

---

# VALOKUVAT KOHTAAMISESSA

---



Anu-Marja Kangasvieri  
Sielunhoidon erityiskoulutus  
2020–2022

## SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	3
2. Valokuvan merkitys	5
3. Sielunhoito ja valokuvaterapia	6
4. Valokuvaterapia	7
4.1. Valokuvaterapian määrittelyä	7
4.2. Valokuvan erityislaatu	8
4.3. Valokuvaterapian menetelmiä	9
5. Valokuvan käyttö kohtaamisissa	10
5.1. Asiakkaan omien kuvien tai perhekuvien käyttö	11
5.2. Symbolisten kuvien käyttö	13
6. Omat kuvani	17
7. Pohdintaa	18
Lähteet	20

## 1. JOHDANTO

Kehittämistehtäväni on tehty Oulun hiippakunnan sielunhoidon erityiskoulutuksessa 2020–2022. Koulutuksen alkaessa työskentelin satamakuraattorina Kokkolan merimieskirkolla. Kiinnostus tutkia valokuvan käyttöä kohtaamisissa nousi työstäni kansainvälisessä merenkulkijatyössä. Keskustelukielenä merenkulkijoiden kanssa oli useimmiten englannin kieli, joka ei ollut kummankaan keskustelun osapuolen äidinkieli. Vaikka englanti on merenkulun kieli, on merimiesten kielitaito usein melko puutteellinen. Joskus on vaikea löytää oikeita sanoja selittämään ja kertomaan asioita. Erityisesti haasteita tulee niissä tilanteissa, kun puhutaan tunteista, joita voi olla vaikea ilmaista sanallisesti omallakaan äidinkielellä. Lisäksi kulttuurista johtuvat erot saattavat vaikeuttaa ymmärtämistä. Tutut sanat ja ilmaisut voivat tarkoittaa vastaanottajalle jotakin muuta kuin mitä puhuja haluaa viestittää. Tapasin useimmiten merimiehiä laivalla, keskellä heidän omaa arkeaan ja työtään. Vieraan kielen ja kulttuurin erojen lisäksi haasteena olivat lyhyet kohtaamiset ja monesti myös keskustelupaikan rauhattomuus. Huomasin tarvitsevani jotain helposti mukana kulkevaa käytännöllistä ja konkreettista apuvälinettä niihin hetkiin, kun keskustelukumppanin sanat loppuvat tai ne ovat hukassa. Sielunhoidon koulutuksen loppuvaiheessa olin siirtymässä toiseen työhön seurakunnan diakonian virkaan. Diakoniatyössä valokuvan käytön mahdollisuudet ovat vieläkin moninaisemmat. Vaikka keskustelukielenä nyt onkin useimmiten oma äidinkieli, voidaan valokuvalla tuoda vuorovaikutukseen uusia ulottuvuuksia. Diakoniatyön erilaisissa yksilö- ja ryhmäkohtaamisissa kuvaa voi hyödyntää monipuolisesti. Valokuva on arkinen väline ja sitä voi soveltaa monella tavalla ihmisten auttamisessa.

Olen innokas valokuvaaja, vaikka minulla ei olekaan kalliita välineitä. Kuvaan useimmiten kännykällä, joskus mukanaani saattaa olla digitaalinen taskukamera. Kännykkäkuvaaminen on helppoa ja kätevää, puhelin on aina mukana ja helposti käytettävissä. En tiedä kuvaamisesta paljoakaan, enkä ole koskaan aihetta opiskellut. Joskus kuvatessa on vaikea saada lopputulosta näyttämään siltä mitä haluan kuvan esittävän. Siksi saatan myös surutta käsitellä kuvia myöhemmin, rajata, lisätä valoa tai suodattimia. En tiedä olenko visuaalinen ihminen, en ole innokas siivooja, sisustaja tai järjestelijä. Olen tarkkailija ja kiinnitän usein huomiota pieniin yksityiskohtiin, jotka jostain syystä puhuttelevat minua. Kuvaan missä vain liikunkin; kävelyretkillä luonnossa, töissä, kotona ja matkoilla. Näen kauneutta myös tavallisissa arjen asioissa. Työympäristöni, satama- ja tehdasalue, ei ollut välttämättä kovin esteettinen, mutta saatoinkin sielläkin ihastella nosturien tanssia tai kauhakuormaajien balettia. Niinpä minulle oli luontevaa kehittämistehtävässä perehtyä kuvien käyttöön sielunhoitokeskustelussa.

Työssäni esittelen ensin valokuvaterapiaa ja sen menetelmiä. Valokuvaterapian menetelmiä on useita, eikä minulla ollut tämän työn puitteissa mahdollisuuksia esitellä niitä kaikki laajasti. Tuon kuitenkin esille muutamia keinoja kuvien mahdollisuuksista keskustelun välineenä ja

ihmisten hyvinvoinnin edistäjänä. Seuraavaksi pohdin kuinka valokuvaterapian menetelmiä voisi soveltaa sielunhoidollisissa keskusteluissa. Lopuksi kerron omasta kuvakokoelmastani. Valokuvaterapia on melko uusi terapiasuuntaus ja sen vuoksi kirjallisuutta aiheesta ei ole kovin paljon saatavilla, ainakaan suomeksi. Valokuvaterapiasta kertovan kirjallisuuden lisäksi olen käyttänyt lähteenä sielunhoidon kirjallisuutta. Lähdeluettelo löytyy työn lopusta.

Kehittämistehtäväni koostuu kirjallisen osan lisäksi myös kuvista. Olen koonnut omista kuvistani kuvakokoelman, jota voin käyttää eri tavoin monenlaisissa kohtaamistilanteissa. Kuvat olen teettänyt paperikuviksi. Näin kuvat kulkevat helposti mukani työlaukussa, jolloin voin ottaa ne käyttöön tarpeen mukaan. Tarkoitukseni on käyttää kuvia monipuolisesti. Ne voivat toimia esimerkiksi keskustelun avauksena, lämmittelynä tai lopetuksena ryhmissä, yksilökeskusteluissa kun etsitään vastinetta tunteelle tai ajatukselle, tulevaisuutta visioidessa tai mennyttä pohtiessa. Mahdollisuudet ovat monet. Toivon, että työni innostaa muitakin pohtimaan kuvien ja kuvaamisen mahdollisuuksia sielunhoidollisissa kohtaamisissa ja keskusteluissa ja kenties kokoamaan oman kuvakokoelman käyttöönsä.

## 2. VALOKUVAN MERKITYS

Elämme kuvien maailmassa. Maailman ensimmäiset valokuvat ovat 1800-luvun alusta. Valokuvauksen kehitys on ollut nopeaa. Tänä päivänä kuvia näkee kaikkialla. Enää valokuvaus ja kuvatuksi tuleminen ei liity vain juhlahetkiin vaan se on meille jokapäiväistä arkea. Nykyään meille on mahdollista kommunikoida toistemme kanssa sähköisten kuvien avulla. Digikamerat ja älykännykät ovat tehneet jokaisesta valokuvauksen harrastajan. Kuvaamiseen tarvittavat välineet ovat aina mukana, ja niitä voi käyttää kuka tahansa. Moni meistä ikuistaa elämänsä hetkiä päivittäin ja jakaa niitä sosiaalisessa mediassa ystäville, tuttaville ja tuntemattomille. Joka puolella vastaan tuleva kuvatulva voi jopa kyllästyttää.

Suomalaisen valokuvaterapian pioneeri Lauri Mannermaa sanoo, että kuvamaailma on syytä ottaa vakavasti. Se ohjaa elämäämme ja valintojamme. Kuvankäsittelyn myötä nuoruuden ja kauneuden illuusio vie huomiomme. Visuaalisessa ja virtuaalisessa maailmassa ei tunneta aikaa, mikä vieraannuttaa meitä elämän realiteeteista. Se mitä elämä todellisuudessa on, on vaarassa jäädä toisarvoiseksi ja syrjään sysätyksi. (Halkola, Mannermaa, Koffert, Koulu 2009, 20.)

Kuvia on runsaasti esillä myös laivaympäristössä. Messin tai laivan toimiston seinällä on tavallisesti kuvakalenteri. Se saattaa olla joko tyttökalenteri tai laivayhtiön mainoskalenteri laivakuvineen. Hollantilaisissa laivoissa on useimmiten esillä kuninkaan kuva. Myös uskonnollisia kuvia näkee yleisesti. Tavallisesti esillä on merenkulkijoiden suojeluspyhimyksen Pyhän Nikolauksen kuva tai Neitsyt Marian kuva. Ympäri laivaa on myös erilaisia symboli- ja opastekuvia. Opetus- tai valistuskuvastoa näkee myös, nämä voivat liittyä turvallisuudesta, omasta kunnosta tai hygieniasta huolehtimiseen, roskien lajitteluun yms. Merimiesten henkilökohtaiset kuvat eivät ole esillä yleisissä tiloissa. Ne jokaisella on omassa hytissä tai kännykässä.

Vaikka elämmekin kuvatulvan hälyssä voimme edelleen saada syvällisiä elämyksiä valokuvista. Moni meistä vaalii kalleimpina aarteinaan kuvia rakkaista ihmisistä ja meille tärkeistä paikoista. Valokuvat ovat meille henkilökohtaisesti merkityksellisiä ja ne kertovat tarinaamme. Tästä löytyy yhteys myös valokuvan terapeuttiin merkityksiin. (Halkola ym. 2009, 9.) Keskustelin merimiesten kanssa usein perheestä ja koti-ikävästä. Keskustelun lomassa merimiehet näyttivät minulle kännykästä kuvia perheenjäsenistään ja kotipaikastaan. Kuva konkretisoi keskustelua, kaukana olevat läheiset tai tärkeät paikat tulevat eläviksi, tähän hetkeen.

Kuvat tuovat mieleemme tunteita ja muistoja. Sanotaan, että yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Valokuva luo kuvaa myös itsestä ja maailmasta. Kuva tuo välimatkaa, sen avulla itseään voi tarkastella etäältä. Kuvat säilyttävät muistot oman elämänkaaren merkityksellisistä kohdista. Niiden avulla voimme palauttaa mieleen tärkeitä hetkiä, paikkoja, tapahtumia ja henkilöitä elämämme varrelta. (Heikkilä, Paloheimo, Taipale 2000, 62.)

### 3. SELUNHOITO JA VALOKUVATERAPIA

Sielunhoito ei ole psykoterapiaa, vaikka niillä onkin paljon yhteistä. Sielunhoito perustuu kirkon perustehtävään kulkea kärsivän lähimmäisen rinnalla ja osoittaa hänelle Jeesuksen esimerkin mukaan lähimmäisenrakkautta ja armahtavaisuutta. Paavo Kettusen mukaan kirkon omasta uskosta nouseva sielunhoito on avoin kaikelle ihmisen todellisuudesta kertovalle tietoudelle. Niinpä sielunhoito ja psykoterapia eivät ole toisiaan poissulkevia tai toistensa kilpailijoita, vaan ne ovat täydentämässä toisiaan kärsivän ihmisen auttamisessa. (Kettunen 2013, 39–44.)

Psykoterapiat määritellään ammatillisiksi keinoiksi auttaa psykologisin menetelmin ihmistä vapautumaan heidän hyvinvointiaan haittaavista oireista tai käytöksestä. Erilaisia psykoterapiasuuntauksia on useita satoja. Kunkin suuntauksen taustalla on omat teoriansa, jonka mukaan terapeutti suuntaa omaa työskentelyään asiakkaan kanssa. Myös samaa suuntausta edustavat terapeutit voivat kuitenkin työskennellä hyvin eri tavalla oman persoonallisen näkemyksensä mukaan. (Huttunen, Kalska 2020, 5.)

Sielunhoidossa ollaan kiinnostuneita kaikista keinoista, joilla voidaan tukea ihmisiä elämän eri vaiheissa. Sielunhoitaja voikin työssään hyödyntää erilaisia psykologisia, filosofisia, kasvatustieteellisiä ja sosiologisia lähestymistapoja. Jokaisella sielunhoitajalla on taustallaan tietoinen tai tiedostamaton teoria, jota hän sielunhoidollisissa keskusteluissa käyttää. Sielunhoidossa on ensisijaisesti kyse ihmisestä ja hänen kohtaamisestaan, sekä kohtaamiseen liittyvästä hoitavasta vuorovaikutuksesta. Nämä toteutuvat kolmella tasolla: apua etsivän ihmisen ja sielunhoitajan vuorovaikutuksessa, ihmisen kohdatessa oman elämänsä kysymykset ja Jumalan läsnäolossa tässä kohtaamisessa. (Gothóni 2014, 24.)

Raili Gothóni tiivistää sielunhoidon tavoitteet kolmeen kohtaan. Ensiksikin sielunhoito auttaa ihmistä kohtaamaan ongelmansa ja kasvamaan kohti omien mahdollisuuksiensa toteutumista. Toiseksi se auttaa ihmistä löytämään vapautusta esteistä, joiden vuoksi hänen on vaikea solmia tyydyttäviä ihmissuhteita. Ja kolmanneksi auttaa ihmistä elämän tarkoituksen selvittelyssä, mielekkään jumalasuhteen löytämisessä ja hengellisen elämän kasvussa. (Gothóni 2014, 25.) Kuvien kanssa työskentely valokuvaterapeuttisia menetelmiä käyttäen voi auttaa lähimmäistä tunnistamaan ja nimeämään oman elämän solmukohtia suhteessa sekä itseen että muihin ihmisiin. Erityisesti suku- ja perhekuvien käyttö sielunhoidossa voi olla hyödyksi silloin kun halutaan tarkastella omaa paikkaa sukupolvien ketjussa. Samalla voi löytyä uusia ajatuksia oman elämän mielekkyyteen ja tarkoitukseen.

Valokuvaterapia on psykoterapiaa, jossa käytetään valokuvaa ja valokuvauksen menetelmiä tunteiden, ajatusten ja kokemusten aktivoimiseen ja prosessoimiseen. Tällöin terapeutti käyttää menetelmää hoidollisesti osana omaa psykoterapian viitekehystään. Valokuvaterapiaa voivat

käyttää myös sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaiset työssään osana ennaltaehkäisevää, ohjauksellista ja kuntouttavaa mielenterveystyötä. (Huttunen, Kalska 2020, 421.)

Valokuvausta voi käyttää myös itsehoidon välineenä. Terapeuttinen valokuvaus voi olla itsetutkiskeluun ja kasvuun tähtäävää valokuvausta. Tässä voi hyödyntää valokuvataidetta tai kuvausta omien taitojen mukaan. (Halkola ym. 2009, 15–16.)

Myös kirkon sielunhoitaja voi oman koulutuksensa ja asiaan perehtymisensä pohjalta hyödyntää valokuvan ja kuvauksen keinoja sielunhoidollisissa kohtaamisissa ja keskusteluissa. Valokuvien avulla voidaan tuoda esille asioita joihin sanat eivät yllä. Ne voivat nostaa esille jo unohdettuja muistoja ja tunteita sekä tuoda tietoisuuteen toiveita tulevaisuudesta. Kuvien tai kuvaamisen kanssa työskentely voi olla yksi väline matkalla kohti sielunhoidon tavoitteita.

## **4. VALOKUVATERAPIA**

### **4.1. Valokuvaterapian määrittelyä**

Valokuvan historia ulottuu lähes 200 vuoden taakse mutta terapeuttiseen työskentelyyn valokuvia on tietoisesti tuotu vasta 1990-luvulta alkaen. Valokuvaterapia on valokuvan ja valokuvauksen menetelmällistä käyttöä psykoterapiassa tai terapeuttisessa työssä. Valokuvaterapia ei ole Suomessa itsenäinen psykoterapiamuoto eikä siis valokuvaterapeutti-nimikettä ole olemassa. Valokuvaterapian menetelmiä voi käyttää psykoterapiassa ja terapeuttisessa työssä asiakkaan tarpeiden ja terapiaprosessin tavoitteiden mukaisesti. Vancouverissa toimivan valokuvaterapiainstituutin perustaja Judy Weiserin mukaan valokuvaterapia on tunteiden, ajatusten ja kokemusten aktivoimista ja prosessoimista terapeutin hoidossa ja ohjauksessa. (Halkola ym. 2009, 14–15.)

Kun valokuvia käytetään terapiaprosessissa, niiden tarkoituksena on helpottaa asiakkaan psyykkisiä oireita ja saada aikaan muutoksia ajatuksissa, tunteissa ja käyttäytymisessä. Valokuvat esittävät ihmisiä, paikkoja, asioita ja tilanteita. Kuvaan myös sisältyy elementtejä, jotka eivät ole nähtävissä. Ne herättävät tunteita ja virittävät ajatuksia. Vaikeita ja traumaattisia tapahtumia voi olla helpompi käsitellä kuviksi konkretisoituna. Mielikuvia ja niihin liittyviä tunteita voi olla mahdollista saavuttaa valokuvien avulla. Valokuvaterapiassa voidaan soveltaa kaikkia tapoja olla suhteessa kameraan ja valokuvaan. Voidaan keskustella kuvista, katsoa vanhoja perhekuvia, kuvata itse tai olla kuvattavana. (Heikkilä ym. 2000, 61.)

Valokuvaterapia ei ole tietty terapiamalli vaan kokoelma erilaisia menetelmiä, joita eri ammattilaiset voivat soveltaa omilla aloillaan. Valokuva on kaikille tuttu ja sitä voidaan soveltaa monin tavoin. Valokuvaa ja kuvaamista voidaan käyttää myös ennaltaehkäisevässä,

kuntouttavassa ja hoitavassa tarkoituksessa esim. sosiaali- ja terveydenhuollossa ilman psykoterapeutin koulutusta. Kuva on taiteellinen ilmaisumuoto, joka tuo asiakkaan ja ammattilaisen väliseen vuorovaikutussuhteeseen oman konkreettisen lisänsä. Kuvia käytettäessä terapiasuhde voidaan nähdä kolmiona, jossa osapuolina ovat terapeutti, asiakas ja valokuva. Kuvia voidaan havainnoida yhdessä, katsomalla ja koskettamalla. Kuvan äärelle voidaan palata myöhemminkin. Terapian aikana kuvaan syntyy suhde. Kuvaan liittyvät mielikuvat ja merkitykset voivat vaihtua, mutta kuva pysyy aina samana, jolloin voidaan palauttaa mieleen siihen aiemmin liittyneitä asioita. (Halkola ym. 2009, 36–39.)

## 4.2. Valokuvan erityislaatu

Kirjassa Valokuvan terapeuttinen voima taideterapeutti Hanna Hentinen avaa näkökulmia valokuvan erityislaatuun (2009, 41). Ensiksi hän nostaa esiin valokuvan suhteen aikaan. Valokuvalla on kyky tallentaa hetkiä ja sen lisäksi se luo jännitteen kuvaushetken ja kuvan katseluajankohdan välille. Kuva voi toimia ajatusten herättelijänä, tunteiden ja muistojen esiin nostajana sekä kehollisen ja aistimuksellisen tiedon välittäjänä. Lisäksi digitaalisuus avaa rajattomia mahdollisuuksia kuvan manipuloinnin ja muokkaamisen myötä. Samaan kuvaan voidaan yhdistää mennyttä ja nykyhetkeä, jolloin omakohtainen kokemus ja historia voivat olla yhtä aikaa läsnä. Kuvissa voivat yhdistyä sukupolvet, jotka eivät ole koskaan nähneet toisiaan, joka mahdollistaa tutustumisen menneisyyteen ja oman suvun historian tarkastelun uudella tavalla.

Hentinen nostaa esille myös valokuvan totuuden ongelman. Valokuva näyttää todellisen tilanteen, mutta vain rajatun näkemyksen siitä. Kuvaaja valitsee mitä haluaa kuvassa näyttää ja mitä jää kuvan ulkopuolelle. Valokuva välittää sekä kuvaajan että kuvatun henkilön kuvaushetkellä kokemia tunteita ja ajatuksia mutta se heijastaa myös myöhemmin kuvan katsojan sillä hetkellä kokemia tunteita ja ajatuksia. Digivalokuva voi välittää myös kuvaa muokkaavan henkilön kokemia tunteita ja ajatuksia muokausprosessin aikana. Valokuva-albumi kertoo myös siitä henkilöstä, joka on kuvattu sinne valinnut. Vaikka kuva onkin vain digitaalinen tiedosto tai pala paperia, jonka voi helposti tuhota tai hävittää, voi sen kanssa kommunikointi muistuttaa ihmisten välistä kohtaamista.

Hentinen jatkaa vielä kuvan sanattomasta vuorovaikutuksesta. Kuvalla on kyky viestittää mutta vuorovaikutus kuvan kanssa on perusluonteeltaan non-verbaalista. Sanaton vuorovaikutus voi tapahtua monella tasolla. Se voi perustua näköaistimukseen kuvaa katsellessa. Sanaton vuorovaikutus voi tapahtua myös toiminnallisesti: valokuvaaminen, kuvien työstäminen ja kuvankäsittely ovat tekemistä, siis kehollista toimintaa. Kun valokuvaa käytetään terapeuttisesti, tehdään sanattomasta kuvan kielestä siltaa sanalliseen kieleen. Parhaimmillaan valokuva mahdollistaa yhteyden luomisen kehollisten ja nonverbaalisten aistimusten ja tietoisien mielen välillä.



### 4.3. Valokuvaterapian menetelmiä

Valokuvia voidaan käyttää terapeuttisessa työssä monin eri tavoin. Yksinkertaisimmillaan se on kuvien katselua. Toisessa ääripäässä ovat omaperäiset henkilökohtaiset kuvaustilanteet.

Karkeasti jaotellen valokuvaterapian menetelmät voidaan jakaa kolmeen ryhmään:

1. Omaelämäkerrallisten kuvien katselu
2. Symbolisten ja assosiatiivisten kuvien katselu
3. Uusien valokuvien ottaminen (kuvia voi ottaa itse tai joku toinen kuvaa).

Eri menetelmiä voidaan yhdistellä tai toimia niiden kesken vuorotellen. (Halkola ym. 2009, 18.)

Judy Weiserin mukaan valokuvaterapian menetelmät liittyvät ihmisen ja kuvan tai ihmisen ja kameran väliseen suhteeseen. Hän jakaa menetelmät viiteen luokkaan:

1. Asiakkaasta otetut kuvat
2. Asiakkaan ottamat kuvat
3. Omakuvat
4. Elämäkerralliset kuvat, esim. kuvat perheestä tai ystäväistä, joissa asiakas itse joko on tai ei ole mukana
5. Projektiivinen menetelmä (tarkastelee niitä tapoja ja syitä, joiden perusteella ihminen ylipäätään löytää merkityksiä kuvista).

(Weiser 1999, 13.)

Valokuvaterapian pioneeri Jerry L. Fryrear kuvaa valokuvaterapian merkitystä luokittelemalla yksitoista perustelua menetelmien soveltamiselle:

1. Emootioiden ja tunteiden herättäminen
2. Puheen aikaansaaminen, sanallisen ilmaisun löytäminen
3. Roolityöskentely
4. Taidon oppiminen
5. Luovan kokemisen ja ilmaisun mahdollistaminen
6. Diagnoosin tekeminen
7. Sanaton ilmaisu terapisuhteessa
8. Muutoksen dokumentointi
9. Kokemuksen pitkittäminen ja syventäminen
10. Itsehavainnointi

(Halkola ym. 2009, 18–19.)

Omasta kokemuksestani käsin valokuva eri tavoin käytettynä sielunhoidollisissa keskusteluissa toimii yksinkertaisimmillaan tunteiden ja emootioiden herättelijänä sekä auttamassa sanallista ilmaisua. Näillä tavoin kuvaa on myös helpointa ja turvallisinta käyttää. Sielunhoitaja ja asiakas voivat myös yhdessä määritellä millä tavalla haluavat valokuvaa (tai valokuvausta) käyttää

keskusteluissaan. Jollekin voi olla luontevampaa ilmaista itseään kuvan keinon kuin sanallisesti, jolloin valokuvaa voi käyttää koko keskustelun perustana. Tärkeää on myös se, että sielunhoitaja itse on kiinnostunut kuvan käytöstä ja on omakohtaisesti perehtynyt aiheeseen. Sielunhoitajan oma ammatillinen koulutus asettaa pohjan, jonka päälle valokuvan käytön menetelmiä voi alkaa oppia ja soveltaa.

## 5. VALOKUVAN KÄYTTÖ KOHTAAMISISSA

Valokuvista voi saada energiaa, iloa ja lohtua elämän vaikeissa hetkissä. Sielunhoitaja voi käyttää kuvia monella tapaa. Valokuvaterapiassa puhutaan kolmiosuhteesta, jossa osapuolina ovat asiakas, terapeutti ja valokuva. Valokuva tuo keskusteluun kolmannen, konkreettisen objektin, jota voidaan havainnoida fyysisten aistien avulla. (Halkola ym. 2009, 38–39.)

Sielunhoidossa taas kohtaamisen ajatellaan muodostuvan kolmiosuhteessa, jossa osapuolina ovat sielunhoitaja, lähimmäinen ja Jumala. Elämän haasteita kohdattaessa ihminen ei ole yksin tai kaksin, vaan läsnä on myös jumalallinen todellisuus. (Kettunen 2014, 21.) Sielunhoidollisissa kohtaamisissa valokuva voi tuoda oman lisänsä tähän kolmioon sielunhoitajan ja lähimmäisen välillä tapahtuvassa vuorovaikutuksessa.

Jotta vuorovaikutusta voisi tapahtua tarvitaan välineitä, joiden avulla viesti välitetään. Tavallisesti välineenä on suullinen puhe, jonka osana ovat painotukset, eleet, äänensävyt ja muut nonverbaaliset viestit. Joskus ymmärtäminen ja ymmärrettäväksi tuleminen ei onnistu, johtuen esimerkiksi erilaisesta kulttuuritaustasta. Siksi on tärkeää, että sielunhoitaja pyrkii kuulemaan sanojen ja käsitteiden taakse, kuulemaan ja ymmärtämään niiden sisäisen merkityksen lähimmäiselle. (Kettunen 2014, 88–89.) Valokuvat tai valokuvien ottaminen voivat olla yksi väline vuorovaikutuksen vahvistamiseen.

Kun katsomme mitä tahansa kuvaa, ajatukset ja tunteet, jotka siitä nousevat mieleemme tulevat meistä itsestämme. Kuvaa katsoessa katsomme jonkun toisen esitystä jostain heille tärkeästä asiasta, mutta luomme sille oman merkityksen, joka saattaa olla ihan toisenlainen kuin kuvan ottaja on tarkoittanut. Se saattaa muistuttaa meitä jostakin, se saattaa tuoda esiin tunteita, se ehkä saa meidät ajattelemaan. Kuvan kanssa työskentely on projektiivinen prosessi. Projisoimme kuvaan itseämme ja luomme sille ainutlaatuisen ja henkilökohtaisen merkityksen. Kuva on sen katselijalle työkalu, jonka avulla voi kehittää itsetuntemusta ja voimaannuttaa itseään. (Weiser 1999, 15–16.)

Kun kuvaa käytetään sielunhoidollisissa keskusteluissa, on tärkeää pitää huoli, että merkityksen kuvalle antaa asiakas itse, ei sielunhoitaja. Vääriä tai oikeita tapoja tulkita kuvaa ei ole, on vain asiakkaan oma, hänelle merkityksellinen tulkinta. Sielunhoitaja voi kysymyksillään auttaa

asiakasta sanoittamaan ajatuksiaan ja tunteitaan. Seuraavissa kappaleissa tuon esille millä tavoin asiakkaan perhekuvia tai omia kuvia sekä symbolisia kuvia voi käyttää osana sielunhoidollista kohtaamista soveltaen valokuvaterapian menetelmiä.

### **5.1. Asiakkaan omien kuvien tai perhekuvien käyttö**

Sielunhoitokoulutuksen aikana törmäsin sattumalta vanhaan perhekuvaan, jota en ollut aiemmin nähnyt. Kuvassa oli isäni isä lapsena, arviolta 7-vuotiaana sisarustensa, vanhempiansa ja isovanhempiansa kanssa. Tuo kuva lumosi minut. En ollut koskaan nähnyt kuvaa Viljami-pappasta pikkupoikana ja siinä hän nyt tuijotti minua suoraan silmiin. Hän näytti tutulta, sama pilke silmissä kuin sillä vanhuksellakin, jonka tunsin. Viljamin äiti, Amanda, oli minulle tuttu isän kertomista lapsuudenmuisteluista. Isän kertomukset heräsivät eloon. Kuvaa katsoessa tuntui siltä kuin olisimme joskus tavanneet, vaikkei se ollutkaan totta.

Vielä suuremman vaikutuksen minuun tekivät Viljamin isovanhemmat, minun isoisoisovanhempani, 1800-luvun ensimmäisellä puoliskolla syntyneet sukulaiseni. Kun katsoin kuvaa, tuntui siltä, että nuo jo vuosikymmeniä ennen minun syntymääni kuolleet ihmiset olivat yhtäkkiä läsnä tässä ajassa. Välimatkaa välillämme oli vain silmänräpäys. He olivat täällä eivätkä kuitenkaan olleet. En tiedä heidän elämästään juuri mitään, millaisia ihmisiä he ovat olleet tai mitä asioita he ovat pitäneet tärkeinä. Mutta minulle tuli vahva tietoisuus siitä, että jotain heistä elää edelleen minussa. Ilman heitä ei olisi minuakaan. Kuvan löytyminen herätti jo kauan sitten menneet sukupolvet uudelleen eloon. Innostuin tutkimaan muitakin vanhoja sukukuvia ja niiden kautta luomaan omaa kertomustani menneistä polvista ja samalla pohtimaan itseäni tämän suvun jäsenenä. Myöhemmin vielä tarkastelin kahta kuvaa rinnakkain. Toisessa istuin lapsena pihakeinussa mummun ja pappan välissä ja toisessa Viljami-pappa oli pikkupoikana omien vanhempiansa ja isovanhempiansa kanssa. Sukupolvien ketju konkretisoitu noiden kahden valokuvan avulla. Kohtasin kuvan avulla paitsi esivanhempani niin myös oman itseni.

Nykyisin lähes jokainen meistä tallentaa jatkuvasti elämäänsä kuviksi. Useimmilla meistä on koko ajan kännykässä mukana oma kuvallinen päiväkirjamme, niin myös merimiehillä. Kun tapasin merimiehiä laivoilla tai merimieskirkolla keskustelu kääntyi usein koti-ikävään ja omaan perheeseen. Oli tavallista, että asiakas keskustellessa otti spontaanisti oman kännykkänsä esille haluten näyttää minulle kuvia puolisoistaan, lapsistaan tai vanhemmistaan. Usein sain nähdä kuvia myös kotitalosta tai kotikaupungin tärkeistä paikoista. Harvinaista ei myöskään ollut nähdä kuvia hänen elämänsä viimeaikaisista tapahtumista, seilauksilta, myrskykuvia laivalta tai kuvia eri kaupungeista, jossa merimies on vierailut. Joskus saatoinkin itsekkin pyytää asiakasta näyttämään kuvaa perheestään, silloin kun hän puhui läheisistään ja lapsistaan. Valokuvat auttavat kertomaan tarinoita omasta elämästä. Niiden avulla keskustelu laajenee ja voin luontevasti kysellä lisää asiakkaan elämästä.

Puhumme muistikuvista, mielikuvista ja sisäisistä kuvista. Jo nämä ilmaisut kertovat, että muistimme on pitkälti kuvallista. Spontaani kuvien esittely kertoo luottamuksesta ja henkilön halusta jakaa keskustelukumppanille elämän tärkeitä asioita. Kuvia katsellessa keskustellaan, esitetään kysymyksiä ja kommentteja, jotka voivat tuoda uusia näkökulmia asiakkaan kokemuksiin. Kuva tuo keskusteluun uusia yhteyksiä, se häivyttää ajan ja paikan, tuo kaukana olevat perheenjäsenet tähän hetkeen. Jo pitkään valokuvaaminen on ollut tavanomainen rituaali perhejuhlissa, lomamatkoilla ja elämänkaaren merkittävässä hetkissä. Nykyisin suhde kuvaamiseen on muuttunut, kuvaamme jokapäiväistä arkeakin. Perhevalokuvat koetaan tärkeiksi, ne toimivat eräänlaisena perheen muistina. Ne kertovat ihmisen elämästä osana perheysikköä. Ne voivat kertoa pysyvyydestä, muutoksista, jatkuvuudesta ja juurista. Perhekuvien avulla voidaan myös kertoa suvun tarinoita seuraavalle sukupolvelle. Ne kertovat, että henkilö kuuluu juuri tähän sukuun ja että nämä ihmiset voivat muodostaa hänen luonnollisen tukiverkostonsa. (Halkola ym. 2009, 75–79.)

Kun katsellaan asiakkaan omia kuvia osana sielunhoidollista kohtaamista, on tärkeää, että puhutaan niistä merkityksistä, joita asiakas itse antaa kuvilleen. Sielunhoitaja ei itse tulkitse tai anna merkityksiä kuvalle, vaan hän voi kysymyksillään kiinnittää asiakkaan huomiota eri asioihin. Sielunhoitaja voi kysellä esim. keitä tai mitä kuva esittää, kuvassa olevien henkilöiden suhdetta asiakkaaseen tai kuvassa olevien paikkojen merkitystä asiakkaalle. Voidaan kokeilla asettua kuvassa olevan asemaan. Voidaan ehdottaa asiakkaalle mitä hän haluaisi sanoa kuvassa olevalle henkilölle tai mitä kuvassa oleva henkilö sanoisi nyt asiakkaalle. Kuvia voidaan katsoa monesta näkökulmasta ja näkökulmaa voi välillä vaihtaa. Sielunhoitaja voi kuvaa käyttäen suunnata keskustelua ja saada lisäinformaatiota asiakkaan tilanteesta.

Asiakkaalle esitettävissä kysymyksissä voidaan ohjata tutkimaan kuvassa esiintyvien ihmisten ilmeitä ja asentoja, ihmisten välisiä suhteita, näyttävätkö ihmiset onnellisilta, häiritseekö joku asia tai millaisia muistoja kuva herättää. Tärkeää on valita sellaiset kysymykset, jotka sopivat asiakkaan tilanteeseen ja vievät keskustelua eteenpäin. Judy Weiser käyttää valokuvaterapiassaan mm. seuraavia kysymyksiä. (Halkola ym. 2009, 79.):

- Mistä kolmesta asiasta kuvassa pidän?
- Mikä on selkein asia, jonka kuvasta näkee?
- Kerro kolme asiaa, joita ulkopuolinen ei tiedä sinusta kuvan perusteella.
- Mitä kuvasta puuttuu?
- Millä tavalla kuva ei sovi sinun jokapäiväiseen elämääsi?
- Mitä kuva sanoisi sinulle, jos voisi?
- Kenelle haluaisit antaa kuvan?
- Mikä on kuvan nimi?
- Onko kuvalla sinulle jokin viesti?

Asiakkaan omia suku- ja perhekuvia voidaan hyödyntää myös silloin kun tehdään sukupuuta tai elämänviivaa. Sukupuun visualisointi kuvien avulla voi tehdä näkyvämmäksi sukupolvilta toisille siirtyvät odotukset, toimintatavat tai ristiriidat. Elämänviivaa tehtäessä valokuvia voi käyttää muistelun välineenä, kun käydään läpi omaa elämää. Valokuvat voivat tuoda muistoja jo unohtuneista tapahtumista. Oman itsen katsominen kuvasta elämän eri vaiheissa voi auttaa ymmärtämään ja hyväksymään menneet tapahtumat. Esimerkiksi masentunut on usein unohtanut hyvät asiat menneisyydestään. Elämä kutistuu vain tähän päivään ja omaan pahaan oloon. Kuvien avulla tapahtuva muistelu voi auttaa näkemään, että elämässä on ollut myös hyviä hetkiä. Asiakas näkee, ettei mikään vaihe elämässä ole pysyvä, vaan elämä kulkee aina eteenpäin. Näin voidaan luoda toivon näkökulmia. (Halkola ym. 2009, 80, 93–94.)

## 5.2. Symbolisten kuvien käyttö

Joskus voi olla vaikea löytää sanallista ilmaisua kuvamaan mielessä olevaa asiaa tai tunnetta. Symbolisilla tai assosiatiivisilla kuvilla henkilö voi kuvata tunteitaan, ajatuksiaan tai mielikuviaan. Kun puhutaan assosiatiivisista kuvista, tarkoitetaan eri asioiden yhdistämistä toisiinsa kuvien avulla siten, että jokin miellelyhtymä kytkeytyy toiseen tai virittää tietoisuuteen jotakin aiemmin tapahtunutta. Symboli taas on merkki tai vertauskuva jollekin. Hyvin monenlaiset kuvat voivat sisältää symbolisia tai assosiatiivisia elementtejä. Niin perhe kuvat, maisemakuvat, kuin luontokuvatkin kantavat symbolisia merkityksiä. Symbolit ovat terapeuttisessa työssä tärkeitä siksi, että ne ovat läheisessä yhteydessä muistiin ja tunteisiin. Niiden avulla voidaan myös ilmaista arvoja, uskomuksia tai maailmankatsomusta (esim. risti). Assosiatiivisten tai symbolisten kuvien avulla on mahdollista ilmaista jotain itselle merkityksellistä, mikä ei välttämättä ole kielen avulla tavoitettavissa. Asiakas valitsee intuitiivisesti häntä puhuttelevan tai koskettavan kuvan ja alkaa avata kuvan sanomaa. Mieleen voi nousta muistoja ja kokemuksia niin tiedostetulta kuin tiedostamattomaltakin alueelta. Valokuvien katselu avaa maiseman, jota tutkitaan yhdessä. (Halkola ym. 2009, 175–177)

Valokuvan katsomista ja kuvien tulkintaa voidaan lähestyä esimerkiksi psykologian tai taiteen tutkimuksen näkökulmista. Evoluutiopsykologisissa tutkimuksissa on havaittu universaaleja piirteitä tiettyjä taiteen symboleja katsottaessa. Esimerkiksi mielihyvää aiheuttavat erityisesti vesi, puut ja muut kasvit sekä vehreät ja ihmiselle suojaa antavat maisemat. Väreistä suosituimpia ovat siniset ja vihreät. Se sijaan pelkoa aiheuttavat avoimet paikat ja aukiot. Kuvataiteeseen tutustumalla voi rikastaa kuvamaailman tuntemustaan, mutta valokuvien käyttö terapeuttisesti ei edellytä taiteen tai symbolien tulkinnan tuntemusta. Lopulta olennaista on oma henkilökohtainen kokemus kuvaa katsottaessa. Tärkeintä on se, millaisia tulkintoja asiakas itse kuvista tuottaa ja miten tätä kuvien katsomisen prosessia hyödynnetään. (Halkola ym. 2009, 178–179)

On hyvä tiedostaa kulttuurissa olevia yhteisiä kuvamerkityksiä, mutta samalla olla avoin ihmisen henkilökohtaisille merkityksenannoille. Esimerkiksi puun katsominen. Meille suomalaisille puut

ovat rakas ja voimallinen symboli. Monella meistä on oma lempipuu, joko mielikuvissa tai fyysisesti, joka on kuin perheenjäsen, jonka luokse palataan hakemaan lohtua ja voimaa. Se, miten puu nähdään, riippuu kulttuurisista ja henkilökohtaisista merkityksistä sen ympärillä. Puu edustaa meille enemmän kuin vain näköhavaintoa tai puun fyysistä olemusta. Se voidaan nähdä esimerkiksi suojapaikkana, piilona, ravinnonantajana, rakennusaineena, hirttopaikkana tai pyhänä luontokappaleena. Puut ovat myös universaalisti tärkeitä symboleja elämän jatkumisen vertauskuvana; puhutaan sukupuusta, elämänpuusta tai maailmanpuusta. (Halkola ym. 2009, 180)

Terapeuttiseen käyttöön on kehitelty useita assosiatiiivisia kuvakorttisarjoja. Niiden avulla kerrotaan omaa mieltä askarruttavista asioista tai visioidaan tulevia toiveita tai tavoitteita. Niitä käytettäessä kuvan katsoja havainnoi kuvaa ja etsii siitä vastinetta tunteelleen, ajatukselleen tai muistolleen. Kuvia voi käyttää apuna kertomaan omaa elämäntarinaa, sen iloja ja kipuja. Sielunhoitaja voi tehdä oman kuvakorttisarjan joko omista kuvistaan, internetin maksuttomista kuvapankeista tai vaikka postikorteista. Kuvakortteja voi käyttää myös erilaisissa ryhmissä monella tapaa, esim. tutustumisessa, keskustelun ja ajatusten virittelijänä, kertomaan tunnetilasta, nykytilasta tai odotuksista, visioista ja tavoitteista. Nämä kuvankäyttötavat ovatkin paljon käytettyjä ja tuttuja useimmille seurakunnan työntekijöille.

Kun kuvia käytetään osana terapeuttista keskustelua tai sielunhoitokeskustelua, on katselutilanteessa hyvä kysyä kuvan katsojalta erilaisia kysymyksiä. Judy Weiser esittelee kirjassaan PhotoTherapy Techniques useita kysymyssarjoja. Hänen kysymyksensä vaihtelevat sen mukaan onko kuvissa ihmisiä, asioita tai paikkoja tai esittääkö kuva jotain abstraktia asiaa. Seuraavassa esimerkkejä hänen kysymyksistään (Weiser 1999, 111–119):

Kysymyksiä, jotka auttavat tutkimaan ja havainnoimaan kuvaa:

- Minkälaisia tunteita kuvasta nousee mieleen? Mitä ajattelet, kun katsot sitä?
- Tutki kuvan valoja ja varjoja, sen aihetta ja taustalla olevia asioita. Mistä kuvassa on kyse?
- Mitkä ovat ilmeisimpiä asioita, jotka kuvasta näet? Mitä jäi ensisilmäyksellä näkemättä, joka tarkemmalla katsomisella nousee esiin?
- Kysy kovalta sen nimi, mitä se tarkoittaa ja mikä sen sanoma on sinulle? Onko sinulla jotain kysyttävää kovalta?
- Haluaisitko antaa tämän kuvan jollekin? Jos, niin miksi?
- Koeta nähdä mitä jää kuvan ulkopuolelle, jos venytät sen reunoja ylös-, alas- ja sivuille päin. Mitä löydät sieltä? Vaikuttaako se jotenkin kuvan tunnelmaan tai merkitykseen?
- Koeta astua kuvaan mukaan, tulla osaksi sitä. Mihin kohtaan menisit ja mitä tekisit siellä? Mitä näkisit sieltä? Miltä se tuntuu? Koeta kääntää kasvosi kohti kuvaajaa. Kuka hän on ja miksi hän ottaa tämän kuvan?

- Jos voisit muuttaa jotain tästä kuvasta, mitä se olisi? Miten se muuttaisi asioita? Olisiko näkymä silti kuvaamisen arvoinen?
- Minkälainen suhde kuvaajalla oli kuvauskohteeseen? Miksi luulet, että hän otti juuri tämän kuvan?
- Miten kuvassa havaitsemasi sopii sinulle? Muistuttaako se jollain tavalla omaa elämääsi? Jos se muistuttaa sinua jostakin asiasta tai ihmisestä, mitä siitä nousee mieleen?

Jos kuvassa on paikka:

- Millainen paikka tämä on? Mitä se saa sinut tuntemaan?
- Miksi kuvaaja on halunnut ottaa kuvan tästä paikasta? Mitä siellä tapahtuu? Missä se sijaitsee ja mitä muuta lähistöllä on?
- Haluaisitko olla tässä paikassa tai asua siellä? Jos haluaisit asua siellä, asuisitko yksin vai jonkun/joidenkin kanssa?
- Muistuttaako tämä paikka jostain, jossa olet aiemmin ollut? Tai jostain paikasta, josta olet kuullut joltakin toiselta?
- Kuuluvatko jotkut ihmiset tähän paikkaan? Keitä he ovat? Haluaisitko tuntea heidät? Missä he olivat, kun tämä kuva otettiin? Haluaisivatko he tämän kuvan itselleen?
- Pitäisikö joku tuntemasi ihminen tästä paikasta? Haluaisivatko he olla siellä? Yksin vai sinun kanssasi?
- Jos tämä paikka osaisi puhua, mitä se sanoisi sinulle? Mitä se muistaisi? Minkä salaisuuden se jakaisi kanssasi?

Jos kuvassa on ihminen/ihmisiä:

- Kuka tai keitä kuvassa on? Mitä he tekevät? Missä asuvat? Muistuttaako henkilö jotakin tuttavaasi?
- Onko henkilö iloinen, surullinen, kyllästynyt, ahdistunut, ylpeä, ujo, pelokas, ystävällinen, luotettava jne.? Mikä hänen ammattinsa on?
- Kerro hänen tarinansa. Mikä sen otsikko olisi? Mikä on henkilön menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus? Onko hänellä ystäviä? Millainen perhe hänellä on?
- Mitä kuvassa tapahtuu? Mitä henkilön elämässä on tapahtunut, että hän on nyt juuri tässä hetkessä, kun kuva otetaan? Mitä henkilö tunsi, kun kuva otettiin? Mitä tapahtui juuri ennen tai jälkeen kuvan ottamisen?
- Voisiko henkilöllä olla samanlaisia unelmia, kokemuksia, tunteita, ongelmia ja haasteita kuin sinulla? Onko hänellä ollut samanlainen lapsuus kuin sinulla? Millä tavalla kuva kertoo sinulle näitä asioita?
- Millainen tausta kuvan henkilöllä on? Mikä hänen arvonsa, perinteensä tai uskontonsa on? Millaisia harrastuksia tai kiinnostuksen kohteita hänellä on?
- Miksi kuvaaja halusi ottaa kuvan juuri tästä henkilöstä tässä paikassa? Tunsivatko he toisensa? Haluaako hän olla kuvassa?

- Kuvittele, että henkilö katsoo sinua ja puhuu sinulle. Mitä hän näkisi? Mitä hän sanoisi? Mikä olisi sanoma sanojen takana? Mistä keskustelisitte?

Jos kyseessä on abstrakti kuva:

- Houkuttiko tämä kuva sinua visuaalisesti tai kehollisesti vai heräsikö sinussa tunteita?
- Tuleeko tästä kuvasta mieleesi muita kuvia, henkilöitä tai paikkoja?
- Mitä ajatuksia, ideoita tai muistoja mieleesi nousee?
- Kääntelee kuvaa ympäriinsä ja tutki sitä eri puolilta. Tarkkaile kuvaa läheltä ja kaukaa. Muuttuvatko ajatukset, tunnelmat tai muistot?
- Mikä on mielestäsi kuvan aihe? Mistä se kertoo? Missä se on?
- Minkä nimen antaisit kuvalle? Ilmaise sen tunnelmaa jollain asennolla, liikkeellä tai tanssilla. Miltä se tuoksuu, maistuu tai kuulostaa? Mitä värejä siinä on? Millainen tuntu siinä on?
- Jos voisit asettaa itsesi kuvaan mukaan, mihin kohtaan menisit? Mitä havaitsisit sieltä? Mitä ajattelisit, tuntisit tai muistaisit?
- Jos voisit puhua kuvan kanssa, mitä se sanoisi sinulle? Mitä vastaisit? Haluaisitko kysyä kivalta jotain?

Valokuvan katsomisella voi olla monia tapoja ja tyylejä. Niiden avulla voi avartaa mieltään ja raivata tilaa intuitiolle. Valokuvaterapian kouluttaja Ulla Halkola esittelee kuusi tapaa katsoa valokuvaa (Halkola 2009, 187). Nämä katsomisen tavat voi sielunhoitajakin pitää mielessään:

- Intuitiivinen katse – valpas, tunnistaa vaivattomasti kiinnostavan kohteen.
- Refleктоiva katse – peilaa kuvan herättämiä tunteita, ajatuksia ja muistoja. On avoin kuvan herättämille aistimuksille ja valmis tarkastelemaan ja sanallistamaan kuvan herättämiä tunteita.
- Dialoginen katse – vuorovaikutuksellinen, utelias saamaan tietoa kuvan merkityksestä ja valmis jakamaan kuvan katsomisen kokemusta yhdessä. Keskustelu avaa uusia ulottuvuuksia kuvasta.
- Kirjokatse – antaa katsojalle mahdollisuuden nähdä kuvan juuri niin kuin itse kokee ja haluaa. Jokainen kuva saa merkityksensä katsojan havainnosta, merkityksenannosta ja tulkinnasta. Kun kuvaa katsotaan yhdessä, voidaan kokea merkityserojen kirjo ja yksilöllisyys. Avoimuus toisten tulkinnoille ja valmius näkökulman vaihtamiselle.
- Vikuroiva katse – kyseenalaistava ja kriittinen katse. Tiedostaa kuvan kulttuuriset vaikutukset ja etsii kuvista monia merkityksiä.
- Voimauttava katse – havainnoi, kuinka kuva voi tuoda esille ihmisen tarvitsemia voimavaroja ja toimia voimavarojen symbolina.



## 6. OMAT KUVANI

Tehtävää varten kokosin omista kuvistani kuvakokoelman käyttöni sielunhoitokeskusteluissa tai ryhmissä. Ensin tein kuvista kuvatiedostoihini oman kansion, sitten teetin kuvista paperiversiot. Kuvista voi myöhemmin helposti tehdä esim. Powerpoint-esityksen etätapaamisia varten. Kuvien valinta kokoelmaan oli vaikeaa. Sekä mieheni että minä kuvaamme paljon, joten valokuvia ja kuvatiedostoja on vuosien varrella kertynyt tuhansia. Kuvia valittaessa ei ainakaan ollut pulaa aineistosta! Ensin ajattelin, että kaksi- tai kolmekymmentä kuvaa riittää, mutta pian huomasin, että se on aivan liian vähän. Jos kuvia aikoo käyttää työssään, sielunhoitokeskusteluissa tai ryhmissä, täytyy valinnanvaraa olla paljon ja kuvista täytyy löytyä erilaisia aiheita ja tunnelmia.

Suuri osa kuvistani on luontokuvia, siitä yksinkertaisesta syystä, että niitä minulta löytyy eniten. Ulkoilen usein joko metsässä tai meren rannalla. Ulkoilemaan tulee lähdettyä sekä huonolla että hyvällä säällä, mutta ilmeisesti sadesäällä kuvaaminen ei innosta minua, koska kokoelmaan sopivia sateisia kuvia en löytänyt. Yritin kuitenkin valita keskenään erilaisia kuvia esim. merestä, rannasta ja metsästä. Joitakin kuvia otin varta vasten tähän tehtävään, mm. sellaisia, jossa näkyy henkilöitä, niin ettei heitä voi tunnistaa. Aluksi kuvia tuli satakunta ja siitä aloitin karsinnan. Lopulta päätin tulostaa paperikuviksi 75 kappaletta. Määrä vaikuttaa suurelta, mutta halusin, että kuvissa olisi paljon valinnanvaraa.

Miksi sitten valitsin juuri nämä kuvat. Kuvissa on paljon omia suosikkikuviani, jotka syystä tai toisesta puhuttelevat minua ja joiden ääreen tulee palattua aina uudelleen ja uudelleen. Halusin valita kuviin eri vuodenaikoja, erilaisia asioita ja aiheita. Aluksi en ollut varma haluanko kuvia, joissa näkyy ihmisiä. Lopulta kuitenkin päätin valita muutaman, jossa näkyy ihmisen jalanjälkiä, kädet tai henkilö silhuettina tai heijastuksena. Uskonnollisaiheisia kuvia valitessa olisin mielelläni valinnut myös muutaman muita uskontoja edustavan kuvan, mutta itseltäni ei sellaisia löytynyt.

Kuvat suomalaisesta luonnosta puhuvat eri asioita suomalaiselle kuin lämpimässä maassa kasvaneelle. Puut ja kukat ovat erilaisia, jopa valo voi näyttää erilaiselta. Aasialaiset merimiehet kauhistelevat usein Suomen kylmyyttä ja ihmettelevät kuinka täällä voi asua. Lumi ja jää voivat olla jollekin jopa pelottavia elementtejä. Kuvista löytyy myös paljon sellaisia, joissa on universaaleja aiheita; siltoja, polkuja, puita, pilviä, vettä, valoja ja varjoja. Loppujen lopuksi kuva puhuu meille, kulttuurista riippumatta, hyvin henkilökohtaisesti. Jokainen tekee kuvasta oman tulkintansa.

Kuvia on aikomus käyttää monella tapaa. Paperikuvina ne on helppo pitää työlaukussa mukana ja ottaa käyttöön silloin kun se on mahdollista. Keskustelussa yksittäisen henkilön kanssa voin arvioida toimisiko kuvien käyttö hänen kohdallaan. Joskus voi olla vaikea ilmaista itseään sanallisesti ja niissä tapauksissa kuvat voivat auttaa avaamaan ja sanoittamaan ajatuksia ja tunteita. Henkilö voi esimerkiksi poimia kuvista muutamia sellaisia, jotka puhuttelevat häntä siinä

ongelmassa tai haasteessa, jota hän haluaa sielunhoitajan kanssa käydä läpi. Kuvilla voi myös kertoa omaa elämäntarinaa.

Sielunhoitokeskusteluissa olemme usein vastakkain ahdistuksen ja kärsimyksen kanssa. Kuvien avulla asiakas voi yhdessä sielunhoitajan kanssa löytää elämäänsä toisenlaisia sävyjä, ymmärtää menneisyyttä paremmin ja nähdä valonpilkahduksia tulevaisuudessa. Jos sielunhoitosuhde jatkuu pitkään, voi samat kuvat ottaa myöhemminkin esille ja pohtia mitä kuvat nyt nostavat mieleen, ovatko ajatukset ja tunteet muuttuneet tai löytyisikö tähän hetkeen aivan uusia kuvia. Kun kuvaa katsotaan, sen synnyttämään mielikuvaan tulee aina jotakin nykyhetkestä. Tutussakin kuvassa voi nähdä jotain uutta, kun sitä katselee uudelleen. Elämäkokemus antaa toisenlaista ymmärrystä vanhaan kuvaan.

Sielunhoitajalle valokuvien käyttäminen voi olla yksi työkalu lisää. Aluksi voi lähteä liikkeelle ihan vain kuvien katselusta ja avoimesta mielestä. Jos asiakas on kiinnostunut kuvista tai kuvaamisesta häntä voi rohkaista tekemään oman albumin kuvista, joista hän saa voimaa, iloa ja lohtua. Itse katselen mielelläni sekä omia että muiden kuvia ja olen huomannut niiden mieltä hoitavan vaikutuksen. Päivinä, jolloin mieli on harmaa, saan uutta virtaa katselemalla itselleni myönteisiä kuvia ja kun ajatukseni pyörivät samaa rataa, kuvat ohjaavat niitä toisille poluille.

## 7. POHDINTAA

Alun perin aihetta hahmotellessa ajattelin keskustelua ulkomaalaisten merenkulkijoiden kanssa. Tarkoituksena oli tehdä kuvakokoelma, jota voisin käyttää heidän kanssaan, kun sanallinen ilmaisu on vieraan kielen tai kulttuurin tuntemisen vuoksi vaikeaa. Kirjallisuuteen tutustuessa aloinkin pohtia aihetta laajemmin, eikä asiakkaiden kulttuuritausta tai kieli noussutkaan enää tärkeäksi lähtökohdaksi. Oivalsin, että kuvat puhuvat meille kaikille ja voin käyttää kuvia monenlaisissa kohtaamisissa kulttuuritaustasta riippumatta. Nykyisessä työssäni seurakunnan diakoniatyössä kuvilleni tulee vielä enemmän käyttöä.

Kirjallisuutta lukiessa hoksasin, että olenkin tietämättäni jo pitkään soveltanut valokuvaterapeuttisia menetelmiä työssäni. Merimiesten perhekuvien ja heidän matkoiltaan ottamien kuviansa katselu keskustelun lomassa on aivan tavallista. Kuvien kautta olen saanut tutustua heidän elämäänsä laajemmin ja olen voinut ”nähdä” heitä muuallakin kuin vain työympäristössä. Näin olen saanut uutta tietoa asiakkaan elämäntilanteesta ja hänelle tärkeistä asioista. Aiheeseen paremmin perehdyttyäni voin nyt entistä useammin rohkaistua pyytämään keskustelukumppania näyttämään perhekuviaan ja kuunnella tarkemmalla korvalla mitä henkilö kuvistaan kertoo. Ehkäpä osaan myös kysellä hieman toisenlaisia kysymyksiä kuvia katsellessa.

Kuvien etsiminen omaan kuvakokoelmaan oli mielenkiintoinen matka. Kahlasin läpi satoja kuvatiedostoja ja kävin samalla läpi omaa elämäni viimeisten 16 vuoden ajalta (silloin ostin

ensimmäisen digikamerani). Muutamia kuvia otin varta vasten tähän tehtävään. Kuvia läpi käydessä oli hämmentävää seurata muutoksia omassa fyysisessä olemuksessa. Tulin samalla pohtineeksi ajan kulumista ja yhteistä elämäämme. Tehtävän tekeminen nosti ajatuksiin unohtuneita hetkiä ja kohtaamisia erilaisten ihmisten kanssa. Tein matkaa menneisyyteen ja matkamunistoksi jäi kiitollisuus eletystä ja koetusta.

Kuvakokoelmaa en ole vielä ehtinyt kovin paljon käyttää. Muutamia kertoja käytin kuvia merimieskirkkotyössä vapaaehtoisten kokouksessa. Kuvat olivat esillä tapaamisen alussa kuulumiskierroksella ja jokainen sai valita kuvan, jonka avulla halusi kertoa ryhmälle mitä kuuluu nyt. Kuvat toivat syvyyttä yhteiseen keskusteluun ja opimme aivan uusia asioita toisistamme. Valokuvat nostivat esiin muistoja menneestä ja toiveita tulevasta. Ajatuksia oli helppo jakaa tutussa ryhmässä. Koen, että kuvien käyttäminen antaa tilaa luovuudelle. Niiden avulla voimme rikastaa keskusteluja ja kohtaamisia.

Valokuvaterapian menetelmät ovat laajat. Tässä työssäni halusin esitellä valokuvan merkitystä ja sen mahdollisuuksia sielunhoidollisissa kohtaamisissa. Olen esitellyt muutamaa valokuvaterapian menetelmää, joiden arvelen olevat helppoja ottaa käyttöön. Valokuvaterapian menetelmiin kuuluu myös valokuvauksen käyttäminen erilaisin keinoin. Monelle on tuttu suomalaisen Miina Savolaisen kehittämä voimauttava valokuvaus. Päätin jo alussa, että en laajenna työtäni valokuvauksen puolelle. Se olisi vaatinut perehtymistä minulle aivan uudenlaiseen työskentelytapaan, eikä siihen tällä kertaa ollut mahdollisuutta. Toisaalta valokuvaamisen käyttäminen sielunhoidossa kiinnostaa minua ja ehkä joskus on mahdollista perehtyä myös siihen. Kenties joskus olisi mahdollista toteuttaa sielunhoidollinen ryhmä, jossa käytetään kuvia ja valokuvausta itsetutkiskelun välineenä. Tämä olisikin jo uuden kehittämistehtävän arvoinen projekti.

## LÄHTEET

- Gothóni, Raili* 2014: Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Kirjapaja, Helsinki.
- Halkola, Ulla & Mannermaa, Lauri & Koffert, Tarja & Koulu, Leena* (toim.) 2009: Valokuvan terapeuttilinen voima. Duodecim, Helsinki.
- Heikkilä, Tuula & Paloheimo, Leena & Taipale Ilkka* (toim.) 2000: Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto, Helsinki
- Huttunen, Matti O. & Kalska, Hely* 2020: Psykoterapiat. Duodecim, Helsinki
- Kettunen, Paavo* 2014: Auttava kohtaaminen I. Sielunhoidon perusteet ja teologia. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy, Helsinki.
- Weiser, Judy* 1999: PhotoTherapy Techniques, Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. PhotoTherapy Centre, Vancouver Canada.