

MINNA HYTTINEN



KUVA ANTAA RAUHAA JA VOIMAA

Valokuvien ja kuvaamisen käyttö kasvattaa suosiotaan reflektion tukena.

Symbolinen kuva saattaa auttaa pukemaan sanoiksi tunteita ja mielen liikkeitä. Menetelmiä ovat esimerkiksi kontemplatiivinen valokuvaus ja voimauttava valokuva.

Kontemplatiivinen valokuvaus ja voimauttava valokuva ovat menetelmiä, joille yhteistä on avoin ja myötätuntoinen katsomisen tapa.

Kontemplatiivinen valokuvaus avasi kirkkoherra **Juha Tanskalle** uuden tavan elämän reflektointiin.

”Pysähdyn, olen hetken paikallani. Kuvaan sen, mikä on herättänyt huomioni, yleensä pieni yksityiskohta, kuten kukan terälehti tai naavatuppo kuusen oksalla.”

Tanska valokuvaa luodakseen levollisia hetkiä arkeensa. Kameran etsimen läpi katsellessa muut asiat usein unohuttuvat. Valokuvaaminen kytkeytyy hiljaiseen läsnäoloon.

Hiljattain ilmestyneessä kirjassaan *Lempeä linssi – valokuvaus tienä läsnäoloon* Juha ja **Johanna Tanska** tutustuttavat lukijan kontemplatiivisen valokuvauksen menetelmään.

Kirjoittajat esittelevät aihepiiriä teoratiedon ohella omilla kokemuksilla, tarinoilla ja valokuvilla. Lempeä linssi on ensimmäinen suomenkielinen teos kontemplatiivisesta ja meditatiivisesta valokuvauksesta.

HAVAINNOINNIN PAIKKA

Kontemplaatio on latinaa ja merkitsee kärsivällistä, keskittyntä pohdiskelua ja katselemista. Sen juuressa on sana *templum*, havainnoinnin paikka. ▶

Ennalta arvaamatta tuttu maisema näyttäyty mielelle kiehtovana, täynnä merkityksiä, Juha Tanska sanoo kontemplatiivisesta valokuvauksesta.



KUVA: JUHA TANSKA

”Kontemplatiivinen valokuvaus tarkoittaa levollista, rauhassa ajan kanssa ja käsillä olevassa hetkessä läsnä ollen tapahtuvaa katselemista ja kuvaamista – ilman mitään todellisuuden kohdistuvaa vaadetta tai odotusta”, Juha Tanska kertoo.

Tanska on opiskellut voimauttavan valokuvan menetelmäohjaajaksi. Hän teki kiinnostavia havaintoja soveltaessaan menetelmää työssään.

Varsinkin ryhmätilanteissa kuvien äärellä hän huomasi, että niissä syntyi intensiivisiä katselemisen hetkiä. Tuntuu tapahtuvan jotain sellaista, mikä sai etsimään lisäsanoitusta koetulle.

”Katselemisen aikana tapahtuu rauhoittuminen, juurtuminen hetkeen, omaan mieleen, kehoon ja fyysiseen ympäristöön. Siinä toistuu kokemus, että on tarpeellista valokuvata jotain aluksi merkityksettömältä näyttävää.”

Vasta jälkeenpäin valokuvaa katsellessa tulee oivallus, että kuvassa on vertauskuva jollekin, mitä on pohtinut löytämättä sanoja.

”Kuvaa tarkastellessa alkaa löytyä sanojakin”, Tanska kuvailee prosessia.

HILJAIKUUDEN PUOLUSTUS

Kontemplatiivinen valokuvaus ammentaa suurten maailmanuskontojen hiljentymisperinteistä sekä mindfulness-ajattelun löydöistä, Tanska kertoo. Näin ollen ei voida puhua täysin uudesta teoriasta tai menetelmästä.

”Osia kontemplatiivisen valokuvauksen – kuten myös voimauttavan valokuvan – ajattelusta ja menetelmistä näyttää sisältyvän jo vanhempaan valokuvauskirjallisuuteen ainakin 1970-luvulta alkaen.”

Kirjassaan Tanskat ovat halunneet paitsi esitellä suomalaiselle lukijakunnalle kontemplatiivisen lähestymistavan katseeseen ja valokuviin, myös osaltaan puolustaa katoamassa olevaa hiljaisuuden maailmaa.

Kontemplatiivisen valokuvauksen prosessi sisältää kaikki kuvaamisen vaiheet kuvaamistilanteesta kuvien katselemiseen ja niiden merkitysten sanallistamiseen.

Omien tunteiden kuuntelu prosessin vaiheissa on tärkeää. Siihen eivät kuulu suorittaminen tai hyötyä tavoitteleva asenne.



KUVA: JOHANNA TANSKA

KAMERA KIIREEN SUITSIJANA

Teoksessaan Tanskat esittelevät useita harjoituksia, jotka rakentuvat kontemplatiivisen valokuvauksen periaatteille.

Juha Tanska kehottaa kokeilemaan ja tutkimaan erilaisia harjoituksia matalla kynnyksellä.

”Tämä on menetelmä, joka kehittyi ja löytää uusia soveltamisen mahdolli-

Kesken kävelyretken pieni yksityiskohta saa pysähtymään ja katsomaan tarkemmin.

suuksia turvallisessa ja myötätuntoisessa ilmapiirissä yhdessä työskennellen”, rohkaisee Tanska.

Hänen omassa suosikkiharjoituksessaan hakeudutaan ympäristöön, joka tuntuu juuri siinä hetkessä hyvältä. Arkinen kiire ja huolet jätetään taakse. Tässä oman olon kanssa resonoivassa ympäristössä viivytään rauhassa 10–15 minuuttia ja tarkastellaan näkymää eri kulmista.

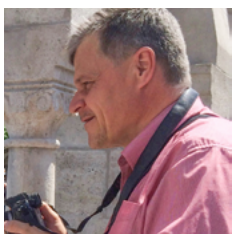
Usein näkymässä jokin pieni yksityiskohta alkaa näyttäytyä tärkeänä. Se kuvataan, ja kuvaa tarkastellaan hetki kameran tai puhelimen näytöllä.

Hetkestä voi tehdä lyhyen muistiinpanon vaikkapa kännykän muistivihkosovellukseen. Lopuksi palataan arkeen, yleensä levollisemmalla mielellä.

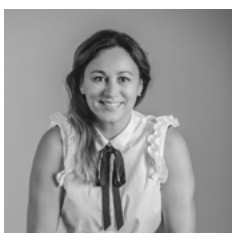
NÄKÖKULMA ELÄMÄN REFLEKTOINNISSA

Juha Tanskalla on myös retriitinohjauksen koulutus. Kontemplatiivisessa valokuvauksessa yhdistyvätkin metaforiset valokuvat ja reititin hiljaisuus.

Kontemplatiivinen valokuvaus on Juha Tanskalle tapa oman elämän re- ▶



Juha Tanska valokuvaa luodakseen levollisia hetkiä arkeensa.



Voimauttava valokuva-menetelmässä tulee osata herkistyä toisen äärelle, sanoo Mira Jääskeläinen.

flektoinnissa sekä väline työyhteisöjen kehittämisessä ja koulutuksessa.

Osa harjoituksista avaa mahdollisuuksia vahvistaa myötätuntoista vuorovaikutusta erilaisissa kokous- ja koulutustilanteissa.

”Työnohjauksissa melkein mitä tahansa esille nousevaa kysymystä tai ilmiötä voi tarkastella myös katseen tai katselemisesta nousevien valokuvien avulla.”

Esimerkkeinä hän mainitsee omat työroolit, työyhteisön vuorovaikutuskulttuurin, omasta organisaatiosta välittyvän esteettisen kokemuksen, työpaikan tunneilmapiirin sekä oman organisaation läsnäolon toimintaympäristössä.

”Tärkeää on vain muistaa hienova-

raisuus ja myötätuntoisuus silloin, kun kuvassa on itsen lisäksi muitakin osallisia.”

ELÄYTYVÄN KATSEEN VOIMA

Voimauttava valokuva puolestaan on taidekasvattaja **Miina Savolaisen** kehittämä menetelmä, jossa käytetään valokuvausta apuvälineenä näkemisen tavan muuttamiselle.

Menetelmää käytetään hoitotyössä, terapiassa, opetuksessa ja työyhteisöjen kehittämisessä. Keskiöön asettuvat katsomisen tapa ja osallistujien kyky nähdä maailma toisen ihmisen kokemuksesta käsin.

Työnohjaaja ja työyhteisöjen kehittäjä **Mira Jääskeläinen** innostui opiskelemaan menetelmää päätoimiseksi työnohjaajaksi siirtymisen myötä noin seitsemän vuotta sitten.

”Se tuntui heti omalta. Monet elementit olivat tuttuja jo sosiaalialan koulutuksestani, mutta lisäksi valokuvatyöskentely sopi omaksumaani toiminnalliseen työtoteeseen.”

Jääskeläisen mukaan voimauttavassa valokuvassa tärkeintä on, että kuvattava tulisi nähdä sellaisena kuin hän itse haluaa.

Kuvaajan roolina puolestaan on rakentaa vuorovaikutuksellaan emotionaalista turvallisuutta, kannatella, innostaa ja vakuuttaa kuvattavaa arvokkuudesta.

”Jotta näkisi toisen sellaisena kuin tämä itse haluaa, tulisi osata herkistyä toisen äärelle. Prosessi lähtee kantaamaan, kun siihen tuodaan tunteet”, Jääskeläinen kuvailee.

Menetelmässä valokuvaamisen dynamiikka käännetäänkin ylösalaisin: kuvaajan tulee kuunnella ja ymmärtää, miten kuvattava ihminen haluaa tulla nähdä ja mikä on tälle ihmiselle voimauttavaa.

Monille voimauttava valokuva on tuttu Maailman ihanin tyttö -projektis-

ta. Siinä Savolainen kuvasi lastenkodissa varttuneita nuoria naisia heidän omista lähtökohdistaan käsin.

KUN TARVITAAN ENEMMÄN

Jääskeläinen hyödyntää menetelmää sekä yksilöiden että työyhteisöjen työnohjauksissa. Yksilöohjauksissa valokuvatyöskentely sopii hyvin ammatti-identiteetin tutkimiseen ja vahvistamiseen. Jääskeläinen onkin kehittänyt menetelmän periaatteita soveltaen omaa, identiteettityöskentelyssä hyödynnettävää palvelutuotetta.

Työskentelystä ovat hyötynneet esimerkiksi ohjattavat, jotka ovat kokeneet riittämättömyyttä työroolissaan. Silloin kuva on toiminut eräänlaisena porttina oman työminän ja -identiteetin tutkimiseen.

”Kun ohjattava on valinnut kuvan, josta hän on tunnistanut itsessään arvostamansa asiat, hänelle on hahmotunut uudella tavalla se, miten paljon hän antaa työnsä näiden arvokkaiden ominaisuuksiensa kautta. Silloin on tullut myös oivallus, että minä riitän.”

Työyhteisöjen kanssa Jääskeläinen käyttää menetelmää esimerkiksi silloin, kun työyhteisössä oleva hyvä halutaan tehdä näkyväksi.

”Työntekijöillä saattaa olla eriarvoisuuden kokemuksia, jolloin työskentelyssä tähdätään jokaisen vahvuuksien näkyväksi tekemiseen. Jokaisella on tarvetta tulla tykättyksi sellaisena kuin on.”

Toisinaan työyhteisöjen työnohjauksessa Jääskeläiselle tulee tunne, että pelkkä puolentoista tunnin työnohjaus kuukaudessa ei riitä työyhteisön auttamiseksi. Näin voi olla etenkin, jos yhteisössä on ollut loukkaantumisia ja rikkovaa käytöstä.

”Kun tarvitaan tavanomaista enemmän, olen tarjonnut voimauttavan valokuvan menetelmää.”

PITKÄT OPINNOT TARPEEN

Valokuvausprosessi on tärkeää suunnitella yhdessä osallistujien kanssa, Jääskeläinen painottaa. Ei ole mielekästä eikä eettisesti oikein laittaa ihmisiä tekemään jotain, mistä ei ole yhdessä sovittu.

”Jokaisella tulee olla mahdollisuus määritellä itse, mihin ryhtyy.”

Jääskeläisen mukaan ohjaajan vastuu prosessista ja osallistujista korostuu voimauttavan valokuvan menetelmässä.

”Joskus saatetaan virheellisesti ajatella, että tähän on vain mukavaa valokuvien katselua. Todellisuudessa tiimit, joissa on paljon rikkovaa käytöstä, voivat olla hyvin haastavia ohjattavia.”

Voimauttavan valokuvan perusteita voi opiskella muun muassa kesäyliopistoissa ja erikoistumisopinnot Omniassa Espoossa. Koulutusten suorittaminen antaa oikeuden soveltaa menetelmää hoidollisissa ja pedagogisissa asiakastyöissä.

Koulutus kestää yhteensä noin neljä vuotta, mikä saattaa tuntua pitkältä ajalta. Jääskeläinen vakuuttaa verkkaisen tahdin olevan tarpeellinen.

”Koulutukseen sisältyvä oma kokemuksellinen valokuvaprosessi on välttämätön. Se näyttää voimansa, kun menetelmää lähtee soveltamaan.” ●●