



Näkyväksi tuleminen  
– video itsetuntemuksen välineenä

Ihminen tavattavissa -koulutuksen lopputyö

Ilari Laine, huhtikuu 2024

Terapiakoulutusryhmä Heta-Fi, 2022-2024

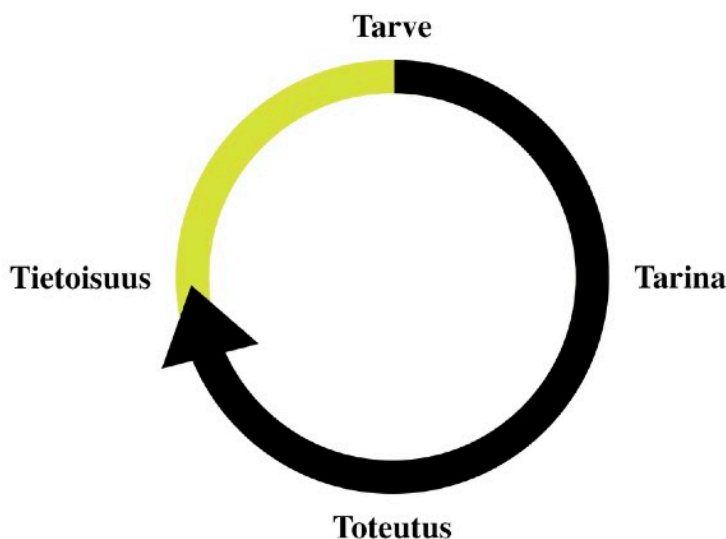
# Sisällys

1. Johdanto.....	1
2. Tarve – nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi tuleminen.....	4
2.1. Sosiaalinen media .....	6
3. Tarina jota kerron itsestäni .....	8
4. Toteutus – näkyväksi tuleminen ja sen esteet.....	10
4.1. Rohkeutta näkyväksi tulemiseen ja luovuuteen.....	11
4.2. Häpeä ja suojautumismallit.....	12
4.2.1. Huijarisyndrooma.....	14
4.2.2. Ulkonäköpaineet .....	14
4.3. Turvan tunne ja jännitys.....	15
5. Tietoisuus – itsetuntemuksen lisääntyminen .....	18
5.1. Kuvan terapeuttinen ja voimauttava voima .....	19
6. Miten ajatus videoavusteisesta itsetuntemusohjauksesta syntyi.....	21
7. Videoavusteisen itsetuntemusohjauksen prosessi.....	24
7.1. Tutustuminen ja tarve.....	24
7.2. Käsikirjoitus.....	25
7.3. Kuvaus .....	25
7.4. Ensi-ilta.....	26
7.5. Uuden tarinan käsikirjoitus, kuvaus ja ensi-ilta.....	27
7.6. Juhlistaminen ja prosessin lopettaminen.....	27
8. Pohdinta .....	28
9. Yhteenveto .....	29
Lähdeluettelo .....	30

## 1. Johdanto

Videotuotantojen parissa pitkään työskennelleenä olen huomannut, että moni tuotannoista tai niiden osa-alueista ovat muodostuneet hyvinkin merkityksellisiksi työn tilaajille ja niissä esiintyville henkilöille. Olen huomannut videon ja sen tekoprosessin saattavan toimia heille voimakkaana peilinä herättäen monenlaisia tunteita. Näitä tunteita läpi käymällä koko videon tekoprosessi saattaa olla hyvinkin tehokas itsetuntemuksen kasvun väline.

Käyn lopputyössäni läpi koko videon tekoprosessin, lähtien näkyväksi tulemisen tarpeesta käsikirjoittamiseen, toteutukseen ja lopulliseen julkaisuun. Tämä prosessi muuntuu lopputyössäni muotoon tarve, tarina, toteutus ja tietoisuuden lisääntyminen (kuvio 1). Lopussa pohdin sitä miten video työkaluna voisi mielestäni sopeutua terapiaprosessin työkaluksi käytännön tasolla.



Kuvio 1: Näkyväksi tulemisen prosessi

Näkyväksi tuleminen voi tarkoittaa näkyväksi tulemistä itselle tai toisille. Metodeina voi tuki olla muitakin tapoja kuin video. Prosessi on mahdollista ajatella tapahtuvan vaikkapa valokuvan, kirjoittamisen tai vaikkapa jonkun muun julkisen esiintymisen keinoin. Nyt olen rajannut aiheen koskemaan videota. Tämä johtuu paljolti omasta kokemuspohjastani videotuotantojen parissa, mutta myöskin siitä, että videoiden määrä ja tarve kasvaa jatkuvasti.

Videotuotannossa olen huomannut useita esiin nostettavia teemoja, jotka voivat olla olennaisia videoavusteisen itsetuntemusohjauksen prosessissa (kuvio 1). Näitä teemoja olen valinnut käsiteltäväksi lopputyössäni.

Koko prosessi lähtee siitä, että meillä kaikilla on tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi. Prosessin ensimmäisen osan onkin tarkoitus tuoda ymmärrystä ja hyväksyntää siihen, että meillä kaikilla tämä tarve todellakin luonnostaan on ja se näkyy meissä enemmän tai vähemmän, sekä monissa erilaisissa muodoissa. Nykyaika sosiaalisen median ja monien muiden näkyväksi tulemisen kanavien kanssa antaa ajalle hyvin ominaislaatuisen piirteen, niin hyvässä kuin pahassa. Tahdon antaa tutkimusten kautta silmäyksen myös tähän puoleen.

Prosessin toisessa osassa keskityn tarinaan ja siihen keskityn narratiivisen terapian näkemysten avulla. Meillä on kaikilla tarinamme jota kannamme. Se millaiseksi tarinamme olemme kirjoittaneet vahvistaa minäkuvaamme. Turvalliset ja terveet ihmissuhteet (myös terapiasuhte) voivat olla avuksi tämän tarinan uudelleen kirjoittamisessa. Vertaan tätä oman tarinan esiin tuomisen kohtaa näkyväksi tulemisen prosessissa videon käsikirjoitus- tai suunnitteluvaiheeseen.

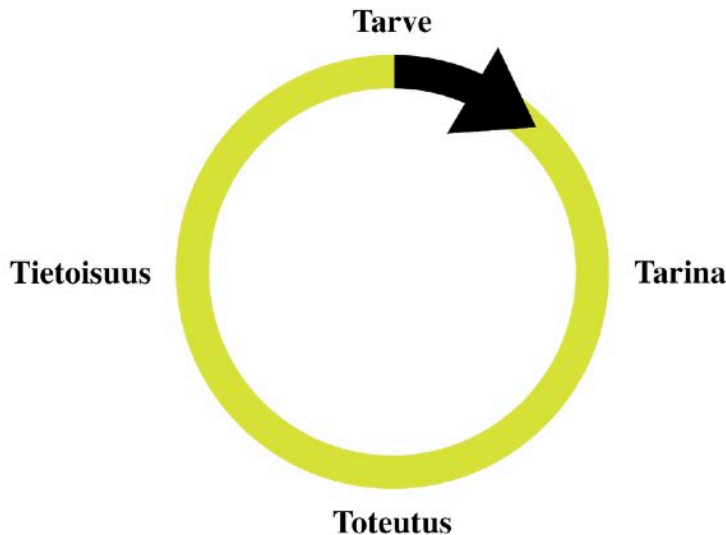
Toteutus on kolmas vaihe. Videon tekovaiheessa tämä tarkoittaa kohtaa, jossa jo konkreettisesti kuvataan videota. Tässä kohtaa nostan esiin teemoja, jotka saattavat kokemukseni mukaan nousta hyvinkin haastaviksi kohdattaviksi. Ne ovat esimerkiksi häpeästä nousevia tunteita, ulkonäkö- ja vahvuuspaineita. Videon kuvaamistilanteessa nousee tärkeäksi tekijäksi myös turvan tunne, joka liittyy sisäiseen sekä ulkoiseen turvaan. Kuvaustilanteessa kokemukseni mukaan on nousut äärimmäisen tärkeäksi tekijäksi se, kuinka turvan tunnetta kasvatetaan ja ylläpidetään. Tässä haluan nostaa esille polyvagaaliteorian, eli teorian turvasta. Esille tuloa voi tulla haastamaan myös jännitys, jonka kanssa eläminen saattaa koitua monen esillä olon haasteeksi niin vahvasti, että se voi jopa estää koko näkyväksi tulemisen prosessin. Jännitys liittyy pelkoihin ja niiden kanssa elämiseen tarvitaan rohkeutta. Mitä rohkeus on ja mistä sitä saa? Tähän pyrin löytämään näkemystä.

Viimeisenä vaiheena näkyväksi tulemisen prosessissa on itse näkyväksi tulo. Videon tekoprosessiin verraten puhutaan julkaisuvaiheesta. Tämä vaihe tulee toimimaan peilinä itsellemme ja parhaimmillaan lisää tietoisuuttamme siitä keitä me olemme, mitä todella tahdomme ja mitä tarinaa kerromme itsestämme.

Tämä koko näkyväksi tulemisen prosessi voi siis parhaimmillaan muuntua itsetuntemusta lisääväksi työkaluksi ja siten olla mahdollinen työkalu terapiaprosessissa.

## 2. Tarve – nähdäksi, kuulluksi ja arvostetuksi tuleminen

Videon tekemisen taustalla on jokin tarve ja usein se onkin nähdäksi, kuulluksi ja arvostetuksi tuleminen. Tällainen tarve on meissä kaikissa sisäänkirjoitettuna ja seuraavaksi käyn läpi tätä tarvetta sekä nostan esiin myös sosiaalisen median, joka antaa tälle tarpeellemme erityislaatuisen piirteen.



Kuvio 2: Näkyväksi tulemisen prosessi – tarve

Nähdäksi ja arvostetuksi tulemisen katsotaan lukeutuvan ihmisten perustavanlaatuisen psykologisten tarpeiden joukkoon. Se voi olla tarve sellaisenaan tai se voi olla osana yhteenkuuluvuuden ja sosiaalisen hyväksynnän tarvetta. (Tölli 2024 s.30)

Maslowin tarvehierakia kertoo yhteenkuuluvuuden tarpeesta seuraavaa: Kun ihmisen fysiologiset ja turvallisuuden tarpeet ovat tyydytty, ihmisellä syntyy tarve yhteenkuuluvuuteen. Tämä sisältää tarpeen olla osa ryhmää, olla läheisissä ihmissuhteissa ja tuntea yhteyttä toisiin. Kun yhteenkuuluvuuden tarve on osittain tyydytetty, ihmisellä kehittyy tarve itsearvostukseen ja kunnioitukseen. Tämä sisältää tarpeen tuntea itsensä arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. Itsearvostuksen tarve voi ilmetä haluna saada tunnustusta, kunnioitusta ja huomiota muilta. (Maslow 1943)

Myös humanistisen psykologian suurhahmo Carl Rogers korostaa hyväksyvän ja arvostavan kohtaamisen merkitystä. Tarvitsemme varauksetonta hyväksyntää toisilta, jotta voimme kehittyä omaksi itseksemme. Roy Baumaisterin ja Mark Learyn artikkeli ”The Need to Belong” ehdottaa, että meille olisi evoluutiossa muodostunut mekanismi joka reagoi hyväksynnän menettämiseen. Mekanismin olemassaolo voisi tarkoittaa sitä, että hyväksytyksi tuleminen olisi ollut meille elintärkeää, koska se voisi viedä meidät ulos yhteisöstämme. Tähän mekanismiin voi liittyä häpeän ja syyllisyyden tunteet, jotka toimisivat meille suunnannäyttäjinä, kohti yhteyttä. (Tölli 2024 s.30-32)

Tommy Hellsten on kirjoittanut blogipostauksessaan seuraavaa: ”Kuulluksi tuleminen on ihmisen syvin tarve. Nähdynksi ja kuulluksi tuleminen luo meidät siksi mitä me syvällä sisimmässämme olemme. Voi jopa sanoa, että meissä syntyy se mikä tulee nähdyksi ja kuulluksi. Paljon jää syntymättä, kun kukaan ei katso eikä näe sinne missä olemme ituinä. Toisen ihmisen kohtaaminen luo meitä siksi persoonaksi, joka me voimme ja tahdomme olla.” (Hellsten 2022a)

Arvostuksen kokemus syntyy ihmisten välillä. Tästä kertoo organisaatiopsykologi Pekka Tölli kirjassaan Minä näen sinut: Arvostuksen psykologia. Arvostuksen ydin on täydellisimmillään kokemus itsestä merkityksellisenä joka suhteessa ja ilman ehtoja. Emme voi tuottaa tätä kokemusta vakuuttamalla itsellemme omaa arvokkuuttamme. Tarvitsemme toisten näkevän ja hyväksyvän meidät sekä kunnioittavan tekemisiämme. Jos tätä heijastetta toisilta saa, niin tunnemme itsemme helposti riittämättömiksi, yksinäisiksi ja näkymättömiksi. (Tölli 2024 s.18-20)

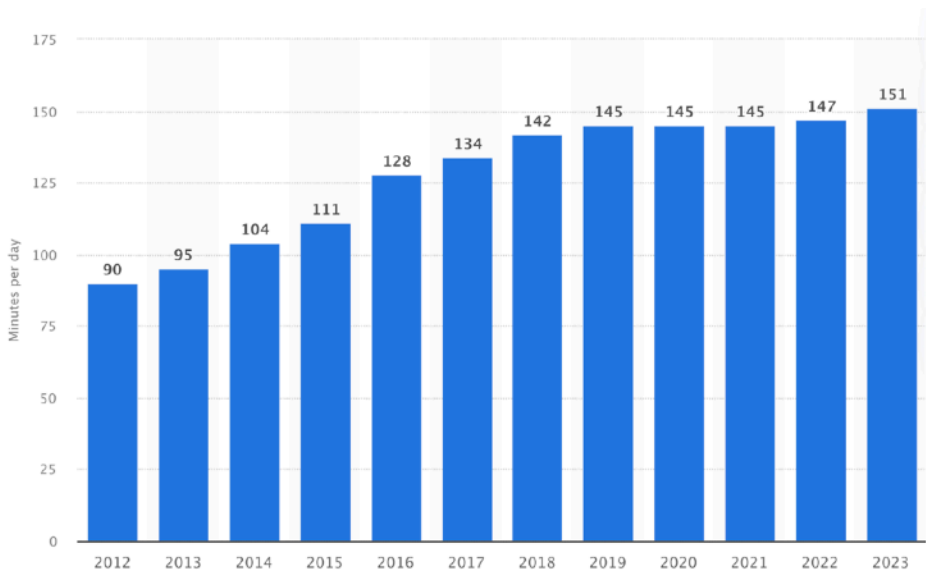
”Ihmisen tarve liittyä ja tulla nähdyksi on samanlainen tarve kuin nälkä.” (Myllyviita 2020, 2021 s.17). ”Näkymättömyyden” kokemus suhteessa toisiin voi muokata ihmisestä defensiivisen, jolloin hän piilottaa oman tarvitsevuutensa. Kun hän ei paljasta tarvitsevuuttaan, niin hän pyrkii tällä tavoin suojautumaan uusilta kivuliailta näkymättömyyden ja kohtaamattomuuden kokemuksilta. Tämä defensiivisyys myös ylläpitää yksinäisyyttä. (Myllyviita 2020, 2021 s.18)

Lapsuuden kokemukset näkyväksi, kuulluksi ja arvostetuksi tulemisen muodossa ovat perusta jolle rakennamme käsityksemme itsestämme. Ne vaikuttavat siihen, miten haemme ja koemme tunnustusta ja hyväksyntää aikuisena sekä siihen minkälaiseksi itsetuntonemme kehittyi. Turvattomuus ja rakkaudettomuus lapsuudessa on omiaan synnyttämään häneen pelkoa ja häpeää. Pelkoa ja häpeää käsittelen myöhemmin osassa 4.

## 2.1. Sosiaalinen media

Vietämme aikaa yhä enemmän sosiaalisen median parissa (Taulukko 1). Syitä tähän on varmasti useita, mutta mielestäni syinä on ainakin yhteyden tarve, arvostuksen ja nähdäksi tulemisen tarpeet. Some mahdollistaa näkyväksi tulemisen vaikka kotisohvalta käsin, joten teoriassa tämä saattaisi olla hieno mahdollisuus täyttää tarpeitaan. Some auttaa pitämään yhteyttä toisiin, löytämään samanhenkisiä ihmisiä ja se voi toimia itseilmaisun kanavana.

Taulukko 1: Sosiaalisen median päivittäinen käyttöaika keskimäärin (minuuttia päivässä / henkilöä) maailmanlaajuisesti. (Statista 2024)



Pekka Tölli kuvaa (2024 s.152-154) sosiaalista mediaa arvostuksen pikaruoksi. Some tekee itsemme muihin vertailusta aiempaa helpompaa. Somesta saatava pikatyödytys on mielen roskaruokaa ja täten säännölliseksi voimanlähteeksi keho. Tölli (2024 s.155-156) viittaa sosiaalipsykologi Jonathan Haidtin ajatuksiin, joiden mukaan varsinkin kuvallisen ja videopohjaisen materiaalin tunkeutuminen ihmisten elämään on lisännyt mielenterveyden ongelmia. Somen kautta saatu arvostus ilmaistaan seuraamisina, tykkäämisinä ja jakamisina. Aito kohtaaminen lämmittää, mutta tällainen numeraalisina määrinä saatava arvostus haihtuu nopeasti. Nähdäksi ja kohdatuksi tuleminen on tunne, ei tietoa.



Mielestäni some on tullut herättelemään ja tavallaan myös kasvattamaan näkyväksi tulemisen tarvetta, näyttämällä missä kaikkialla sitä voisikin olla esillä ja vastaanottaa tykkäyksiä. Some alustat voivat lisätä näkyväksi tulemisen tarvetta addiktoimalla meitä käyttämään somea yhä enemmän.

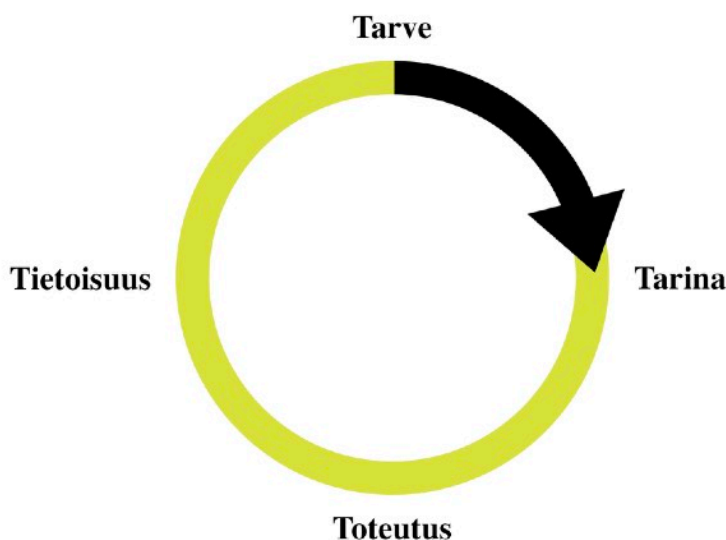
Somen vaikutus minäkuvaan on monitahoinen. Erilaiset alustat tarjoavat yksilöille tilan rakentaa ja muokata omaa minäkuva esittämällä itseään halutulla tavalla. Yksilöt tarkkailevat toistensa toimintaa ja pyrkivät tekemään arvioita itsestään ja toisistaan. Tämä arviointi vaikuttaa siihen, miten yksilöitä nähdään ja miten he itseään esittävät somessa.

Yksilöllä on tarve sosialisoitua ja saada sosiaalista hyväksyntää, joten he pyrkivät tuomaan esille tietynlaisen kuvan itsestään ja noudattamaan yhteisön normeja ja sääntöjä. Yhteenvedona voidaan todeta, että sosiaalinen media vaikuttaa merkittävästi yksilöiden minäkuvaan. (Stenhammar 2017 s. 24-29)

Minkälaiset vaikutukset minäkuvaan somen käytöllä sitten on? Minkälaista tarinaa itsestämme kerromme, onko se aito ja tosi?

### 3. Tarina jota kerron itsestäni

Videota tuotettaessa luodaan jonkinlainen käsikirjoitus. Se on ikäänkuin tarina joka kertoo meistä ja siitä miten haluamme tulla näkyväksi. Meillä on hallitseva tarina ja myös vaihtoehtoisia tarinoita joita voimme kertoa aina uudelleen ja eri tavoin.



Kuvio 3: Näkyväksi tulemisen prosessi – tarina

Narratiivisen terapian mukaan tarinat syntyvät tapahtumista jotka kulkevat juonen mukaan toisiinsa ketjuttuneina. Tarinat muodostuvat kun yhdistelemme asioita ja merkityksiä yhteen ja asettelemme ne peräkkäin. Nämä hallitsevat tarinat joita kerromme, muokkaavat myös meidän tulevaa elämäämme. Me näemme vain sen, mitä olemme tottuneet näkemään, ja kutsumme puoleemme sitä, mitä olemme tottuneet kutsumaan. (Morgan 2008 s. 13-17)

Meillä on yleensä myös vaihtoehtoisia tarinoita kerrottavana ja näitä tarinoita voidaan synnyttää niin sanottujen ainutkertaisten avautumien kautta. Tarinamme sisältävät usein kohtia jotka ovat ristiriidassa vallitsevan tarinan kanssa sekä myös kohtia jotka vahvistavat tätä tarinaa. Kun uusi tarina löytyy, niin on yhteys tähän uuteen tarinaan on muodostettava. Tämä ei ole usein helppo tehtävä ja vaatii usein tukea. Tarinan tulisi olla mahdollisimman rikas ja moniulotteinen. Tällöin yhteys tähän vaihtoehtoiseen tarinaan on helpompi muodostaa ja ylläpitää. (Morgan 2008 s. 59-85)

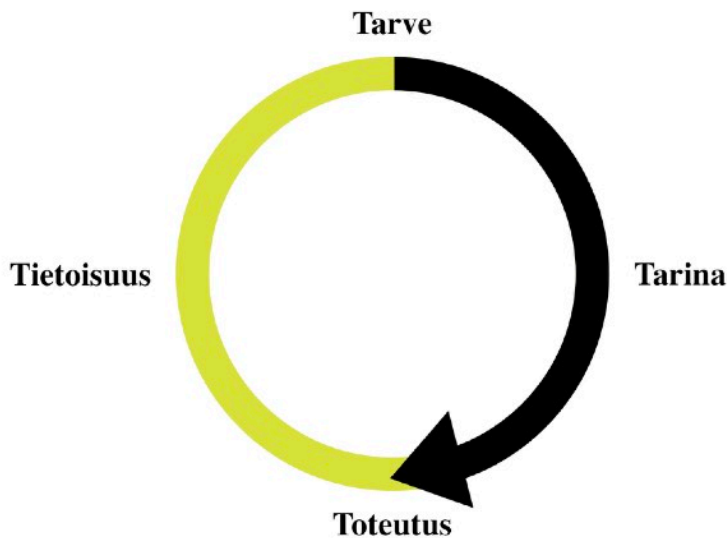
Moniulotteiseksi tarinan voi saada käyttämällä dokumentteja kuten videota. Tämä on toki kiinni siitä onko työskentelytapa sopiva sekä asiakkaalle että terapeutille.

Videota on mahdollista käyttää myöskin terapeuttisena todistuskappaleena silloin, kun uusi vaihtoehtoinen, mieluisa tarina syntyy ja siihen on tarkoitus sitoutua tai saavutuksia halutaan juhlistaa. Ne voivat olla myös osana terapeuttista matkaa. Videoteos sisältäen terapiaprosessissa löytyneitä ainutkertaisia avautumisia ja vaihtoehtoisen tarinan juonen, voi olla hyvää vastalääkettä silloin kun asiat menevät väliaikaisesti huonompaan suuntaan. Ennen kaikkea vaihtoehtoisen tarinan näkeminen ja kuuleminen voi olla suuria muutoksia aikaansaava kokemus.

Psykodraaman perustaja J. L. Morenon mukaan ihminen on oman elämänsä päähenkilö. Kokemuksemme ja ajatusmallimme vaikuttavat siihen, miten tulkitsemme ja ymmärrämme tapahtumia elämässämme. Ihminen pystyy jäsentämään asioita loogisesti, ja tätä ajattelutapaa aikamme erityisesti arvostaa. Jerome Brunerin tutkimusten perusteella ihmisellä on tarve rakentaa ymmärrystä omista kokemuksistaan ja ylittää objektiivisen logiikan rajoja omien tunteidensa ja ajatustensa pohjalta. Bruner kehottaa ihmistä oman tarinansa kertomiseen, elämän draaman tunnistamiseen ja siihen vaikuttamiseen. Hän kertoo ihmisen mahdollisuudesta kertoa elämäntarinaansa uudelleen ja uudelleen, hän kehottaa meitä myös tulkitsemaan kertomustamme uudelleen ja uudelleen. (Rahmel 2021 s.32-34)

#### 4. Toteutus – näkyväksi tuleminen ja sen esteet

Toteutusvaihe vertautuu videotuotannossa kuvaus ja leikkausvaiheeseen. Siinä tehdään tarina näkyväksi itsellemme. Otan esille tässä kohtaa näkyväksi tulemisen prosessissa mahdollisesti nousevia esteitä. Kuvaustilanteen onnistumiseen ja esillä oloon liittyy kokemuksieni mukaan tärkeänä elementtinä turvallisen ilmapiirin luominen.



Kuvio 4: Näkyväksi tulemisen prosessi – toteutus

Ihmisen täytyy saada rakkautta ja hyväksyntää, jotta hän rohkenisi tulla esiin sellaisena kuin on. Lisäksi tarvitsemme itseltämme hyväksyntää ja rohkeutta nähdä kaikki puolemmme, hyvät ja huonot, ja ymmärtää niiden merkitys. Kun kohtaamme itsemme kokonaisina ja lempeästi, voimme uskaltaa näyttäytyä myös muille. Tällöin olemme ihmisinä aitoja ja näkyviä. (Nojonen 2018)

Käyn tässä osuudessa läpi rohkeutta, pelkoja, luovuutta, häpeää, huijarisyndroomaa, turvaa, polyvagaaliteoriaa, ulkonäköpaineita ja jännitystä. Näissä kaikissa osa-alueissa löytyy mekanismeja jotka saattavat nousta esteeksi näkyväksi tulemisen matkallamme. Näistä kaikista mekanismeista itsensä kohdalla tietoiseksi tuleminen voi kasvaneen itsetuntemuksen myötä auttaa meidät yli näistä esteistä.

#### 4.1. Rohkeutta näkyväksi tulemiseen ja luovuuteen

Pelot nousevat herkästi esiin jo kun ajattelemme vaikkapa esiintymistä. Syitä pelon nousuun voi olla useita, mutta yksi asia, rohkeus on se mitä tarvitsemme edetäksemme näiden pelkojen kanssa. Koen itse, että esillä ollessa otan aina riskin jollain tavalla hylätyksi tai haavoitetuksi tulemisesta, olin sitten tuomassa näkyviin itsestäni jotain uutta tai vanhaa. Jonkinlaista rohkeutta vaaditaan aina.

Terveyskirjasto määrittää rohkeuden seuraavasti: ”Rohkeus on uskallusta toimia ja tehdä asioita, vaikka pelottaisi tai muut olisivat eri mieltä kanssasi. Rohkeus ei tarkoita pelottomuutta, pikemminkin se on toimimista pelosta huolimatta tai omia pelkoja kohti menemistä.” (Vuorinen 2017)

”Rohkeus on sen tekemistä, mitä ei voi tehdä. Siksi rohkeus ei ole järjellä selitettävissä. Se tulee toisesta maailmasta, samasta kuin intuitio. Tarvitsemme rohkeutta, koska kohtaamme pelkoa. Rohkeus kannustaa meitä tekemään asioita, joita emme olleet aikaisemmin uskoneet voivamme tehdä. Rohkeus syntyy siitä maailmasta, johon olemme menossa. Pelko sen sijaan juontaa juurensa tähän maailmaan, ja on ohjaamassa meitä kohti rakkautta ja turvaa. Pelko viestittää, että olemme jo tiellä kohti jotain merkittävää.” (Hellsten 2022b s.120)

Rohkeudella ja haavoittuvaisuudella on tiivis suhde toisiinsa. Brené Brown mainitsee, että ”se miten me haluamme myöntää ja hyväksyä haavoittuvaisuutemme, määrittelee rohkeutemme syvyyden”. (Brown 2012 s.11)

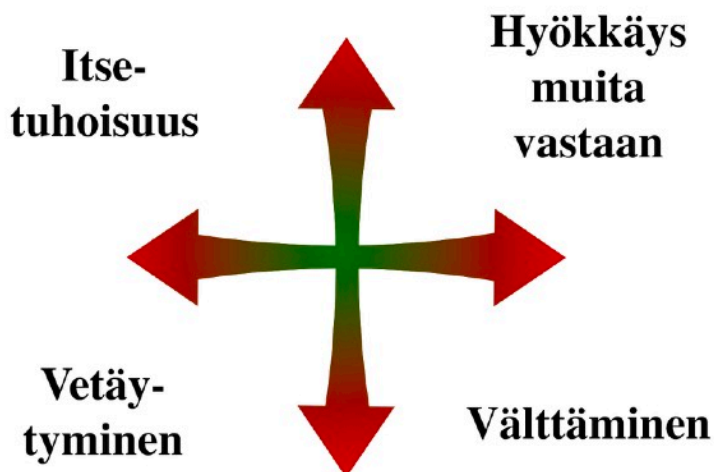
Rohkeus voi edistää myös luovuutta. Itselle luovuus sanana merkitsee saman aikaisesti uuden luomista ja samaan aikaan vanhasta luopumista. Vanhasta luopuminen ja uuteen astuminen vaatii rohkeutta. Näkyväksi tuleminen on uuden luomista ja siksi ajattelen luovuuden olevan tärkeä osa näkyväksi tulemisen prosessia.

Luovuus vaatii uskallusta astua esiin ja ottaa riskejä. Se merkitsee uusien asioiden luomista, jotka voivat olla ennen kokemattomia. Jos ihminen tuntee sisäistä epävarmuutta, hän saattaa pelätä hylätyksi tulemista, jos ei seuraa muiden jalanjalkia. Tämä sisäinen turvattomuus voi tukahduttaa luovuuden, koska uuteen ei voi astua pitäen kiinni vanhasta. Siksi usein turvallisempi vaihtoehto on pysyä paikoillaan. (Hellsten 2019 s.149)

#### 4.2. Häpeä ja suojautumismallit

Nostan häpeä-teeman esiin tässä kohtaa työtä, mutta koen, että se voi nostaa päätään useassakin kohdassa näkyväksi tulemisen prosessia. Oma kokemukseni on kuitenkin se, että useimmiten häpeä nousee esiin todennäköisimmin tässä kohtaa prosessia, kun videota kuvataan.

Häpeältä suojautumiseen ja sen itseltä sekä muilta piilottamiseen on useita strategioita (kuvio 5). Näkyväksi tulemisen kanssa vetäytymis- ja välttelystrategiat ovat oman kokemukseni mukaan suurimmassa roolissa.



Kuvio 5: Häpeäkompassi

Vetäytyminen on klassinen käyttäytymismalli. Se on häpeän suojautumismalleista tervein, koska siinä häpeä säilyy oman tietoisuuden piirissä. Vetäytyessään ihminen ei voi olla sosiaalisessa kontaktissa, jolloin tarpeemme tulla aidosti kohdatuksi estyy. Toinen häpeältä suojautumisen strategia on välttely. Katja Myllyviita kirjoittaa kirjassaan Häpeän Hoito: ”Välttelyn avulla yksilö huijaa sekä itseään että muita, tarkoituksena on piilottaa kaikki häpeän merkit”.

Välttelystrategioiden tarkoitus on peittää inhimilliset, keinottomat ja avuttomat heikkouden kokemukset, jotka herättävät yksilössä häpeää. Keinoja ovat esimerkiksi itsekriittisyys, perfektionismi ja hybristinen ylpeys. Kun häpeä valtaa mielen, se jumittaa yksilön negatiivisiin ajatuksiin ja tekee hänestä hyvin itsekriittisen. Itsekriittiset ihmiset taipuvat välttelemään tilanteita, jotka voivat laukaista häpeää. Perfektionismi ilmenee kahdessa eri muodossa. Positiivisessa perfektionismissa yksilö asettaa itselleen korkeita tavoitteita ja tekee työtä niiden saavuttamiseksi ilolla ja intohimolla. Hän iloitsee onnistumisistaan ja oppii pettymyksistään ilman, että se horjuttaisi hänen itsetuntoaan. Negatiivisessa perfektionismissa yksilön toimintaa ohjaa pelko epäonnistumisesta ja halu välttää kritiikkiä. Hän suorittaa tehtäviä ilottomasti ja mekaanisesti ja asettaa itselleen joustamattomia ja kohtuuttomia tavoitteita, jotka voivat olla saavuttamattomia tai joista on mahdotonta nauttia. Hybristinen ylpeys perustuu vahingoittuneeseen itsetuntoon, joka pyrkii jatkuvasti saamaan kompensatiota hakemalla ihailua ja kilpailemalla muiden kanssa. Tällainen käyttäytyminen on yritys suojella itseään sietämättömältä häpeältä, jonka epäonnistuminen voi aiheuttaa. (Myllyviita s.127-192)

Rakkauten puuttuminen synnyttää häpeää. Häpeä muuttaa heikkouden huonoudeksi. Häpeä viestittää sitä että olet ihmisenä epäonnistunut, koska olet heikko. Heikkous on määritetty huonoudeksi siellä missä rakkautta ei ole sitä suojaamassa. (Hellsten 2011 s.46-47)

Toistuvat häpeäkokemukset muuttavat tapaa, jolla yksilö näkee itsensä. Ne vahvistavat sisäistä ääntä joka tuomitsee, arvostelee ja alentaa itseä. Yksilö vertaa jatkuvasti itseään muihin ja tuntee itseinhoa. Vääristynyt minäkuva kehittyy sopeutuakseen ympäristöön ja suojellakseen todellista minuutta. Todellinen minuus tuntee olonsa aidoimmaksi ja voi ilmaista luovuuttaan leikkisällä tavalla. Kun häpeä vaikuttaa yksilön identiteettiin, hän syyttää itseään kaikista virheistä ja epäonnistumisista, mikä estää myötätunnon itse kohtaan. Voi olla vaikeaa ymmärtää, että jokaisella on omat vahvuutensa ja heikkoutensa eri alueilla. (Myllyviita s.84-87)

### 4.2.1. Huijarisyndrooma

Yksilön kokemus siitä, että hän on jollain muotoa esille tuotavan asiansa tai osaamisensa kanssa epäpätevä, voi johtaa pelkoon siitä, että vastapuoli paljastaa tämän epäpätevyyden leimaten hänet samalla ”huijariksi”. Koen, että tämä on jonkinlainen häpeän alalaji, riittämättömyyden tunnetta joka ajaa meidät lopulta välttelemään ja alisuorittamaan.

”Huijarisyndroomaksi kutsutaan sisäistä tunnetta, ettei kaikista onnistumisistaan huolimatta usko osaavansa oikeasti. Tuntee olevansa feikki, kuin tyhjä tynnyri, joka kumisee. Itse sen tietää, ja sitten vaan odottaa, milloin muu maailma oivaltaa saman. Kokemukseen liittyy ajatus, että onnistumiset ovat onnenkantamoisia tai ylettömän suurten ponnistusten tulosta.” (Ekman s.11)

Kun henkilö, joka kokee olevansa huijari, kohtaa haasteen, joka vaatii paljon valmistelua ja vaivaa, hän tuntee ahdistusta ja epäilee omia kykyjään. Hän muistaa kaikki aiemmat epäonnistumisensa ja virheensä, jotka vahvistavat hänen käsitystään omasta kyvyttömyydestään. Tässä tilanteessa hänellä on kaksi vaihtoehtoa: hän voi joko valmistautua huolellisesti ja yrittää tehdä kaikkensa tai hän lykkää aloittamista ja suorittaa tehtävän viime hetkellä kiireessä. Riippumatta valitusta reitistä, tehtävä saadaan valmiiksi. Huijarisyndroomasta kärsivä kokee olevansa huijari, hän saattaa selittää onnistumisensa joko tekemällä valtavasti töitä tai uskomalla, että onni oli hänen puolellaan. Näiden ajattelutapojen seurauksena hänen todelliset taitonsa ja ansionsa jäävät huomiotta, mikä vain lisää hänen epäilyksiään itseään kohtaan ja tämä vahvistaa hänen tunnettaan petollisuudesta. (Ekman s.52-53) ”Huijarin sisäinen taistelu on usein kamppailua piiloutumisen ja näkymisen välillä. Hän häpeää huijariuttaan ja haluaa piilottaa häpeänsä, ja samalla hänellä on tarve tulla nähdyksi ja hyväksytyksi. Tällainen sisäinen ristiriita aiheuttaa ahdistusta ja uupumusta.” (Ekman s.142)

### 4.2.2. Ulkonäköpaineet

Usein kuultuja kommenteja kuvauksissa ovat: ”Mä näytän ihan hirveeltä, Ei tollasta voi julkaista”, ”Kai sä photoshoppaat nää kanssa”, ”Onhan sulla apinansuodatin siinä kamerassa”. Osa kommentteista voi varmasti mennä huumorin piikkiin, mutta uskon, että kehoon liittyvässä häpeässä tai epävarmuudessa voi olla syy jopa sille, että se estää parrasvaloihin astumisen.



Ulkonäköön liittyvä häpeä voi syntyä jo varhain lapsuudessa ja se voi olla voimakkaampaa tytöillä kuin pojilla. Pojille saattaa olla tärkeää näyttää vahvalta, kun taas tytöille paineet kohdistuvat laihuuteen, vartalon muotoihin ja kasvojen piirteisiin. Jo lapsuudessa korostettu ulkonäön merkitys voi johtaa jatkuvaan vertailuun muihin ja herättää turhaa huolta omasta ulkonäöstä. Lapsen itsetunto vahvistuu, kun hän kokee hyväksyntää sellaisena kuin on, ilman ulkoisia paineita ja vertailua. (Malinen 2010 s.41-42)

Ulkonäköpaineet eivät ole enää vain nuorten huoli, vaan ne ovat yleistyneet myös aikuisten keskuudessa. Tämän taustalla on kulttuurin visuaalisuuden lisääntyminen, joka näkyy erityisesti sosiaalisessa mediassa ja tosi-tv:ssä. Ulkonäköön liittyvät ihanteet ovat vahvasti läsnä arkipäivässämme ja ne voivat olla esimerkiksi menestyksen ja statuksen symbolina. Vaikka ulkonäköpaineet ovat lisääntyneet, niin sosiaalisessa mediassa näkyy myös vastapuhetta, kuten kehopositiivisuutta korostavia sisältöjä. Tavoitteena on kunnioittaa ja hyväksyä erilaisia kehoja. Esimerkiksi Instagramista löytyy useita suomalaisia tilejä, jotka kannustavat kehopositiivisuuteen ja haastavat perinteisiä hoikkuusihanteita. (STT 2022)

### **4.3. Turvan tunne ja jännitys**

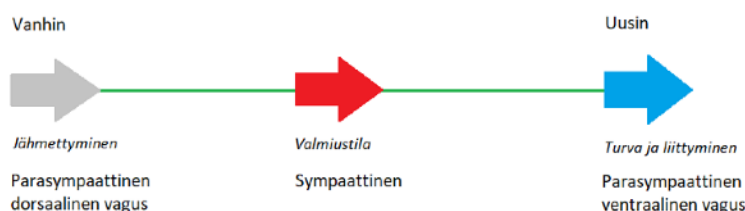
Esiintymistilanteessa onnistuminen perustuu ihmisen kokemukseen siitä, kuinka turvassa hän tuntee olevansa. Psykologinen turva on sitä, että on syntynyt tunne siitä, että tilanteessa on hyväksyttyä tehdä virheitä ja olla oma itsensä.

Evoluutioomme perustuva teoria, Stephen Porgesin kehittämä polyvagaalinen teoria, selittää turvan tunnetta tarkemmin. Ihmiset ovat luontaisesti yhteyksien luoja, ja jo syntymästä lähtien pyrimme tuntemaan olomme turvalliseksi kehossamme, ympäristössämme ja muiden ihmisten kanssa. Autonominen hermostomme toimii kuin henkilökohtainen turvan tutka, joka tarkkailee jatkuvasti ympäristöämme ja kehoamme kysyen onko täällä turvallista. Tämä tapahtuu alitajuisesti, eikä sitä voi hallita tietoisesti. (Dana 2021)

Autonomisessa hermostossa on kaksi osaa: sympaattinen ja parasympaattinen hermosto. Se reagoi erilaisiin signaaleihin ja aistimuksiin kolmen eri hermoradan kautta. Sympaattinen haara aktivoituu selkäytimen keskiosassa ja valmistaa kehon toimintaan vastaten vaaran merkkeihin. Tässä tilassa sydämen syke kiihtyy, hengitys on nopeaa ja pinnallista, ja olemme valmiina reagoimaan mahdolliseen vaaraan. Seulomme ympäristöä ahdistuneina tai vihaisina, ja kehomme on levoton adrenaliinin vaikutuksesta. Havainnoimme lähinnä uhkaavia signaaleja, kun ystävällisemmät äänet jäävät taka-alalle. (Dana 2021)

Kaksi muuta hermorataa ovat osa parasympaattista haaraa jotka muodostuvat vagushermostosta. Vagushermo jakautuu ventraaliseen ja dorsaaliseen osaan. Ventraalinen osa tukee turvallisuuden tunteita ja sosiaalista osallistumista, kun taas dorsaalinen osa reagoi äärimmäiseen vaaraan ja voi johtaa lamaantumiseen. Kun olemme juurtuneina ventraalisen vaguksemme toimintaan, tunnemme olevamme turvassa, rauhassa, yhteydessä toisiin, ja käyttäydymme sosiaalisesti. Tässä tilassa olemme rauhallisia, sydämen syke ja hengitys ovat tasaisia, ja voimme keskittyä kokonaiskuvaan. Olemme yhteydessä ympäristöömme ja toisiin ihmisiin, ja pystymme osallistumaan keskusteluihin iloisina ja kiinnostuneina. (Dana 2021)

Kun kaikki muut vaihtoehdot pettävät ja olemme umpikujassa, "primitiivinen vagus", eli dorsaalinen haara laukaisee kehomme romahtamaan lamaantuneeseen, dissosiatiiviseen tilaan. Tässä tilassa ihminen tuntee itsensä hylätyksi, epätoivoiseksi. Se on evoluution vanhin selviytymisstrategia, jossa keho ja mieli siirtyvät säästötilaan jättäen ihmisen tuntemaan itsensä eristyneeksi ja hylätyksi. (Dana 2021)



Kuvio 6: Evoluutiohistorian mukainen reaktiohierarkia (Dana 2021)

Kun ymmärrämme autonomisen hermostomme merkityksen turvallisuuden ja eloonjäämisen kannalta, voimme tutkia omia reaktiomallejamme. Reaktioidemme kartoitus auttaa meitä vaikuttamaan tietoisesti autonomiseen hermostoomme. (Dana 2021)

Keho reagoi stressaaviin tilanteisiin kuten esiintymiseen. Sympaattisen hermoston aktivoituminen voi aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten nopeaa sykettä, hengityksen kiihtymistä ja lihasjännitystä, jotka voivat ilmetä esiintymisjännityksenä. Erilaisissa ihmisryhmissä monet kokevat jännitystä, mutta se näkyy harvoin ulospäin. Usein erehdymme arvioimaan muiden tunnetiloja pelkän ulkoisen havainnoinnin perusteella. Tutkimukset osoittavat, että noin 70 prosenttia suomalaisista on kokenut jännitystä jossain sosiaalisessa tilanteessa, kuten esiintymisessä tai työhaastattelussa. On täysin luonnollista, että vireystilamme nousee ja jännitämme arkitilanteesta poikkeavan haasteen tullen, eteenkin jos tilanne on itselle uusi tai haluamme saada itsestämme irti normaalia enemmän tai tulla hyväksytyiksi toisten silmissä. Tunteiden hyväksyminen ja niiden kanssa eläminen voi lopulta olla vähemmän uuvuttavaa kuin niitä vastaan taisteleminen. Jännitys voi olla merkki siitä, että valmistaudumme merkitykselliseen tilanteeseen tarkoituksenmukaisesti. Jännittämisestä voi vapautua omin avuin, mutta voimakkaaseen jännitykseen tarvitaan ammattiapua. Pitkäaikaisen jännittämisen seurauksena voi syntyä masennusta, arvottomuutta, häpeää tai jopa itsetuhoisia ajatuksia. (Martin 2021 s.13-19)

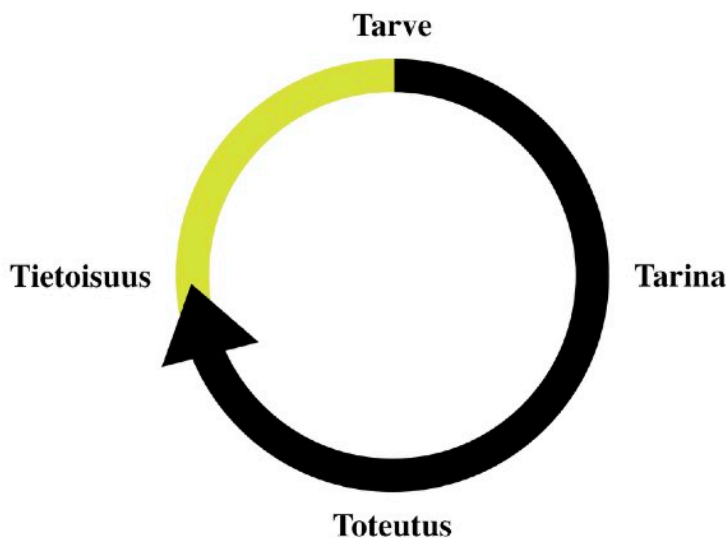
Jotta jännitystä voisi lieventää, on etsittävä uusia tapoja korvata välttely ja passiivisuus. Jännittäjän kannattaa astua pois mukavuusalueeltaan ja altistua vähitellen jännittäville tilanteille. On hyödyllistä pyrkiä innostamaan itseään, sillä innostuneet saattavat selviytyä tilanteista paremmin ja pysyä rennompana kuin ne, jotka yrittävät pysyä rauhallisina. Kiihtymystilaa ei ehkä voida muuttaa täydelliseksi levollisuudeksi, mutta sen voi kääntää positiiviseksi innostukseksi. (Martin 2021 s.147-148)

Kehotietoisuus on tärkeässä osassa kun harjoiteltaessa rauhoittumista. Autonomisen järjestelmän toimintaan ei voida suoraan vaikuttaa, mutta esimerkiksi rauhallisella hengittämisellä siihen voidaan välillisesti vaikuttaa. Hengitys muodostaa sillan mielen ja kehon välillä.

Hengitysharjoituksia ja tekniikoita on monenlaisia, mutta mikään yksittäinen tekniikka ei voi ratkaista fysiologisia ja psyykkisiä tarpeitamme. Tutustumalla hengitykseemme voimme oppia olemaan syvällä tavalla kosketuksissa aidon itsemme kanssa. Hengityksen voi antaa olla sellaisena kuin se on. (Martin 2021 s.153-155)

## 5. Tietoisuus – itsetuntemuksen lisääntyminen

Viimeinen osuus vertautuu videotuotannon osuuteen jossa video julkaistaan ja siitä saadaan mahdollisesti jonkinlaista palautetta tai sen toimivuus punnitaan jollain tasolla. Videoavusteisen itsetuntemusohjauksen tässä viimeisessä vaiheessa on syntynyt valmis esitys, jonka tarkoitus toimia terapeutisena peilinä asianosaiselle. Videoavusteisen itsetuntemusohjauksen prosessi luo viimeistään viimeisessä vaiheessaan asiakkaalle lisää uutta tietoisuutta itsestään.



Kuvio 7: Näkyväksi tulemisen prosessi – tietoisuus

Mitä itsetuntemus sitten on? Itsetuntemus on kykyä havaita ja ymmärtää omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita, sekä tunnistaa omat vahvuudet ja kehittämistarpeet. Se käsittää myös tietoisuuden omista arvoista, asenteista, mielentiloista ja temperamentista.

Itsetuntemus vahvistaa itsetuntoa, joka taas on ihmisen kokemus omasta arvostaan. Kun yksilö oppii tuntemaan paremmin esimerkiksi omat kykynsä, vahvuutensa ja persoonallisuuspiirteensä, hän voi hyödyntää näitä paremmin arkielämässään ja ihmissuhteissaan. Omien heikkouksien tunnistaminen taasen mahdollistaa niiden käsittelyn ja kehittämisen. Itsetuntemukseen kuuluu myös ymmärrys omasta elämänhistoriasta ja sen vaikutuksista nykyhetkeen. Itsetuntemus auttaa näkemään sen, mikä parhaiten sopii itselle ja palvelee omaa hyvinvointia. Tämä lisää myös psyykkistä joustavuutta, eli resilienssiä. (Mieli ry 2022)

## 5.1. Kuvan terapeuttinen ja voimauttava voima

Videon koostuu peräkkäisistä kuvista joita on tekniikasta riippuen 24-60 kuvaa sekunnissa. Lisäksi videokuvan rinnalla useimmiten toistetaan myös äänimaisemaa joka voi koostua esimerkiksi puheesta ja musiikista. Nämä kaikki elementit ja eloon herätetty kuva sekä tarina vahvistavat ainakin teoriassa koettavaa elämystä.

Valokuvan terapeuttisesta voimasta on olemassa tutkimuksia ja valokuvaa on käytetty eri muodoissa 1990-luvulta saakka esimerkiksi psykoterapian osana. Oma, itsenäinen terapiamuoto se ei kuitenkaan ole. Valokuvan avulla voidaan tuoda esiin asioita joihin sanat eivät yllä.

Valokuvaterapeuttisessa työssä käytetään asiakkaalle merkityksellisiä valokuvia väylänä itsehavainnointiin, ymmärrykseen ja muutokseen. Valokuvat ja kuvaaminen toimivat siltana menneisyyden muistoihin, tiedostamattomiin ajatuksiin ja tulevaisuuden toiveisiin. Terapeuttisessa vuorovaikutussuhteessa asiakkaan on mahdollista nähdä elämäänsä uudessa valossa, oppia itsestään uutta ja muuttua. (Halkola 2009 s.13-15)

”Liikkuva kuva luo liikettä kehoon, tunteisiin ja ajatteluun.” (Jalonen 2009 s.134)

Tarinat elävät ja kiehtovat. Nuotiotulen sijaan tarinat kerrotaan hehkuvien näyttörüutujen loisteessa yhä isommille yleisömäärille. Videomateriaali ja ääniraita rikastavat esitettyä tarinaa ja lisäävät sen vetovoimaa. Tarinan tallentaminen on vaivatonta ja sitä voi tarvittaessa täydentää jälkikäteen helposti. (Hakkarainen – Kumpulainen 2011 s.53-54)

Valokuvaa on käytetty osana voimauttavaa prosessia. Voimaantuminen tarkoittaa henkilön kykyä parantaa omaa hyvinvointiaan, hallita elämäänsä ja toimia tehokkaasti. Voimaantunut yksilö säteilee positiivisuutta ja tuntee itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi. Hänen asenteensa työtä ja elämää kohtaan on toiveikas ja luova. Voimaantumista tukee avoin ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa virheistä opitaan ja ihmisten kyvykkyyttä korostetaan. Hän hyväksyy tunteensa ja pyrkii elämään myönteisesti, mikä tukee terveitä tunnetiloja ja vuorovaikutusta muiden kanssa. (Siitonen 1999 s.63-64)

Miina Savolainen on kehittänyt Suomessa käytetyn voimauttavan valokuvan menetelmän, pedagogisen lähestymistavan, joka keskittyy terapeuttisesti vuorovaikutussuhteiden parantamiseen, hajanaisien, tunnepitoisten ja abstraktien asioiden selkeyttämiseen, voimavarojen vahvistamiseen ja oman identiteetin tai yhteisön toiminnan reflektointiin ja kehittämiseen. Valokuvan voimauttava vaikutus ei ole itsestäänselvä, vaan sen vaikutukset riippuvat siitä, miten sitä käytetään. Valokuvan ammatillisessa soveltamisessa on aina tärkeää käydä läpi henkilökohtainen valokuvaprosessi, jotta voidaan varmistaa, että kuvaus täyttää voimautumisen edellytykset turvallisesti.

Terapeuttisessa valokuvauksessa on välttämätöntä purkaa valokuvauksen valta-asemia. Kuvaustilanteessa on riskinä, että kuvattu henkilö jää pelkäksi kohteeksi. Kuvaaja voi säilyttää emotionaalisen etäisyyden, jolloin lopputulos ei välttämättä vastaa kuvattavan todellista kokemusta itsestään, vaan myötäilee ennemminkin kuvaajan näkemystä hänestä. Voimauttavan valokuvauksen lähestymistavassa pyritään tiedostamaan valokuvauksen valta-asetelmat ja opitaan kohtaamaan sekä omat että asiakkaan mahdolliset pelot valokuvien suhteen. Valokuvan voima voikin perustua sen ainutlaatuisuuteen suhteeseen todellisuuteen ja samalla sen kykyyn välittää kehollisia kokemuksia. Keskeistä on kunnioittaa jokaisen yksilön henkilökohtaista kokemusta ja tunnistaa se valokuvien kautta. (Savolainen s.211-214)

Itse koen, että videolla on vähintäänkin kaikki samat edellytykset toimia terapeuttisena tai voimauttavana välineenä kuin valokuvallakin. Työskentelytapana video on työläämpää, mutta väitän, että mahdollisuudet ovat myöskin laajemmat. Samalla kun mahdollisuudet ja vaikuttavuus lisääntyvät, niin koen myöskin vastuun kasvavan. On enemmän mahdollisuuksia haavoittaa tai vahvistuttaa asiakasta.

## 6. Miten ajatus videoavusteisesta itsetuntemusohjauksesta syntyi

Vuonna 2017 tein asiakkaalle videotyötä jossa hän esittelee itsensä ja sen mitä hän liiketoiminnassaan tarjoaa. Yhdessä suunniteltu ja käsikirjoitettu valmis videoteos synnytti hänessä valtavasti tunteita ja ajatuksia siitä minkälaisen kuvan hän itsestään haluaa antaa ja miten hän ylipäättään itsensä näkee. Pohdin myös sitä mikä on minun näkemysteni vaikutus lopputulokseen. Yleensä videotuotannoissa on joku joka vastaa videon ohjaajasta ja hänellä saattaakin olla lopputuloksen kannalta hyvinkin suuri vaikutusvalta.

Kokemus tämän kyseisen videon teosta sai minut tutustumaan tekemiini videotuotantoihin uudesta kulmasta. Tein seuraavan henkilökuvan videolle sillä ajatuksella, että tarkkailen jokaista tuotannon vaihetta sen vaikuttavuuden kannalta ja keskityin myös vahvemmin siihen mitä ja miten itse asiakas haluaa tulla nähdyksi. Projektin aikana muutokset asiakkaan elämässä olivat valtavat ja lopulta näiden elämänmuutosten jälkeen videostakin tuli aivan erilainen kuin alussa oltiin kaavailtu. Videolla on oletettavasti ollut jokin osuus näihin muutoksiin ja siinä hetkessä ymmärsin sen kuinka voimakkaan prosessin videon tekeminen saattaa herättää ja kuinka vastuullisesti sitä tulisi käyttää.

Olen saanut palautetta kuvattavilta siitä kuinka teen kuvaustilanteesta rennon ja turvallisen. Tämä ei ole ollut minulle millään lailla tietoista tekemistä, vaan pikemminkin uskon sen syntyneen monien tekijöiden summana. Yksi tekijä on varmasti se, että riittävä määrä ammattitaitoa tekemisessä on päässyt kasvattamaan luottamusta itsessä ja tätä kautta se on mahdollistanut itselle sen, että voin olla kuvaustilanteessa enemmän omana itsenäni. Tämä mahdollistaa kuvaustilanteeseen turvallisuutta ja läsnäoloa. Tämän seurauksena itse kuvattavan on mahdollista olla rennompina oma itsensä, joka varmasti vaikuttaa suotuisasti lopputulokseen. Tämä turvan tunne on mielestäni yksi oleellisimmista tekijöistä näkyväksi tulemisen prosessissa. Se mahdollistaa omana itsenä olemisen.

Tarve näkyväksi tulemiseen videoiden avulla on kasvanut ja olen myös päässyt valmentamaan ihmisiä aiheen parissa. Valmennukset ovat alunperin olleen melko tekniikkapainotteisia, mutta pikkuhiljaa olen huomannut useassa kohdassa todellisten haasteiden olevan enemmänkin psykologisella puolella kuin teknisten haasteiden selvittämisessä.

Useasti kysytyt kysymykset ovat liittyneet siihen minkälaista teknistä välineistöä tulisi hankkia, miten ja millä kuvataan sekä leikataan. Oleellisia kysymyksiä nämäkin, mutta nähdessäni riittävästi pölyttymään jääneitä teknisiä välineistöjä ja hautautuneita unelmia, tulin siihen lopputulokseen, että tekemisen esteet ovat usein jossain syvemmillä. Meillä puuttuu usein rohkeutta ja ymmärrystä siitä mitä ja miksi olemme mitäkin tekemässä. Erilaiset pelot ja epävarmuudet saattavat estää näkyväksi tulemisen ja uskonkin, että näitä asioita kohtaamalla kasvatamme sitä rohkeutta jolla voimme pyyhkiä pölyt kameramme päältä ja matkata kohti haaveitamme näkyväksi tulemisesta.

Jos asiakkaan kanssa käsittelee näkyväksi tulemiseen liittyviä pelkoja ja epävarmuuksia, niin on hyvä tulla myös tietoiseksi omista haasteistaan ja myös kohdata niitä. Aloin tekemään julkisesti verkkoon eri alustoille omaa videosisältöä omilla kasvoillani. Tein humoristisempaa sekä vakavampaa sisältöä ja tunnustelin sitä kuinka huumorin taakse voi piiloutua ja minkälaista häpeää ja huijarisyndrooman kaltaista tunnetta vakavasti vakavista asioista puhuminen itselleni aiheuttaa. Aineisto on edelleen kaikkien katsottavissa ja sekin saattaa aiheuttaa itsessä epävarmuuksia. Kohtasin häpeää myös kuvatessani itse itseäni julkisilla paikoilla ja tunnustelin näitä olotiloja omassa terapiassani. Häpeätyö ulottui myös muualle improteatterin esiintymisten ja vapaan tanssin myötä.

Minusta ei ole tullut tämän kaiken seurauksena häpeämätöntä tai pelotonta. En missään tapauksessa yrittäisi tehdä asiakkaastanikaan sellaista. Itselle tärkeätä on ollut saada positiivista palautetta, mutta myöskin saada se kokemus, että mitään kovin pahaa ei peloistani tai häpeästäni huolimatta tapahtunut. Olen löytänyt tapani olla näkyvillä ja uskon, että sekin muuttuu vielä matkani varrella. Edelleen haen hyväksyntää ja turvaa ulkopuolelta, eikä tämän poistaminen ole päämääräni. Oman sisäisen turvan kasvun kautta voin näkyä enemmän omana itsenäni tai vaihtoehtoisesti päättää olla näkymättä ilman, että se vaikuttaisi omaan arvooni mitenkään.

Olen koko Ihminen Tavattavissa kasvuohjelman ja terapiakoulutuksen ajan tiennyt, että tulen yhdistämään videota jollan tavalla työhöni terapeutiksi. Koen, että koulutus on antanut minulle taitoja kuunteluun, reflektointiin sekä tunteiden ja tarpeiden tunnistamiseen. Näiden lisäksi se on tuonut osaamista itsetuntemustyöhön ja on antanut hyviä työkaluja videoavusteisen itsetuntemusohjauksen rakentamiseen, esimerkiksi narratiivisen terapian.

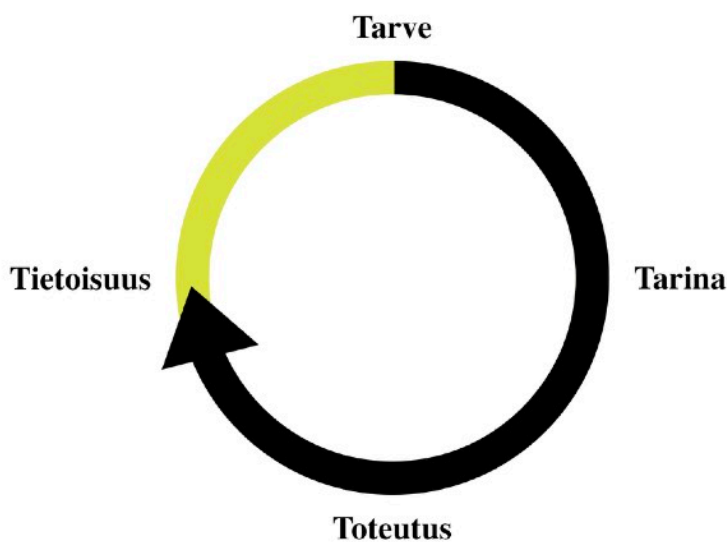


Ennen kaikkea koulutuksen aikana ja terapiatyöharjoitteluissa olen löytänyt sen levollisuuden ja läsnäolon jota kohtaamistyössä tarvitaan. Video ei tule olemaan keskiössä, se on ennen kaikkea avustava metodi, eikä myöskään varsinainen terapiamuoto. Koen että terapiatyössä tarvitaan erilaisia metodeja, koska ihmisiä ja tarpeita on paljon erilaisia. Nykyhetkeen mielestäni sopii joukkoon hyvin myös muoto joka kuvastaa hyvin aikaamme ja nykyisiä tarpeitamme. Siksi videoavusteisuus.

## 7. Videoavusteisen itsetuntemusohjauksen prosessi

Kuka sitten ajautuu videoavusteiseen itsetuntemusprosessiin? Itse koen, että kyseessä voi olla kuka tahansa joka kokee syystä tai toisesta tarvetta terapiaprosessille sekä kaipaa jotain muuta työskentelytapaa kuin pelkkä keskusteluterapia. Ennen kaikkea koen, että videoavusteiseen prosessiin lähtee ihminen joka kokee videolla esillä olon itselleen luontevaksi tai kokee videolla esillä olon tarpeelliseksi, mutta joku estää häntä pääsemään tavoitteeseensa. Joka tapauksessa kyse on terapeutisesta prosessista jossa video on apuväline.

Olen tähän osioon koonnut näkemyksiäni siitä minkälainen videoavusteinen itsetuntemusprosessi voisi olla. Prosessi mukailee luomaani kaavaa (kuvio 1).



Kuvio 1: Näkyväksi tulemisen prosessi

### 7.1. Tutustumisen ja tarve

Kuten muutkin terapiaprosessit, niin tämäkin prosessi alkaa tutustumisella. Tutustumisen aikana on tarkoitus myös luoda asiakkaan ja terapeutin välille turvaa ja luottamusta, jota tarvitaan paljon vielä prosessin tulevaisissa vaiheissa. Tutustumista seuraa prosessin ensimmäinen vaihe, joka on tarpeen tunnistaminen. Tässä vaiheessa pyritään löytämään tavoite jota prosessissa aletaan työstämään.

Tämä voi olla esimerkiksi tarve tulla näkyväksi julkisesti oman tärkeän asiansa kanssa. Asiakas voi kokea jännityksen tai muun epävarmuuden haittaavan esillä oloa ja kaipaa tähän apua. Vaihtoehtoisesti tarve ei välttämättä liity edes itsestä ulospäin näkyväksi tulemiseen. Tavoite voi olla ainoastaan lisätä itsetuntemusta, itsetuntoa tai käsitellään jotain henkilön elämälle merkityksellistä teemaa. Tarpeita voi olla moniakin, mutta niiden alta voi löytyä jokin yhdistävä tekijä, joka otetaan seuraavassa vaiheessa käsittelyyn.

## **7.2. Käsikirjoitus**

Kun tarve on määritetty, niin tässä kohtaa prosessia luodaan paperille se tarina josta videossa tahdotaan kertoa tai näyttää. Käsikirjoitusvaihe haastaa tarinaa siinä, että videolle määritetään kesto joka on todennäköisesti noin 1-5min pituudeltaan. Tähän määrittäminen tulisi oma käsiteltävä tarina mahduttaa ja tämä haastaakin menemään kohti tarinan ydintä. Narratiivisessa terapiassa puhutaan vallitsevasta tarinasta. Tämä on se tarina joka on tarkoitus videolle luoda. On varmaankin oletettavaa, että tarinaa muodostaessa se alkaa jo elämään ja alkuperäinen tarina alkaa jo muokkautumaan. Tässä kohtaa terapeutin on hyvä pystyä tiedostamaan se miten hänen olemassaolonsa mahdollisesti vaikuttaa tarinan muodostumiseen ja samalla pyrkiä pitämään valta-asetelma niin, että asiakas määrittää tarinan ja terapeutti pitää rajat.

Käytännössä käsikirjoitus voidaan tehdä hyvin luovasti eri tavoin, mutta itse suosin paperia ja ranskalaisia viivoja. Voidaan kirjata ylös mitä videon missäkin vaiheessa nostetaan esille, mitä mahdollisesti kuullaan ja mitä nähdään. Jokainen käsikirjoitukseen lisättävä kohta on mahdollisuus löytää uutta läpikäytävää prosessissa ja tarina voi alkaa elämään jo paperilla, nostattaen esiin erilaisia tuntemuksia.

## **7.3. Kuvaus**

Luultavasti jännittävin vaihe on tämä kun aletaan toteuttamisen vaihe. Kuten voimauttavassa valokuvatyöskentelyssä, niin videossakin valta-asema on kuvattavalla. Hän määrittää miten ja missä hän näkyy. Kuvaaja (tässä kohtaa terapeutti) pitää rajat, tukee, kannustaa ja ylläpitää turvallista tilaa. Ennen varsinaisia kuvauksia onkin hyvä aloittaa kameraan totuttelu.

On hyvä tunnustella tunteita jotka herää kameran edessä oltaessa ja siitä, että paikalla on myös joku toinen joka tilannetta todistaa. On hyvä ehkä hieman kuvata ja katsoa materiaalia yksin sekä yhdessä ja tulla tietoisiksi kaikesta mitä tässä kohtaa herää. Tässä kohtaa on hyvä kohta myöskin keholliselle tutkiskelulle, miten jännitys tuntuu ja miten sen kanssa eletään. Voi olla, että tämä vaihe vaatii muutaman kerran totuttelua, mutta koen että tässä on se kohta jossa rahassa eteneminen palkitaan. Liian usein olen joutunut työssäni videokuvaajana todistamaan tilannetta jossa esiintyjä on tilanteesta johtuen lähes pakotettu kameran eteen ja usein huonoin tuloksin. Tästä syystä on hyvä käyttää mahdollisimman paljon aikaa kameraan totutteluun. Varsinaiset kuvaukset tehdään käsikirjoituksen mukaan sovituissa paikoissa. Sekä totutteluvaiheessa, että varsinaisissakin kuvauksissa on terapeutin tuki isossa osassa. Jatkuva turvallisen tilan ylläpito on terapeutin tehtävälisan kärjessä. Kun varsinaiset kuvaukset on saatettu loppuun, niin leikkaaja leikkaa tuotoksen suunnitelmien mukaan.

#### **7.4. Ensi-ilta**

On taatusti jännittävää nähdä oma elokuvansa ensimmäistä kertaa. Tämä arvokas hetki tapahtuu terapeutin vastaanotolla tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Niin kuin muutkin vaiheet, niin tässäkin on tärkeätä huomata mitä tuntemuksia asiakkaalla herää. Tärkeä myös että terapeutti kertoo myös siitä mitä hänelle itsellä herää elokuvaa katsellessa.

Videota katsellessa kuulen asiakkaalta usein kommentteja laidasta laitaan. On usein paljonkin kriittistä ajattelua omaa esiintymistä kohtaan tai sitten saattaa olla, että ei nouse juuri mitään sanottavaa esiin. Koen, että kummassakin ääripäässä on kyse tietynlaisesta puolustusmekanismista. Tärkeää olisi pyrkiä kohtaamaan syntynyt teos ja antaa nousta esiin se mitä tuntemuksia ikinä tästä esiin nouseekin. Terapeutin rooli on kuunnella, havainnoida asiakasta, peilata omia tuntemuksia ilman, että pyrkii tuomitsemaan tai muuttamaan mitään.

Tämä kohta, jossa videota katsotaan, on prosessissa kohta jonka olen nimennyt tietoisuudeksi. Tarkoitus on nähdä asiakkaan tarina vallitsevana tarinana alkaa tuoda tietoisuuteen myös hänen mahdollista vaihtoehtoista tarinaa. Tämä syntynyt uusi tietoisuus saattaa johdattaa meidät tarpeeseen muokata vallitsevaa tarinaamme.

## **7.5. Uuden tarinan käsikirjoitus, kuvaus ja ensi-ilta**

Tarina jota kerromme vahvistuu tai se voi uusiutua kun se tuodaan itsellemme näkyväksi. Tässä kohtaa sen hetkinen vallitseva tarina on nähty elävän kuvan avulla ja se on saattanut nostattaa jotain sellaista esille jota emme enää halua mukaanamme kantaa. Narratiivisessa terapiassa puhutaan ainutkertaisista avatumisista tai tähtihetkistä. Ne ovat johtolankoja vaihtoehtoiseen tarinaan. Video on voimakkaana välineenä omiaan tuomaan sen hetkisen vallitsevan tarinan epäkohdat näkyviin, jotta vaihtoehtoinen tarina saa tilaisuuden syntyä. Tämä mahdollinen vaihtoehtoinen tarina on tarkoitus tuoda vallitsevan tarinan korvaavana tai lisäosana alkuperäiseen käsikirjoitukseen. Käsikirjoituksen muokkaamisen jälkeen tämä uusi vallitseva tarina kuvataan, leikataan ja otetaan terapiaistunnossa ensi-iltaan. Sama tuntemusmatka jatkuu. Tavoitteena tässä kohdassa olisi se, että tämä prosessin lopullinen video olisi se versio joka voisi toimia asiakkaalle myös voimauttavana elementtinä. Jos lopullinen video kuvastaa kaikin tavoin mieluisaa ja todenmukaista kuvaa itsestään, niin tällöin edellytyksen voimauttavaksi videoksi täyttyy. Tällöin video toimii elementtinä johon voi palata esimerkiksi haastavan hetken tullessa. Tämä auttaa sitoutumaan uuteen vallitsevaan tarinaan.

## **7.6. Juhlistaminen ja prosessin lopettaminen**

Jotta uusi vallitseva tarina saisi arvoisensa kohtelun, niin koen jonkinlaisen juhlistamisen ja arvokkaan prosessin lopettamisen tärkeänä osana. Se lisää sen merkitystä mitä asiakas terapeutin ja videon avustuksella on saavuttanut. Voi olla, että itse juhlistamista on todistamassa myös asiakkaan läheisiä tai voi olla, että työn tulos laitetaan julkiseksi kaiken kansan nähtäville. Tässä voi olla hyvin luova. Videon voi ajatella julkaistavan verkossa julkisesti tai esittää vaikka isolla kankaalla elokuvateatterissa.

Kuten muissakin terapiaprosesseissa, niin myös tässä on alku sekä loppu. Prosessin loppu on hyvä ottaa puheeksi jo ajoissa vaikkakin tällaisessa videoavusteisessa prosessissa eri vaiheet ovatkin selkeästi esillä. Avoimena voidaan pitää myös sitä, että terapiaprosessi jatkuu tämän videoprosessin jälkeen. Kaikkea ei kerralla voida videoprosessin avulla käsitellä ja oletettavasti tällainen vahva prosessi voi toimia katalyytin tavoin, nostaen esiin kaikenlaisia keskusteluterapian puolelle käsiteltäviksi.

## 8. Pohdinta

Videoavusteinen itsetuntemusohjaus voi olla hyvä apuväline terapiatyössä. Ehkäpä voisin ajatella sen olevan jonkinlainen taideterapian ja narratiivisen terapian yhdistelmä. Oikea nimitys sille voisi olla menetelmä. Rinnalle se tarvitsee mielestäni luotettavan terapiasuhteen, jotta menetelmällä olisi jotain rakentavaa vaikutusta itsetuntemukseen.

Koen että kehittelemälleni videoavusteiselle itsetuntemusohjaukselle olisi tarvetta ja aionkin sitä pilotoida lisää, sekä jatkokehittää siitä mahdollisesti myös ryhmämuotoista toimintaa. Nyt esittelemäni hahmotelma prosessista (luku 7) on esimerkki ja pidänkin tärkeänä sitä, että prosessin sisällön kanssa ollaan luovia. Tärkeänä pidän sitä, että päämäärä ei ole se, että video valmistuu, vaan päämäärä on se matka sinne. Myös se, että asiakas saa mahdollisuuden luoda itselleen myös videon vaihtoehtoisesta tarinastaan. Sitoutuminen on myös iso osa prosessia.

Videoavusteinen prosessi vaatii terapeutilta myös teknistä osaamista ja kokemusta. On mahdollista, että prosessissa käytetään myös ulkopuolista kuvaajaa, mutta tietysti vaatii myös luottamuksen muodostamista kuvattavan ja kuvaajan välille. Riittävät kuvaustaidot varmistavat sen, että lopputulos on tekniseltä laadultaan sitä luokkaa, että video voi toimia myös voimauttavana elementtinä. Lisäksi tekninen osaaminen antaa kuvaustilanteessa vapauden keskittyä sisällön luomiseen teknisen säätämisen asemasta. Olisi sääli jos asiakkaan tarina ei saisi arvoistaan lopputulosta.

Videokuvan kanssa on syytä pitää huoli myös tietoturva-asioista. Käytännössä materiaali pitäisi pitää salasanalla tai sormenjäljellä suojatulla kovalevyllä, eikä valmista materiaalia tulisi jakaa verkon välityksellä, paitsi jos toisin asiakkaan kanssa sovitaan. Asiakkaan kanssa voidaan myös sopia kuvausmateriaalin tuhoamisesta prosessin jälkeen.

Haasteena pidän prosessin suuresta työmäärästä johtuvaa korkeaksi muodostuvaa kustannusta joka rajoittaa kohderyhmää suppeammaksi. Koen, että saatavat hyödyt ja edut saattavat kuitenkin tuoda tämän panostuksen monellakin tavalla takaisin ja vielä mahdollisesti moninkertaistettuna. Näistä eduista ja vaikutuksista kertyy lisää tietoa kun videoavusteista itsetuntemusohjausta pääsee tekemään.

## 9. Yhteenveto

Kokemukseni videotuotannoista on osoittanut, että videoiden tekoprosessi on tehokas itsetuntemuksen kehittämisessä, toimien peilinä asiakkaalle. Lopputyössäni tutkin videoprosessin eri vaiheita alkaen näkyväksi tulemisen tarpeesta aina julkaisuun ja niiden vaikutusta itsetuntemuksen kasvuun. Videot voivat myös integroitua osaksi terapeuttisia prosesseja, auttaen käsittelemään haasteita kuten esimerkiksi pelkoja ja häpeää, mikä korostaa prosessissa vaadittavan turvallisen tilan tärkeyttä.

Videon tekemisen prosessissa keskeinen tarve on tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi, mikä on perustavaa laatua oleva psykologinen ja inhimillinen tarve ihmisille. Sosiaalinen media korostaa tätä tarvetta tarjoten alustan näkyvyydelle, vaikka se voi myös vääristää aidon arvostuksen kokemusta. Videon tekoprosessin kautta ihmiset voivat käsitellä ja ilmaista itseään, mikä auttaa lisäämään itsetuntemusta ja prosessi voi toimia terapeuttisena työkaluna. Prosessi hyödyntää narratiivisen terapian menetelmää. Narratiivinen terapia hyödyntää asiakkaan henkilökohtaista tarinaa, joka auttaa yksilöitä ymmärtämään ja uudelleenmuotoilemaan elämänsä kulkua. Koko prosessi, alkaen tarpeen tunnistamisesta julkaisuun, on mahdollisuus itsetuntemuksen kasvuun ja tietoisuuden lisääntymiseen.

Vuonna 2017 toteutin videotuotannon, jossa asiakas esitteli itsensä ja liiketoimintansa, mikä herätti hänessä paljon tunteita ja ajatuksia itsestään ja siitä, millaisen kuvan hän itsestään haluaa antaa. Tämä kokemus herätti minussa ajatuksia videon vaikuttavuudesta sekä kysymyksen omasta vaikutuksestani lopputulokseen. Projektin aikana asiakkaan elämässä tapahtui merkittäviä muutoksia, mikä vahvisti käsitystäni videon voimasta herättää tunteita ja prosesseja, jotka voivat johtaa hyvin suuriinkin elämänmuutoksiin. Myönteinen palaute rennosti ja turvallisesta kuvausympäristöstä vahvisti uskoani siihen, että oikeanlainen lähestymistapa voi todella tukea näkyväksi tulemisen prosessia. Tämä johti minut pohtimaan videoavusteisen itsetuntemusohjauksen mahdollisuuksia terapeuttisena työkaluna, mikä onkin ohjannut minua yhdistämään videon käyttöä terapiatyöhöni.

## Lähdeluettelo

Brown, Brené 2012: Uskalla haavoittua. Basam Books

Dana, Deb 2021: Polyvagaaliteoriaa alkajille. Osoitteessa: <https://www.disso.fi/tietoa-traumasta-ja-dissosiaatiosta/kirjoituksia-ammattilaisilta/polyvagaaliteoriaa-alkajille/>. Viitattu 4.4.2024

Ekman, Tiina 2017: Huijarisyndroma. Minerva Kustannus Oy

Hakkarainen, Päivi – Kumpulainen, Kari 2011: Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4270-0>. Viitattu 4.4.2024

Halkola, Ulla 2009: Valokuvan terapeuttinen voima. Kustannus Oy Duodecim

Hellsten, Tommy 2011: Saat sen mistä luovut (äänikirja). Kirjapaja

Hellsten, Tommy 2019: Enää en pelkää (äänikirja). Kirjapaja

Hellsten, Tommy 2022a: Paljonpuhuva. Osoitteessa: <https://www.tommyhellsten.com/post/paljonpuhuva>. Viitattu 4.4.2024

Hellsten, Tommy 2022b: Olemisen voima (äänikirja). Kirjapaja

Jalonen, Lasse 2009: Valokuvan terapeuttinen voima. Kustannus Oy Duodecim

Malinen, Ben 2010: Häpeän monet kasvot (äänikirja). Kirjapaja

Martin, Minna 2021: Saa jännittää. Kirjapaja

Maslow, A. H. 1943: A Theory of Human Motivation. Osoitteessa: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>. Viitattu 4.4.2024

Mieli ry 2022: Tutustu itseesi. Osoitteessa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>. Viitattu 4.4.2024

Morgan, Alice 2008: Johdatus narratiiviseen terapiaan. Kuva ja Mieli Ky

Myllyviita, Katja 2020, 2021: Häpeän hoito. Kustannus Oy Duodecim

Nojonen, Sanna 2018: Uskallanko tulla näkyväksi?: Osoitteessa: <https://vaestoliitonblogi.com/2018/03/13/uskallanko-tulla-nakyvaksi/>. Viitattu 4.4.2024

Rahmel, Päivi 2021: Kerro, katsotaan! Opas tarinateatteriin ja narratiiviseen pedagogiikkaan. Osoitteessa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-241-4>. Viitattu 4.4.2024

Savolainen, Miina 2009: Valokuvan terapeuttinen voima. Kustannus Oy Duodecim



Siitonen, Juha 1999: Voimaantumisen perusteiden hahmottelua. Osoitteessa: <https://urn.fi/URN:ISBN:951425340X>. Viitattu 4.4.2024

Statista 2024: Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2024. Taulukko osoitteessa: <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>. Viitattu 4.4.2024

Stenhammar, Mira 2017: #minä ja Instagram : identiteetti ja profiilityö nuorilla sosiaalisen median käyttäjillä. Osoitteessa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201705261712>. Viitattu 4.4.2024

STT 2022: Ulkonäköpaineet ovat yleisiä myös aikuisilla – taustalla todennäköisesti kulttuurin visualisoituminen. Osoitteessa: <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/lukemisto/271fe297-13ea-5bf4-a89d-7b6d729ff85d>. Viitattu 4.4.2024

Tölli, Pekka 2024: Minä näen sinut (äänikirja). Tammi

Vuorinen, Kaisa 2017: Duodecim. terveyskirjasto. Rohkeus. Luontevahvuudet. Osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/lnv00010>. Viitattu 4.4.2024