunen 2004, 170.)

Terapeutti ja kirjailija Salme Blomsterin (2002, 61) mukaan tukahdutetut tunteiden käsittelyssä sekä oman minuuden etsimisessä ja vahvistamisessa auttaa kolmen t:n malli: *tiedosta, tunnusta ja työstä*. Nämä kolme T:tä opettavat lukemaan mielen, tunteiden ja kehon karttaa. Tiedostaminen ja tunnistaminen tarkoittavat sitä, että ihminen alkaa itse havaita, millaisia keinoja hän käyttää suojellakseen *sisäistä lastaan* uhkaavalta maailmalta ja ihmisiltä - eli millaisia rooleja ja panssareita eli puolustuskeinoja ihmisillä on minuutensa peittona.

Saarisen mukaan työstämisen kaava on kuitenkin melko yksinkertainen: tehtävänä on vähentää kiusallisten ja epämiellyttävien tunteiden vaikutusta ja kestoa sekä pidentää ja elävöittää jaksamista ja hyvinvointia tukevia tunteita. Tämä onnistuu vain silloin, kun ihmisellä on myönteinen ja rento suhde omaan tunne-elämäänsä ja tunteisiinsa yleensäkin. Totuus on, että jos ihminen kokee tunteet aivotoimintaa haittaavina tekijöinä, niitä on vaikea lähteä hyödyntämään omassa elämässään. (Saarinen 2006, 33–34.)

Koska taas elokuva on elämää stimuloiva elämys valtavine tunneryöppyineen, yleensä ihmiset katsovat juuri sellaisia elokuvia, jotka tavoittavat jotain meissä itsessämme samalla, kun ne kertovat koskettavasti jonkin puhuttelevan tarinan. Parhaimmillaan elokuvan maailma antaakin katsojalleen hetken levon arjen puurtamisesta ja vapauttaa väsyneet ajatukset ja tukahdutetut tunteet. (Saarinen 2006, 23–24.) Pitää silti muistaa, että yksi median rooleista on toimia käyttäjiensä elämyskokeena ja mielialalääkkeenä, eräänlaisena tunteiden säätelyn apuneuvona. Viihdyttävää ja mielialoja manipuloivaa vaikutusta pidetään myös riskitekijänä, sillä sen käyttäminen mielialalääkkeenä tai pakopaikkana voi aikaansaada passiivisuutta ja riippuvuutta (Mustonen 2001, 101).

4.6 Ihminen ei ole yhtä kuin tunteensa

Siinä missä tunteet antavat meille tietoa ympäröivästä maailmasta ja tiedottavat sen tapahtumista, mielialat tarjoavat tietoa sisäisestä maailmastamme. (Kokkonen 2010, 16.) Mäkipään mukaan (1996, 6) elokuvaa katsoessa ihminen saa usein selkiintymättömille tai jopa tiedostamattomille tunteilleen konkreettisen kohteen. Elokuvan avulla ihminen kykenee rakentamaan sekä todentamaan minätietoisuuttaan, ihmiskäsitystään sekä omaa maailmankuvaansa. Ihminen hakeutuukin mieluusti juuri sellaisen elokuva pariin, joka tyydyttää kulloinkin optimaalisesti hänen tarpeitaan. Saarinen (2006, 21) tarkentaa, että hyvä elokuvakokemus herättää katsojassaan esille tukahdutettuja tunteita, toiveita, tarpeita sekä intohimoja.

Silti pitää ottaa huomioon, että elokuvaa valitsevan katsojan tai muun median käyttäjän tulkinta voi olla kaukana sen tuottajan tarkoittamasta viestistä. Kuten aiemmin on todettu, saman esityksen vaikutukset voivat vaihdella ääri laidasta toiseen eri ihmisillä. (Mustonen 2001, 59.) Ja luonnollisesti tunne heijastuu myös muuhunkin käyttäytymisemme (Kokkonen 2010, 15). Mustosen (2001, 59) mukaan näille tulkinnoille antavat pohjaa yksilölliset mieltymykset, ajattelun rakenteet ja elämäkokemukset. Esimerkiksi aggressiiviset ja itsetunnon heikot ihmiset voivat pitää väkivaltaista mediasankaria houkuttelevampana mallina, kuin sosiaaliset ja itsetunnon vahvat yksilöt.

Kun tämä otetaan huomioon, tulee väkisinkin mieleen yleinen oletus elokuvien ja muun median negatiivisista vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin ja tunteisiin. Valitettava tosiasia kuitenkin on, että elokuvat saattavat vaikuttaa henkisesti epätasapainoisten, kuten esimerkiksi juuri aggressiivisten ihmisten käytökseen. Turusen mukaan (2004, 153) toivoa silti on, sillä kuten aiemmin on jo tullut esiin, tunteiden kohtaaminen niistä *tietoisena* tekee elämästä helpompaa.

Eli toisin sanoen ihmiset eivät vain eläen toteuta tunteitaan, eli he eivät ole yhtä kuin ne. Tämä seikka on helpottava ja usein unohdettu totuus, ihminen kun ei tosiaan ole yhtä kuin tunteensa. Näin ollen vaikka elokuva tuottaisi katsojalleen pahoja tunteita (lähtee reaktio hänestä itsestään tai ei), eivät hänen tunteensa tee hänestä pahaa. Turusen (2004, 170) mielestä ihmisten tulisi osata hämmästyä myös yksittäisten tunteiden olemassaolosta, merkityksistä ja yllykkeistä. Kaikista tunteista ei pääse eroon, halusi sitä tai ei.

5 OMAEHTOINEN ELOKUVATERAPIA

Oman itsen tuntemus on tärkeä työkalu terapiassa kuin terapiassa, kuten myös ihan tavallisessa arkielämässäkin. Omaehtoinen eli katsojasta itsestään, ilman varsinaista terapeuttia toteutuva elokuvaterapia tai elokuvan tuottama voimaantumisen on yksi erinomainen väline tälle itsetuntemuksen tielle. Yksi elokuvaterapian konkreettisista työkaluista on elokuvan itse tekeminen ja sen tarkasteleminen. Mutta mitä valmis, videovuokraamon hyllystä lainattu elokuva voi tarjota katsojalleen terapeuttisessa mielessä? Millaisia välineitä ja työkaluja tällaiseen elokuvaterapiaan oikein käytetään? Entä onko muilla luovuusterapioilla mitään annettavaa omaehtoiselle elokuvaterapialle? Voiko elokuva parantaa katsojansa itsetuntoa?

5.1 Itsetunto elokuvaterapian tukena

Itsetunto ja terve käsitys omasta minäkuvasta ovat selviä hyvinvoinnin edistäjiä. Elokuvamailma kuitenkin on täynnä Hollywoodin hohdokkaita ja epäaitoja kiiltokuvaihmiä, jotka pahimmillaan vain musertavat herkimmän katsojan itsetuntoa. Millaista itsetuntoa ihminen tarvitsee tunnistaakseen samastuttavat kohteet kaiken glitterin ja tähtipölyn takaa? Mitä elokuva voi tarjota edistääkseen katsojansa itsetuntemusta?

Onni onnettomuudessa on, että kaikista taiteista juuri elokuva muistuttaa eniten näkö- ja kuuloaistiemme avulla kokemaamme todellista ja oikeaa, aitoa elämää. Elokuva luo kuvaa ajasta, elämästä ja olemassaolosta, maailmasta ja ihmisyydestä sen koko kirjossa. Se toimii myös ihmisen olemassaolon ja elämän tärkeänä hahmottajana. Elokuvan parissa todentuu katsojan mieli, hänen psyykensä sekä tajuntansa, joka saa uuden materiaalsen hahmon valkokankaalla. Mielenkiintoista on, että katsoessaan elokuvaa ihminen katsoo jossain perin tärkeässä suhteessa itseään. Se mitä hän näkee ja mikä häntä koskettaa onkin hän itse, hänen oma tunnemaailmansa ja elämänhistoriansa. (Mäkipää 1996, 6.)

Dosentti Mirja Kalliopuskan mukaan itsetunto ei ole irrallinen persoonallisuuteen liittyvä osa, vaan kiinteästi yksilön minän toimintoihin liittyvä asia. Se voi viitata kokemusten tilaan, mutta ennen kaikkea se kuvaa itsearvostuksen astetta. (Kalliopuska 1997, 9.) Itsetunnon käsitteellä on myös tunneperäinen, arvioiva ulottuvuus, jota nimitetään myös

minuudeksi. Mustosen mukaan itsetunto on usein sitä kehnempi, mitä suurempi on välimatka toteutuneen minäkuvan ja ihanneminän välillä. Koska media ja varsinkin elokuvat välittävät ihanteita, sankareita ja monenlaisia roolimalleja, on helppo ymmärtää, että sillä on tärkeä rooli itsetuntoon ja minään liittyvien ihanteiden suuntaamisessa. (Mustonen 2001, 120.)

Terveeseen itsetuntoon liittyy kyky asettua toisen asemaan, käyttää toisen näkökulmaa ja tarkastella asioita toisen elämäntilanteesta. Empatiahan on myötäelämistä ja myötäymmärtämistä niin, että siinä yhdistyvät toisiinsa tunne- ja älyaspektit, sekä tietoinen puoli. (Kalliopuska 1997, 54.) Empatiakykyä tarvitaan myös elokuvaa katsoessa, vaikka elokuva onkin tosiasiallisesti samanaikaisesti sekä todellisuutta että harhaa. Katsojan kyky eläytyä ja uppoutua stimuloituihin tunteisiin sammuttaa useimmiten niin sanotun järkeen nojatuvan minän ja elokuvan katsoja menee täysillä mukaan valkokankaan lumovaan illuusioon. (Saarinen 2006, 22.) Tällöin terveelle ja vahvalle itsetunnolle on käyttöä.

Itsetunto kuvastaa yksilön näkemystä hänen omasta voinnistaan, ja itsensä hyväksymistä pidetään psyykkisen terveyden ja sopeutuneisuuden merkinä. Itsearvostukseen vaikuttaa myös se, kuinka hyvin yksilö pystyy puolustamamaan itseään negatiiviselta kritiikiltä ja aliarvioimiselta. (Kalliopuska 1997, 72.) Myös elokuvaterapian peruseräite pohtii samaa asiaa, onko mielekkäämpää rakentaa onnistumiskokemusten vai epäonnistumisen varaan? Kannattaako ylistää hyvyyttä vai huonoutta? Kritiikin oikeutuksellisuudesta tai sen perusteltavuudesta huolimatta kritiikin saaja kokee kritiikin enemmän tai vähemmän henkilökohtaisena, sillä kritisoitu tuotos sisältää tiedostetun ja tiedostamattoman osan sen tekijää, osan hänen minäänsä ja maailmaansa. (Mäkipää 1996, 7.)

Elokuvaterapiassa olennaista on, että tuotos on osa sen tekijää, mutta ei osa sen arvioijaa, vaikka arvioija heijastaakin omaa todellisuuttaan tuotokseen (Mäkipää, 1996, 7).

Myös tässä suhteessa luja itsetunto on puskuri sinänsä negatiivisia piikkejä vastaan: yksilö säilyttää oman mielikuvamaailmansa, luottaa kykyihinsä ja tietää ponnistuksin pääsevänsä parhaisiin tuloksiin (Kalliopuska, 1997, 72).

5.2 Työkalut omaehtoiseen elokuvaterapiaan ja voimauttamiseen

Jotta terapeutinen kehitysprosessi voisi syntyä, Saarisen (2006, 25) mukaan on tärkeää valmistautua elokuvan katsomiseen huolella. Olennaista on rauhoittaa muu toiminta kokonaan ja syventyä kertomukseen koko sydämellä. Terapeutin elokuvaelämyksen on hyvä toimia esimerkiksi seuraavan ohjeen mukaisesti: on hyvä hankkia mukaansa ystävä tai läheinen jakamaan elokuvakokemus. Tärkeää on myös keskittyä elokuvaan kaikkien aistien voimin. Katselun jälkeen tulisi rauhassa keskustella ystävän kanssa siitä, mitä tunteita ja ajatuksia elokuva herättää.

Elokuviin meno tai elokuvaillan viettäminen kotona on konkreettista toimintaa, joka vie häiritsevät tunteet ja kiusallisen elämäntilanteen ainakin hetkeksi pois katsojansa mielestä. Eläytymällä katsoja voi matkustaa tunnetasolla uusiin maailmoihin tai uppoutua mahdolliseen vallitsevaan kurjuuteen entistä syvemmmälle. On elokuvia, joiden sanomana on antaa toivoa, ja on elokuvia, joiden viesti on, että maailma on kurja ja mätä paikka eikä se siitä miksikään muutu, vaikka kuinka pyristelee vastaan. (Saarinen 2006, 38.)

Olipa elokuva siis mieltä nostava tai laskeva, jos sitä katsomassa on mukana muita, muodostuu katsojan ympärille ihmisten tukiverkko, joka voimistaa tunnekokemusta, mutta samaan aikaan pitää jalat maassa. Vaikka valkokankaalla riehuisi minkälainen sarjamurhaaja tahansa, katsoja on sittenkin turvassa. (Saarinen 2006, 38.) Yksi työkalu on siis ystävä. Jos ystävät ovat luotettavia ja tasapainoisia, tuskin parempaa terapiakumppania löytyykään. Silti kaikki eivät halua jakaa syvempiä tuntejaan edes parhaalle kaverilleen. Miten elokuva silloin toimii voimauttavana tai terapeutisena työkaluna?

Kalliopuskan mukaan itsearvostus on kokijan henkilökohtainen näkemys omasta arvostaan ja itseen liittyvät tunteet eivät ole mitä tahansa tunteita. Itseään arvostava ihminen tuntee ja tiedostaa puutteensa ja vaikeutensa, mutta suhtautuu itseensä optimistisesti. (Kalliopuska 1997, 11.) Myös vakiintunut peruskäsitys omasta yksilöllisyydestä ja minuudesta, sekä tunne sisäisestä eheytymisestä voi helpottaa sopeutumista erilaisiin elämän tilanteisiin. Parhaimmillaan myös media, kuten elokuva, voi olla tekijä, jonka kautta yksilö vahvistaa minuuttaan sekä lisää itseymmärrystään ja valmiuksiaan ratkaista ongelmia. (Mustonen 2001, 121.)

5.2.1 Täysin omaehtoinen elokuvaterapia

Täysin omaehtoisen elokuvaterapian ensimmäisenä haasteena on tehdä mahdollisimman tarkkoja havaintoja ja arvioita elokuvan herättämistä tunteista jotka syntyvät katsojassa itsessään. Saarinen suosittelee kirjaamaan tunnekokemuksia muistilapulle. Tärkeää on, että tunteita ei sensuroida, vaan ylös kirjataan kaikkein hulluimmatkin keholliset tuntemukset, emootiot, tunteet, mielialat ja ajatukset, jotka elokuva katsojassaan herättää. Olennaisinta kuitenkin on eläytyä elokuvan maailmaan ja tunteisiin ilman tietoista ajattelua ja jäsentelyä. (Saarinen 2001, 41.)

Kun niin sanottu havaintoaineisto elokuvan herättämistä tunteista ja ajatuksista on kerätty, seuraava vaihe on pohtia, mitä kaikkea ne merkitsevät. Saarisen mukaan pelkän tykkäämisen tai inhoamisen sijaan tulisi miettiä, mistä tämä tunnereaktio syntyi. Elokuva saattaa tuntua olevan liian lähellä katsojaansa tai samaistuminen elokuvan hahmoihin voi tuntua jopa etäännyttävältä. Kysymyksiä on useita, mutta ainoastaan elokuvan katsoja on se henkilö, joka voi varmuudella antaa vastauksia noihin kysymyksiin. (Saarinen 2001, 4.1.)

Usein sanotaan, että ihminen on itse oman itsensä asiantuntija. Tämän merkitys näkyy selkeästi myös terapiassa. Eihän ole tarkoitus, että terapeutti antaa asiakkaalleen valmiit vastaukset, kuinka elää elämäänsä. Tästä syystä omaehtoinen elokuvaterapian on hieno tapa synnyttää oivalluksia myös ilman terapeuttia.

5.2.2 Kysymykset

Saarisen mukaan tärkein työkalu on kuitenkin itseltään *kysyminen*. Tämä tarkoittaa mahdollisimman monen kysymyksen esittämisestä itselleen. Vaikka vastauksia ja ymmärrystä kaikista elokuvan herättämistä tunteista ei välttämättä heti löytyisikään, elokuvan katsominen ja omien tunteiden tarkastelu ovat joka tapauksessa terapeutista ja eheyttävää toimintaa. Myös alitajunta voi myöhemmin antaa vastauksia. Keskustelemalla ja vertaamalla kokemuksia toisten ihmisten kanssa voi saada lisävalaistusta askarruttaviin kysymyksiin. (Saarinen 2001, 42.)

Saarinen muistuttaa, että silti usein jotkut elämänteemat ja tunteet aktivoivat uusia tunteita, jotka ovat jäävuoren tavoin pinnalla olleiden tunteiden alla. Tärkeää on tunnistaa parhaillaan vallitseva tunne tai elämäntilanteensa teema ja valita elokuva tämän perusteella. Elokuvaa katsellessa sille on ikään kuin alistuttava ja koettava sen tuomia tunteita ilman tietoista sensuuria tai loogista jäsentelyä. Havainnoinnin merkitystä ei voi vähentellä, joten olennaisessa osassa omaehtoisen elokuvaterapian kannalta onkin juuri tunteiden kirjaus, arviointi, sekä peilaus katsojan omiin kokemuksiin ja sen herättämiin ajatuksiin ja tunteisiin. (Saarinen 2001, 42–43.)

Katsojan on kuitenkin hyvä muistaa, että valkokankaalla näkyy oleellisesti hänen itsensä luoma, hänen mielensä paljolti tiedostamatta elävöittävä todellisuus. Mäkipään mukaan elokuva on puhdasta refleksiota eli ihmisen tapaa olla suhteessa oman itsensä kanssa. Itsesuhteen lisäksi elokuva tuottaa katsojalleen myös kuvitteellisia objektisuhteita, jotka jäsentävät katsojan suhdetta koko maailmaan. Mikään muu taide ei ohita katsojansa omatuntoa samoin kuin elokuva, vaikuttaen suoraan tunteisiin ja sielun syvimpiin pimeisiin kerroksiin. (Mäkipää, 1996, 6.) Elokuvan lumovoima saattaa imeä joskus mukaansa jopa liikaakin, joten kannattanee myös pysähtyä pohtimaan sen luotettavuutta.

5.2.3 Taideterapia elokuvaterapian tukena

Elokuvan ja elokuvaterapian lisäksi myös muut luovuus- ja taideterapiat tarjoavat elokuvaterapiaan sovellettavia työkaluja oman hyvinvoinnin edistämiseen. Taide kuitenkin kertoo ja käsittelee aina jotakin tekijänsä ja kokijansa tunteista. Taiteen itse tekemisen tai valmiiden teosten käsittelyn avulla voi etäännyttää vaikeita ja ahdistavia asioita käsiteltäviksi tai ainakin hieman kauemmaksi itsestään. Taidetta tehdessään tai vastaanottaessaan ihminen siirtää siihen tunteitaan, jolloin psyykkinen työskentely mahdollistuu turvallisesti ilman liian suurta ahdistusta kyseistä asiaa kohtaan. (Toiminnalliset menetelmät, www-sivu 2013.)

Saarinen painotti kysymisen arvoa ja sama näkyy myös taideterapiassa. Taideteraputti Merja Lieppisen (2011, 45) mukaan terapiatyöskentelyssä niin sanottu sokraattinen dialogi on hyvä tapa saada ihminen itse etsimään vastaukset omiin kysymyksiinsä ja häntä askarruttaviin asioihinsa. Sokraattinen dialogi on haastattelutapa, jossa ei anneta vasta-

uksia ja neuvoja siihen miten aisat pitäisi ratkaista, vaan loogisten kysymysten avulla ihminen löytää itse sisäisen totuutensa ja vastaukset omiin ongelmiinsa. Ihminen voi kyetä näkemään asiat neutraalisti ja ikään kuin ulkopuolisen silmin. (Lieppinen 2011, 45.) Sama periaate toteutuu myös elokuvaterapiassa. Katsoja samaistuu elokuvan henkilöiden elämäntilanteisiin ja ongelmiin peilaten niitä itseensä, mutta etäännyttäen niitä suoranaisesti kauemmas omasta elämästään.

Lieppisen mukaan tällaisella dialogisella keskustelulla ihminen voi saada uuden näkökulman josta arvioida tilannettaan uudelleen. Sokraattisia kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: 'mikä haaste sinulla on edessäsi tällä hetkellä' ja 'mistä pelosta haluaisit päästä eroon'. Muita kysymyksiä ovat muun muassa: 'mikä on tärkein asia jonka olet elämässäsi oppinut', 'millainen ihminen voisit olla, mitkä ovat vahvuutesi ja taipumuksesi' ja 'mitä esteitä sinulla on niiden toteuttamiseen'. (Lieppinen, 2011,45.)

Kun mietitään omaehtoista elokuvaterapiaa, juuri tämän tyyppiset kysymykset tuntuvat olevan juuri niitä, jotka avaavat tunteiden solmuja ja antavat kaivattuja vastauksia. Esimerkiksi kysymys 'mikä haaste sinulla on edessäsi tällä hetkellä' voi avata ymmärrystä toimintaelokuvia tuijottavalle miehelle, joka kärsii stressistä työpaikallaan. Tai vastaukset kysymykseen 'millainen ihminen voisit olla, mitkä ovat vahvuutesi ja taipumuksesi' voivat löytyä positiivisia tunteita herättävän elokuva kautta: tuossa asiassa, missä elokuvan päähenkilö on hyvä, niin minäkin olen. Miksen minä toimisi samalla tavalla elämässäni kuin hän? Olennaista kuitenkin on se, että ihminen löytää itse vastaukset oman elämänsä kysymyksiin.

5.2.4 Kirjallisuusterapia elokuvaterapian tukena

Taideterapiassa käytettävä sokraattinen malli on siis käytettävissä elokuvaterapian kysymystyökaluissa. Mutta mitä muut luovuusterapiat, kuten esimerkiksi kirjallisuusterapia voi tarjota elokuvaterapialle? Kirjallisuusterapiaa käsittelevän kirjan toimittaneen Juhani Ihanuksen mukaan kirjallisuusterapiassa on melko lailla sama pääperiaate kuin elokuvaterapiassakin; omia tai toisten luomuksia ei arvioida taiteellisina teoksina, vaan tekemisen prosessina. Kuten elokuvaterapiassakin, olennaista on käyttää terapiaa ennaltaehkäisevien ja henkilökohtaista kasvua edistävien tavoitteiden saavuttamiseksi. (Ihanus 2002,7.)

Yhtenä kirjallisuusterapian työkaluna käytetään assosiaation ja dissosiaation hyödyntämistä. Tällöin voidaan tarkastella esimerkiksi lapsuusmuistoa aikuisen näkökulmasta siitä ikään kuin ”ulos astumalla” ja siirtymällä ulkopuoliseksi tarkkailijaksi. (Linnainmaa 2002, 157–158.) Toinen esimerkki on päiväkirjamalli, joka voi olla hyvinkin perinteinen tai tarkkaan strukturoitu (Pietiläinen 2002, 190). Molemmat työkalut ovat varmastikin helppoja sovellettavia elokuvaterapiaan: elokuvan katsominen itsessään on jo ”ulos astumista”, sekä tietyllä tavalla myös näkökulman vaihtamista. Kuten Saari-
nenkin aiemmin painotti elokuvan tuomien tunteiden ylöskirjaamista, miksei niin sanottu ”elokuvapäiväkirjakin” voisi toimia tunteiden tulkkina?

Pietiläisen mukaan terapeuttisena kirjoittamisena voidaan pitää kaikkea sitä kirjoittamista, jossa kirjoittaja pyrkii kuvaamaan ulkoisten tapahtumien sisään sisäisiä reaktioita. Tämä tarjoaa mahdollisuuden ilmaista asioita, joita voi olla vaikea jakaa muiden kanssa. Näitä asioita saattaa jopa olla vaikea itse ymmärtää varsinaisella kirjoittamisen hetkellä. (Pietiläinen 2002, 190.) Kaikki eivät halua jakaa tuntejaan terapeutin, tai edes ystävän kanssa, jolloin väline itsen ja ymmärryksen välille on äärimmäisen tärkeä. Elokuva, kuten muutkin taide- ja luovuusterapioiden muodot tarjoavat korvaamattomia työkaluja niille, jotka haluavat laajentaa itseymmärrystään omaehtoisesti. Mutta mitä tarjoaa pysähtynyt kuva?

5.2.5 Voimauttava valokuva omaehtoisen elokuvaterapian tukena

Voimauttava valokuva on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä sosiaalipedagoginen menetelmä, jossa voimautumisen käsitteen sisältämät ehdot, itsemäärittelyn oikeus, valta-asetelmien purkaminen ja vastavuoroisuus määrittelevät ne eettiset raamit, joiden sisällä valokuvaa voidaan esimerkiksi käyttää turvallisesti terapeuttiseen identiteettityöhön. Toisin kuin joissakin valokuvaterapeuttisissa menetelmissä, voimauttavassa valokuvassa valokuvia ei käytetä asiakkaan arviointiin, eivätkä ammattilaiset tai diagnoosi määrittele sitä, missä asiakkaan olisi tarpeellista kehittyä. (Voimauttava valokuva, [www-sivu](#) 2013.)

Vaikka kyseessä on valokuvamenetelmä, ei voimauttavan valokuvan työväline niinkään ole itse valokuvaus, vaan katse ja näkemisen tapa – se, miten sen katsoja tietoisesti voi

valita katsoa toisin ja nostaa kuormittavien asioiden sijasta näkyväksi sellaisenkin ehjyyden, jonka näkymistä ihmiset usein odottavat näyttäytyvän asiantuntijoiden mittareilla. (Voimauttava valokuva, www-sivu 2013.) Omaehtoisesta elokuvaterapiasta puuttuvat luonnollisesti myös asiantuntijoiden ja ammattilaisten analyysit, joita ihmiset saattavat tosiaan pitää liiankin vankkoina totuuksina ja pahimmillaan diagnoosin saanut lyö itseensä siitä saadun leiman, joka voi estää häntä eheytyvästä ja kasvamisesta.

Näkemisen tapa toteutuu myös vahvasti elokuvassa. Jokainen katsoja näkee elokuvassa eri asioita ja se, mitä hän kokee elokuvassa tänään voi olla erilaista huomenna. Saari-
nenkin (2001, 41) muistuttaa kaikkien ihmisten olevan erilaisia ainutlaatuisia yksilöitä, joten sama elokuva voi herättää hyvin erilaisia tunteita ja ajatuksia eri ihmisissä riippuen heidän elämänsähistoriastaan, nykytilanteestaan, katseluympäristöstä ja niin edelleen. On aivan turhaa ja hedelmätöntä väittää, että näistä joku olisi oikeampia, kuin joku toinen.

Elokuvan lisäksi myös valokuva perustuu näköaistiin. Savolaisen mukaan se tavoittaa hyvin juuri ihmisen nähdyn tulehmissen ja näkymättömyyden historiaan liittyvää abstraktia ja tunnepitoista, vaikeasti sanallistettavaa ainesta. (Voimauttava valokuva, www-sivut 2013.) Eittämättä elokuva tarjoaa samoja keinoja hyvinvoinnin edistämiseen, ja näköaistin lisäksi elokuva valjastaa katsojassaan esiin muitakin aisteja.

Voimauttavan valokuvan menetelmässä olennaista on, että se, mitä valitaan katsoa, vahvistuu. Valokuvan kyky on sekoittaa totta ja fiktiota, jonka vuoksi se voi tehdä näkyväksi asioita, jotka ovat vasta syntymässä ihmisten mielessä tai jotka eivät reaali-
maailmassa olisi mahdollisia. (Voimauttava valokuva, www-sivu 2013.) On päivänselvää, että myös elokuvat sekoittavat toden ja epätoden ja siksi ovat ehkä vielä valokokuvaakin lumovoimaisempia. Mielenkiintoista taas on se, kuinka elokuvan katsoja voisi voimauttavan valokuvan menetelmän tapaan tietoisesti valita sen, mitä hän elokuvassa katsoo.

Ihmiset kiinnittävät eri asioihin huomioita; toiset näkevät laajempia kokonaisuuksia, kun joku toinen taas on voinut tehdä päätelmänsä elokuvan kulusta yksityiskohtien kautta. Tässä juuri piilekin elokuvan ongelmallisuus: sen tarina on tarkoituksenmukaisesti tietynlainen - eihän se muuten olisi draamaa, vaan hahmojen päämäärätöntä sinko-
lua. Voisiko yksi omaehtoisesta elokuvaterapiasta käyttötavoista olla juurikin tietoinen

keskittyminen valittuun kohteeseen? Mitä jos seuraisikin tietoisesti vain yhtä tarinan henkilöistä tai tapahtumista?

Elokuvat ovat melko pitkiä katsottavia ja ne pitävät sisällään huomattavan monta 'yksittäistä valokuvaa', jolloin tämänkaltainen tietoinen katsomisen valinta voi olla vaikeaa tai jopa miltei mahdotonta. Toisaalta lyhytelokuvat ovat kestoaltaan (luonnollisesti) lyhempiä ja harvemmin pitävät sisällään niin monia ulottuvuuksia ja kerroksia, kuin pitkät, koko illan elokuvat. Ehkä voimauttavan valokuva peruseriaatteita voitaisiinkin soveltaa parhaiten *voimauttavassa lyhytelokuvassa*?

5.3 Elokuva tunnetaitojen harjoittajana

Kotisohvan ja DVD-soittimessa pyörivän elokuvan lisäksi omaehtoisen elokuvan tärkeimmät työkalut ovat siis kaveri, kynä ja paperi. Näitä luulisi jokaiselta löytyvän. Kysymällä ja kirjoittamalla itse toteutettu elokuvaterapia on siis parhaimmillaan - ja yhteyksiä kirjallisuusterapiaan tuskin kukaan voi kieltää. Voimauttava valokuva puolestaan antaa tietyllä samankaltaisuudellaan paljon eväitä itsensä näkemisen ja kokemisen tueksi. Ja mikseivät myös muut luovuusterapiat, kuten taideterapia, voisivat yhdessä elokuvaterapian kanssa toimia erinomaisena hyvinvoinnin edistäjänä? Jospa elokuvan katsoja maalaisikin kuvan sen tuomista tunnekokemuksista?

Olenneista kuitenkin on, että luovuus tuottaa luojalleen elämänenergiaa, jota ilman ihmiseltä puuttuu elinvoimaa. Parhaimmillaan luovuus tarkoittaa sopeutumista elämään ja kykyä vastata sen haasteisiin, sekä alituista sopeutumista jatkuvasti muutuviin olosuhteisiin. Se tarjoaa tajuntaa todentavan ikkunan niin tekijän, kuin kokijankin maailmaan. Uuden kohtaaminen tarjoaa luonnollisesti uusia mahdollisuuksia. (Mäkipää 1996, 82- 84.) Siksi myös jokainen uusi elokuva on uusi luova mahdollisuus avata portteja itsetuntemuksen tielle, ja parhaimmillaan tämä uusi elokuva pystyy jopa kasvattamaan katsojan omaa itsetuntemusta.

Hyvän itsetunnon kehittämisen kannalta on tärkeää selvittää itselleen, mille asioille antaa arvoa, mihin uskoo ja minkälaista haluaisi elämänsä olevan (Kalliopuska 1997, 109). Juuri näitä teemoja elokuvat avaavat katsojilleen, sillä ne sisältävät elämäkirjoja niin realistisuudessa kuin epärealistisuudessaankin antaen katsojalleen mahdollisuuden

tavoittaa jotain, mitä ilman niitä emme koskaan kokisi. Yksi sokraattisista kysymyksistä viittaa tähän hyvin: 'jos elämäsi olisi suunniteltu etukäteen, mitä sinun olisi tarkoitus oppia siitä?' (Lieppinen 2011, 45).

Myös Saarinen uskoo oppimisen voimaan. Omaehtoista elokuvaterapiaa toteuttaessa hän kannustaa vielä elokuvan katselemisen jälkeen käymään tarkemmin läpi elokuvan esittelyn, sekä ottamaan elokuvasta ja tunteista opiksi. (Saarinen 2001, 43.) Elokuvaterapiassa, kuten muissakin terapioissa, jatkuva kehitys on todella tärkeää. Kirjallisuusterapiassa kirjoitusprosessin aikana kirjoittajan tavoite onkin oppia ymmärtämään, kuka hän itse on (Pietiläinen 2002, 190). Myös voimauttavan valokuvan toimintaperiaatteen tärkein päämäärä on löytää itsestään kyky katsoa lempeämmin ja rakastavammin omaa itseään, sekä toisia ihmisiä kuuntelevammin, myötätuntoisemmin ja arvostavammin (Voimauttava valokuva, www-sivu 2013). Molemmat pätevät varmasti myös elokuvaterapiaan ja sen tavoitteisiin.

Vaikka elokuvien katsominen on yleisesti ottaen melko mukavaa puuhaa, elokuvaterapiaa harjoittaessa saattaa joskus joutua katsomaan niitä kielteisiäkin tunteita herättäviä kohtauksia. Kalliopuskan (1997, 109) mukaan itsetunnon kehittämisen kannalta on tärkeää varata ja antaa itselleen aikaa. Ihminen tarvitsee itselleen yksityisyyttä ja rauhaa keskittyä itsensä kuuntelemiseen. Saarinen (2001, 43) suosittelee valitsemaan seuraavan katseltavan elokuvan esiinnoitettujen piilotettujen tunteiden tai teemojen perusteella.

Voimaantuminen ja itseterapointi elokuva avulla vaikuttavat ainakin käytännössä melko yksinkertaiselta ja helposti toteutettavalta. Miksi se silti ainakin toistaiseksi on jäänyt sairaaloiden hoitomuodoksi, eikä esimerkiksi voimauttavan valokuvan lailla ole noussut kansan suursuosioon? Saarinen (2006, 38) pelkää, etteivät ihmiset nykyään halua eläytyä täysillä elokuvakokemukseen, vaan kuluttavat niitä useimmiten vain pinnallisina tarinatuokioina, joista ei jää käteen kuin hetken hurma. Hän kuitenkin uskoo, että elokuvaan voi syventyä kotioloissakin, kunhan katsoja vain valmistautuu elokuvakokemukseen huolella.

6 POHDINTA

Elokuvan hyvinvointia lisäävän vaikutuksen tutkiminen oli mielekästä ja palkitsevaa, sillä tutkimus osoitti selkeästi, että niinkin arkipäiväinen asia kuin tv-ruudussa pyörivä elokuva voi tosiaan toimia tunteiden tulkkina – jopa ehkä moninaisemmin, mitä kuvitella saattaa. Erityisesti omaehtoisen elokuvaterapian konkreettiset työkalut ovat mielestäni tämän tutkimuksen parasta antia. Olennaisinta tämän tutkimuksen perusteella kuitenkin on ymmärtää, ettei elokuva itsessään ole terapeutin väline, vaan ainoastaan tapa, jolla sitä käytetään, voi olla sitä.

Myöskään luovuuden merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä ei mielestäni voi vähätellä. Luovan ilmaisun keinot näyttävät auttavan löytämään voimavaroja ja keinoja, joiden avulla voi oppia luovaa ongelmanratkaisua. Tämän tutkimuksen perusteella hyvinvoinnin edistäminen luovuuden ja elokuvan voimin onkin melko helppoa ja käytännöllistä. Parasta mielestäni on, että luovuusterapioiden seurausvaikutukset ulottuvat parhaimmillaan vielä paljon laajemmalle, kuin yksittäisten ongelmien ratkaisemiseen – ne voivat avata aivan uusia näköaloja.

Käsittelin tässä tutkimuksessa hyvin paljon elokuvaterapiaa. Tämä johtui pitkälti siitä, että se oli saatavilla olevista lähdeaineistoista lähimpänä omaa aiheitani. Kun taas voimauttamisen käsite on kuitenkin vielä melko nuori, mutta ehkä sitä tullaan tukimaan vielä elokuvankin kannalta. Elokuva kuitenkin tarjoaa ainutlaatuisia vision palasia, joihin muut taiteet tai edes luovuusterapiat eivät pysty.

Entäpä mikä on elokuvan ja tunteiden yhteispeli? Elokuva on täynnä tunnetta. Siitä kukaan tuskin voi olla eri mieltä. Tuntuminen on elämän perusta. Ilman sitä ei tavallaan olisi mitään. Oikeastaan kaikki on tuntoa, elämä on tuntemista. Tunteet rikastuttavat kokemuksiamme ja tekevät elämästämme elämän makuista. Mielestäni elokuva on erityislaatuinen mahdollisuus ihmiselle oppia tunnistamaan tunteitaan ja kehittämään tunteilyään. Usein tuntuu, etteivät ihmiset edes tiedosta, kuinka valtava merkitys tunteiden käsittelyllä on terveyden kannalta ja kuinka yksinkertainen onkaan eräs lääkkeistä: elokuva.

Silti elokuvan ylistäminen maailmankaikkeuden parhaana hoitomuotona on hieman naiivia. Elokuvan ja muun median haittavaikutuksia ei kuitenkaan voi unohtaa ja olettaa, että elokuva sopisi voimauttavana välineenä ihan jokaiselle ihmiselle. Vaikka elokuva voi edistää myös katsojansa huonovointisuutta, pitää muistaa mistä katsojan tunnereaktio lähtee – omasta itsestä.

Kappaleessa 4.3 käsitelty *tunnereaktion synty* pitää sisällään mielestäni tämän työn mielenkiintoisimpia pointteja. Esimerkkinä kappaleessa mainitut kauhuelokuvan kauhu tai seksielokuvan rivous ovat vain ja ainoastaan katsojassa itsessään, ei elokuvassa. Eri katsojat reagoivat ja kokevat kauhun tai rivouden hyvin eri tavalla. Reaktio lähtee aina omista tarpeista ja niiden tyydyttämisestä. Mielenkiintoista tässä on se, että ehkä enää ei ole niin helppoa syyttää elokuvaa tai mediaa sen tunnevaikutuksista. Katsoja kokee itse omat tunteensa ja on niistä vastuussa. Ei kukaan laita niitä hänen sisällensä.

Tunteiden säätelytavat ajattelu, toiminta ja sosiaalinen tuki olivat tutkimukseni mukaan keskeisimpiä omaehtoisen elokuvaterapian ja voimauttamisen käsitteitä. Mielestäni nämä havainnot ovat erityisen hyviä osatekijöitä hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Voimautumisen keskeinen idea kuitenkin on, ettei toista ihmistä voi voimauttaa. Omaehtoisuus tässä suhteessa on muutenkin mielenkiintoinen käsite ja sitä olisi tässä tutkimuksessa voinut käsitellä kenties enemmänkin. Itse koin konkreettisten työkalujen löytymisen hyödyn suureksi ja näitä välineitä voisi kenties testata käytännössäkin terapiaammattilaisten kanssa. Tätä tutkimusta voisi jatkaa yhdistämällä esimerkiksi elokuva- ja kirjallisuusterapiaa. Molemmat kun käyttävät osittain samoja elementtejä.

Mielestäni myös yksi huomiota ansaitseva asia on, että tässä opinnäytteessä elokuvaa on tutkittu hyvin vähän sosiologisena ilmiönä. Elokuva kuitenkin on paitsi yksilöiden, myös erityisesti suurten massojen taidetta. Tutkimus keskittyy enemmänkin yksilölle kohdistuviin vaikutuksiin. Mielestäni myös tätä ajatusta voisi hyödyntää tämän tyyppisissä tutkimuksissa. Pääsääntöisesti kuitenkin olen tyytyväinen tuloksiin ja oman tutkimusprosessin kulkuun. Siitä huolimatta, että tämä opinnäytetyö oli hieman yleisluontoinen, se tuotti uutta tietoa elokuvasta hyvinvoinnin edistäjänä, kuin ammatillisessakin mielessä. Mielestäni tieto elokuvan katselukokemuksen tuomasta eheyttävästä voimasta ansaitsee tulla kuultavaksi kaikkien korville. Elokuva on arkinen asia, mutta silti voimauttava väline.

LÄHTEET

Blomster, S. 2002. Suojaava, lamauttava pelko. Lohja: Karas-Sana Oy

Hoitoinfo, www-sivu. Luettu 16.5.2013. www.syliin.fi/hoitoinfo/terapiaan/

Ihanus, J. 2002. Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy

Juka, J & Pietikäinen, L. 2010. Elokuva toimintaterapian menetelmänä. Toimintaterapian koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24247/juka_johanna.pdf?sequence=1

Kalliopuska, M. 1997. Itsetunto. Tampere: Tammer-Paino Oy

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus

Lieppinen, M. 2011. Eheyttävä taideterapia. Tampere: Mediapinta

Mustonen, A.2001. Mediapsykologia. Porvoo: WSOY

Mäkipää, P. 1996. Elokvaterapiasta, eli elävän kuvan hoidollisesta käytöstä. Anjalan-koski: KuuMaa.

Saarinen, M. 2006. Leffaterapiaa - Tunneälyä ja itsetuntemusta kotisohvalta. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Toiminnalliset menetelmät, www-sivu. Luettu 16.5.2013, <http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>

Turunen, K. 2004. Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy

Tuurihalme, H. 2001. Luova toiminta mielenterveyspotilaiden vuorovaikutuksen edistäjänä. Toimintaterapian koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25860/Tuurihalme_Helmiina.pdf?sequence=1

Uusikylä, K & Piirto J. 1999. Luovuus – Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy

Voimauttava valokuva, www-sivu. Luettu 16.5.2013. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>

Wooder, B. 2008. [www-artikkeli](http://www.telegraph.co.uk/health/3330249/Movie-therapy-Do-you-believe-in-the-healing-power-of-film.html). Luettu 16.5.2013. <http://www.telegraph.co.uk/health/3330249/Movie-therapy-Do-you-believe-in-the-healing-power-of-film.html>