

Opinnäytetyö (AMK)

Kuvataiteen koulutus

2018

Aino Ojala

# Mistä tunnistaa hyvän idean?

– Taiteen tekeminen intuitiivisena ja rationaalisena toimintana

Aino Ojala

## Mistä tunnistaa hyvän idean?

– Taiteen tekeminen intuitiivisena ja rationaalisena toimintana

Tässä kirjallisessa opinnäytetyössä käsitellään taiteen tekemistä rationaalisena ja intuitiivisena toimintana. Pohditaan, mikä saa tekijän tuntemaan, että idea on toteuttamisen arvoinen tai valmis teos onnistunut.

Aihetta käsitellään kirjoittajan oman henkilökohtaisen kokemuksen kautta pian valmistuvana kuvataiteen opiskelijana, ja näitä kokemuksia heijastetaan eri alojen asiantuntijoiden näkemyksiin. Lähteinä käytetään filosofeja, tutkijoita, taiteilijoita ja kirjailijoita.

Ensimmäisessä osassa tutkitaan, millaisia tavoitteita taiteen tekemiselle voidaan asettaa ja miten ne vaikuttavat työskentelyprosessiin. Huomataan, että yritys noudattaa ohjeita tai pyrkiä ennalta asetettuun päämäärään vaikeuttaa taiteellista työskentelyä, joten tutkielman toisessa osassa käännetään kysymys intuition puoleen. Selvitetään mitä intuitio on ja mikä on sen rooli luovassa prosessissa, sekä tutkitaan materiaalisen työskentelyn ja käsin tekemisen merkitystä rentoutumiselle ja intuitiiviseen tietoon kiinni pääsemiselle.

Tutkielmassa saadaan selville, että rentoutuminen mahdollistaa intuitiivisen tiedon vastaanottamisen ja intuitiivisten tuntemusten havainnointi mahdollistaa oleellisesti luovuuden. Lopulta onnistumisen kokemukseksi muodostuu sanatonta kokemusta rehellisyydestä.

### ASIASANAT:

intuitio, kontrolli, käsityö, luovuus, onnistuminen, rentoutuminen, tavoitteet

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fine Arts

2018 | 37 pages

Aino Ojala

## How to identify a good idea?

– Artistic work as an intuitive and rational activity

In this thesis the artistic process is examined as a rational and intuitive activity. It can be asked what makes the artist feel that an idea is worth of actualizing or a finished artwork is successful.

This topic is being approached with the writer's own personal experience as a graduating student of visual arts and these experiences are reflected to the views of experts in various fields, such as philosophers, scientists, artists and writers.

The first part of the thesis work examines what goals can be set for making art and how they affect the artistic process. It is noticed that an attempt to follow the rules or the pursuit of pre-determined goal complicates artistic process, so in the second part of the thesis the question is turned to intuition. There it is examined what intuition is and what its role is in creative process, as well as the signification of material and manual work for relaxation and intuitive knowledge.

The thesis reveals that relaxation enables an artist to contact with intuitive knowledge which makes the observation of intuitive feelings an essential part of a creative process. In the end, the experience of success is a nonverbal experience of honesty.

### KEYWORDS:

intuition, control, manual work, creativity, success, relaxation, goals

# Sisältö

1 Johdanto	1
2 Taide tietoisena vaikuttamisen välineenä	4
3 Taide intuitiivisena kokemuksena	16
4 Päätelemät	33
Lähteet	36

# Kuvaluettelo

Kuva 1. Aino Ojala 2018

Kuva 2. Aino Ojala 2018

Kuva 3. Aino Ojala 2018

Kuva 4. Aino Ojala 2018

Kuva 5. Aino Ojala 2018

Kuva 6. Aino Ojala 2018

# 1 Johdanto

Käsittelen kirjallisessa opinnäytetyössäni taiteen tekemistä rationaalisena ja intuitiivisena toimintana. Pohdin mikä saa minut tekijänä tuntemaan, että ideani on toteuttamisen arvoinen tai valmis teos onnistunut.

Koen, että epävarmuuteni taiteen merkitystä kohtaan on kasvanut opintojeni myötä, enkä oikein tiedä, minkä asian ammattilaiseksi olen valmistumassa. Olen perustavanlaatuisten kysymysten äärellä: mitä taide on ja mikä on taiteilijan rooli yhteiskunnassa? Koska nykytaiteen kenttä on laaja ja monenlaiset asiat käsitettävissä kuvataiteeksi, myös potentiaalisia aiheita ja ideoita syntyy jatkuvasti. Huomaan olevani epävarma siitä, mihin ideoista tarttua, sillä en ole varma mihin tekemiseni tähtää. Mikä tekee toisesta ideasta toista paremman? Millainen idea on tarpeeksi hyvä toteutettavaksi taideteokseksi? Kuka tämän määrittelee? Kuinka mitata onnistumista?

Huomaan kaipaavani konkreettista päämäärää ammatilleni, jotakin mitä kohti pyrkiä. Etsin paikkaani taiteen kentällä, laajemmin yhteiskunnassa, omaa motiiviani ja päämäärää taiteen tekemiseen. Onko taidekokemus tai sen vaikuttavuus aina subjektiivista, ja jos, niin kuinka taiteen tekemistä voisi ylipäättään opetella ja siinä kehittyä? Vai onko kuitenkin kyse ennen muuta leikistä – itse tekoprosessista satavasta ilosta ja tekemisen kautta näkyväksi tulemisesta?

Opiskelujeni aikana olen huomannut, että taiteen tekemiseen tarvitsen käytännössä ennen kaikkea luottamusta omaan itseeni, omiin kokemuksiini ja intuitiooni. Olenkin tässä tutkielmassa yrittänyt rationaalisesti perustella itselleni, miksi taiteen tekeminen ei voi perustua yksin rationaalisuuteen.

Käsittelen aihetta oman henkilökohtaisen kokemukseni kautta pian valmistuvana kuvataiteen opiskelijana, ja heijastan omia kokemuksiani eri alojen asiantuntijoiden näkemyksiin. Käytän lähteinä filosofejia, tutkijoita, taiteilijoita ja kirjailijoita. Käytän termiä käsi-työ viittaamaan käsillä tekemiseen laajasti: minulle se on esimerkiksi piirtämistä, ompelua tai muovailua.

Ensimmäisessä osassa tutkin, millaisia tavoitteita taiteen tekemiselle voidaan asettaa ja miten ne vaikuttavat työskentelyprosessiin. Huomaan, että yritys noudattaa ohjeita tai pyrkiä ennalta asetettuun päämäärään vaikeuttaa taiteellista tekemistäni, joten tutkielman toisessa osassa käännyin intuition puoleen. Selvitän mitä intuitio on ja mikä on sen rooli luovassa prosessissa, sekä tutkin materiaalisen työskentelyn ja käsin tekemisen merkitystä rentoutumiselle ja intuitiiviseen tietoon kiinni pääsemiselle.



Kuva 1. Aino Ojala 2018



## 2 Taide tietoisien vaikuttamisen välineenä

### Taiteelle asetettuja tehtäviä

1700-luvun lopulla ja 1800-luvun aikana kehittyi ajatus taiteilijasta riippumattomana ja itsenäisenä, ja taide alettiin aiemmasta poiketen nähdä omana arvoalueenaan vapaana yhteiskunnan taloudellisista ja poliittisista päämääristä. Samaan aikaan kehittyi myös avantgarde, joka taas korosti taiteen tehtävää paremman yhteiskunnan luomisessa ja taiteilijan roolia yhteiskunnallisena vaikuttajana. Nykyaikaisella taiteella ei enää ole yhtä yhteistä utooppista päämäärää, vaan sen tilalle on tullut vaihtoehtoisia tapoja tarkastella asioita, ja erilaisia näkökulmia, joista kaikki ovat potentiaalisesti hyviä.<sup>1 2</sup> Se korostaa moninaisuutta ja monikulttuurisuuden arvostamista, mutta voi toisaalta saattaa taiteilijan neuvottomaksi. Jos mikä tahansa käy, kuinka taidetta tai teosideoita voisi arvioida, ja kuinka tekijänä voisi saavuttaa onnistumisen kokemuksia, mikäli mitään onnistuneen taideteoksen mittapuuta ei ole? Mistä tällaisen mittapuun voisi itselleen luoda?

Yksi taideteoksen arvosteluperuste voisi olla sen uutuus tai luovuus. Mutta mistä tietää taideteoksen olevan luova, ja mihin verrattuna? Kuvataidetta tehdään joka hetki valtavia määriä eri puolilla maailmaa. Samat teemat, materiaalit ja tyyli toistuvat aina uudelleen. Mitä luovuus edes on ja onko se itsessään arvokasta? On mielenkiintoista, että itämaisessä luovuuskäsityksessä moraalisuus nähdään tärkeänä osana luovuutta, kun taas länsimaissa muunkinlainen toiminta käsitetään luovaksi.<sup>3</sup>

Toisekseen taideteokselta saatetaan edellyttää kasvatuksellisen tehtävän täyttämistä. Silloin ajatellaan, että taideteos on väline moraalisten päämäärien saavuttamiseen, eivätkä

---

<sup>1</sup> Unkuri 2017, Anarkismia ja avantgardea.

<sup>2</sup> Unkuri 2017, Modernismia ja postmodernismia.

<sup>3</sup> Malmelin & Poutanen 2017, 40–41.

teoksen esteettiset ominaisuudet ole tärkeimpiä.<sup>4</sup> Toisaalta myös teoksen esteettisten ominaisuuksien voidaan mieltää lähestyvän välinearvoa, kun jokin on esteettisesti arvokasta siksi, että se esimerkiksi tuottaa iloa, auttaa rentoutumaan tai ruokkii katsojan mielikuvitusta.<sup>5</sup> Tällaista tavoitetta kohti taiteen tekijä voi tietoisesti pyrkiä.

Yksi onnistuneen taideteoksen määritelmä voisi olla tunteiden tai ajatusten herättäminen katsojassa. Olisi hienoa, jos taidekokemus herättäisi katsojassa idean, ja hän sen myötä löytäisi etsimänsä ratkaisun ongelmaansa. Tämä saattaakin olla todennäköistä, mutta pystykö taiteen tekijä tietoisesti ohjaamaan tätä ennalta? Taideteoksen vaikutus maailmaan, kuten sen merkittävyys tai hyödyllisyys, ei ole nähtävissä välttämättä heti, kymmenen tai sadan vuoden päästä tai ikinä.<sup>6</sup> Teoksen vaikuttavuuden onnistumista on vaikea mitata myös siksi, että sen vaikutus katsojiin voi olla monenlaista. Onko esimerkiksi merkittävämpää tehdä suuri vaikutus yhteen katsojaan vai saada teokselle satoja katsojia?

Mikäli meillä on näkemys siitä, millainen hyvä elämä tai yhteiskunta olisi, olisi erikoista, jos taide yhteiskunnan yhtenä osa-alueena olisi erillinen tuosta päämäärästä. Tämä ajatus perustelee taiteen valjastamista jollekin eettiselle päämäärälle ja yhteisen hyvän edistämiseen. Tällaiseen ajatteluun sisältyy kuitenkin ongelmia: mistä tunnistamme, mitä on hyvä elämä, onko se kaikille sama ja voimmeko olla varmoja siitä, miten sitä tulisi edistää?<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Laiho 2009.

<sup>5</sup> Laiho 2016, 112.

<sup>6</sup> Malmelin & Poutanen 2017, 34.

<sup>7</sup> Laiho 2009.

## Taiteen tekemisen ja vastaanottamisen kontrolloiminen

Vaikka taiteilijan motiivit teoksen tekemiseen olisivat mitkä tahansa, tai katsojan manipuloimiseen olisi pyritty kuinka tehokkaasti, taiteen vastaanottajaa on kuitenkin mahdollista loputtomiin kontrolloida. Teos saattaa nimittäin vaikuttaa täysin yllättävällä tavalla sen kokijaan, tai sitten vaikutus saattaa olla melko mitätön. Esimerkiksi jonkin asian ylistykseksi tehty taideteos saattaa eri mieltä olevan katsojan silmissä näyttäytyäkin ironisena – tai päinvastoin. Voimakkaasti kantaottavaksi tarkoitettu teos saattaa vaikuttaa ainoastaan jo valmiiksi samanmieliseen taideyleisöön tai aktivoivaksi tarkoitettu teos lamauttaa. Esimerkiksi nähtyään järkyttäviä kuvia katsoja ei välttämättä ala tehdä työtä asian muuttamiseksi, vaan sulkeekin silmänsä välttyäkseen enemmältä. Tässä mielessä taidetta voitaisiin verrata viestintään laajemminkin. Ville Lähde kirjoittaa niin & näin-lehdessä ilmastoviestinnän ongelmista. Hän viittaa tutkimuksiin, joiden mukaan ilmastonmuutoksella pelottelu voi aktivoida toisia, mutta myös lamaannuttaa ja luoda epäuskoa yksilön vaikuttamismahdollisuuksiin. Hänen mukaansa ajatus ihmisten tunteiden ja toiminnan manipuloinnista on eettisesti ongelmallinen, ja sen sijaan viestinnässä olisi yritettävä lähestyä ja ymmärtää yleisöä.<sup>8</sup>

Taiteilija joutuu miettimään symboliikkaa: sitä, miten visuaaliset elementit toimivat katsojalle symboleina ja viitteinä johonkin toiseen, millainen symboliikka on jaettua, ja keiden kesken. Jotta taiteilija voisi tietoisesti tehdä vaikuttavaa taidetta, pitäisikö hänellä olla tietoa esimerkiksi ihmisen psykologiasta: siitä, miten ihmiset kokevat värit, muodot, materiaalit tai äänet ja millaiset asiat viittaavat mihinkin? Esimerkiksi graafinen suunnittelu ja mainonta ovat tietääkseni hyvinkin tietoista vaikuttamista. Mutta entä kuvataide? Tällainen täysin päämäärätietoinen ja laskelmoitu tekeminen saattaisi kuitenkin alkaa muistuttaa propagandaa. Propagandahan on juuri ihmisten asenteiden, uskomusten ja tekojen harkittua manipuloimista ja mielten hallitsemista kuvallisinkin keinoin.

---

<sup>8</sup> Lähde 2018.

Kaikilla ihmisillä on yhteisten ominaisuuksien lisäksi myös henkilökohtaisia kokemuksia. Onkin mielenkiintoinen kysymys, kuinka paljon meillä ihmisillä on keskenään samanlaisia havaintoja, kokemuksia tai tulkintoja maailmasta, ja kuinka paljon tässä on yksilöllisiä eroavaisuuksia. Erilaiset fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet vaikuttavat hyvin paljon siihen, miten yksilö aistii ja kokee maailman.

Yksilöllisyyden lisäksi on paljon kulttuurisidonnaisia symboleja. Jos taideteos on tietoisesti rakennettu vaikuttamaan, ja tietyt symbolit mietitty viittaamaan tiettyihin asioihin, mitä tapahtuu, kun toisenlaisen kulttuuriperimän tai henkilöhistorian omaava ihminen katsoo teosta? Tulkinta on luultavasti hyvin erilainen. Postmodernia aikaa onkin luonnehtinut se, että ihmisyhteisöissä on monia pieniä kertomuksia.<sup>9</sup> Taidehistoriassa teoksissa on viitattu paljon suuriin aatteisiin tai uskonnollisiin kertomuksiin, mutta nykyään on vaikeampi löytää sellaisia yhteisiä viittauksia, jotka saavuttaisivat kaikki iästä riippumatta, vaikka taiteen yleisönä olisivat samassa maassa tai samassa kaupungissa asuvat ihmiset.

### **Mitä enemmän taidetta ohjataan, sitä huonompia teoksia se synnyttää**

Anna Tuori ja Aleksis Salusjärvi kritisoivat taiteelle asetettuja tehtäviä esseessään *Aikamme estetiikka: kapitalistinen realismi*. He kirjoittavat, kuinka vaatimus taiteen kantaaottavuudesta ja poliittisuudesta tuottaa vain näennäisesti poliittisia teoksia: sellaisia, joissa valittu uutisotsikko on vain koristeltu taiteeksi. He hämmästelevät, kuinka vähän kritiikkiä kohdistuu taiteeseen, joka aliarvioi katsojaa tai pyrkii opettamaan häntä. Toiseksi he kritisoivat taiteen valjastamista hyvinvoinnin tuottamiseen.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Unkuri 2017, Modernismia ja postmodernismia.

<sup>10</sup> Tuori & Salusjärvi 2017.

*“Taiteellisen työn paradoksi on, että mitä hyvää ja kaunista se synnyttääkin, se on kyvytön noudattamaan minkäänlaisia ohjeita. Mitä enemmän taidetta ohjataan, sitä huonompia teoksia se synnyttää.”<sup>11</sup>*

Vaikka täysin päämäärätietoinen vaikuttaminen olisikin mahdotonta, siihen voi toki pyrkiä. Tarkan tavoitteen asettaminen saattaa kuitenkin vaikeuttaa luovaa prosessia luomalla paineita tai rajoitteita. Toisaalta tekemistä saattaa helpottaa jonkinlainen konkreettinen mittapuu, johon verraten tekijä voi kokea onnistuneensa. Tekoprosessin kannalta on myös eroa sillä, lähteekö motivaatio tai teoksen tavoitteet tekijästä itsestään vai ovatko ne ulkopuolelta asetettuja.

Yhteiskunta ja yleiset mielipiteet taiteesta ja sen merkityksellisyydestä, instituutiot ja ympäröivät ihmiset voivat luoda ulkoisia paineita taiteen tekijälle. Lähestyvä ekokatastrofi ja valtava tiedon määrä, sekä kapitalistinen järjestelmämme ovat omiaan luomaan riittämättömyyden tunnetta ja painetta olla hyödyllinen ja tuottava. Hyödyllisyyden, täydellisyyden tai hyväksynnän tavoittelu kuitenkin vaikeuttaa taiteellista työskentelyä.

Mikäli taiteen tekemisessä pyrkii onnistumaan, on epäonnistuminen todennäköistä, sillä valmista ohjetta tai onnistumisen määritelmää teokselle ei ole. Jos taiteen tekeminen tähtää johonkin ennalta asetettuun päämäärään, voi tekemisestä tulla suorittamista. Kuten hyvän ruuan syöminen pakotettuna tai ainoastaan terveyshyötyjen vuoksi pilaa kokemuksen, myös taideteoksen liiallinen analysointi saattaa etäännyttää sen kokemisesta.

Klassisessa psykologisessa kokeessa piirtämisestä nauttiville lapsille tarjottiin vapaus piirtää, mitä haluavat. Toiselle ryhmälle jaettiin palkinto piirtämisestä, ja heille kerrottiin tästä järjestelystä etukäteen, mutta toisen ryhmän lasten kanssa palkitsemisesta ei

---

<sup>11</sup> Tuori & Salusjärvi 2017.

puhuttu. Viikkoja myöhemmin huomattiin, että palkintoja saaneet lapset tekivät tasoltaan heikompia piirustuksia, eivätkä olleet enää niin kiinnostuneita piirtämisestä kuin alussa, mutta ne lapset, joille palkintoja ei myönnetty, nauttivat edelleen toiminnasta ja tekivät laadukkaampia piirustuksia.<sup>12</sup> Matthew Crawford viittaa kirjassaan filosofian professori Talbot Brewerin näkemykseen: Kun jostain toiminnasta nauttii, siihen uppoutuu täydellisesti. Silloin kohdistaa huomionsa kaikkeen siihen, mikä tuntuu tekevän toiminnasta paneutumisen arvoista. Mutta jos toiminnalla on vain välineellinen arvo, huomio kohdistuu johonkin muuhun, kuin mitä ollaan tekemässä: toiminnan odotettuihin tuloksiin toiminnan itsensä sijaan. Silloin tekijä ei ole läsnä omassa toiminnassaan ja toiminnasta tuleekin taakka.<sup>13</sup>

Taiteen tekemisen tavoitteena voi olla myös itse tekoprosessista saatava nautinto ja teoksen esillepanon myötä saatava kokemus näkyväksi tulemisesta. ITE-taiteilijat, eli taide maailman ulkopuolella työskentelevät, itseoppineet ja teoksiaan omissa arjen ympäristöissä esittävät,<sup>14</sup> ovat viime vuosikymmeninä alkaneet saada arvostusta myös nykytaiteen kentällä. Harrastuksena taiteen tai käsityön tekeminen ei tavoittele ensisijaisesti lopputuotetta. Tällöin tekeminen on täysin omaehtoista ja sitä tehdään lähinnä nautinnon ja rentoutumisen vuoksi.<sup>15</sup> Sitä ei arvioida, eikä sen tekemistä tarvitse perustella. Ehkä taiteen tekemisen motiivina voikin yksinkertaisesti olla jokin alitajuinen tai alkukantainen mieltymys materiaaliin, muotoon, työkalujen käyttämiseen ja näkyväksi tulemiseen.

Mutta entä silloin, kun taiteen tekemisestä tulee ammatti? Vaikka taiteilijan työ olisi omaehtoistakin, hänen työhönsä vaikuttavat myös monet muut tahot: yleisö, galleriat, kriitikot, apurahojen myöntäjät ja niin edelleen. Taideteosten arvottamisessa on kyse myös vallasta. Kuka päättää, millainen taide on hyvää, kiinnostavaa, luovaa, ajankohtaista tai

---

<sup>12</sup> Crawford 2012, 193.

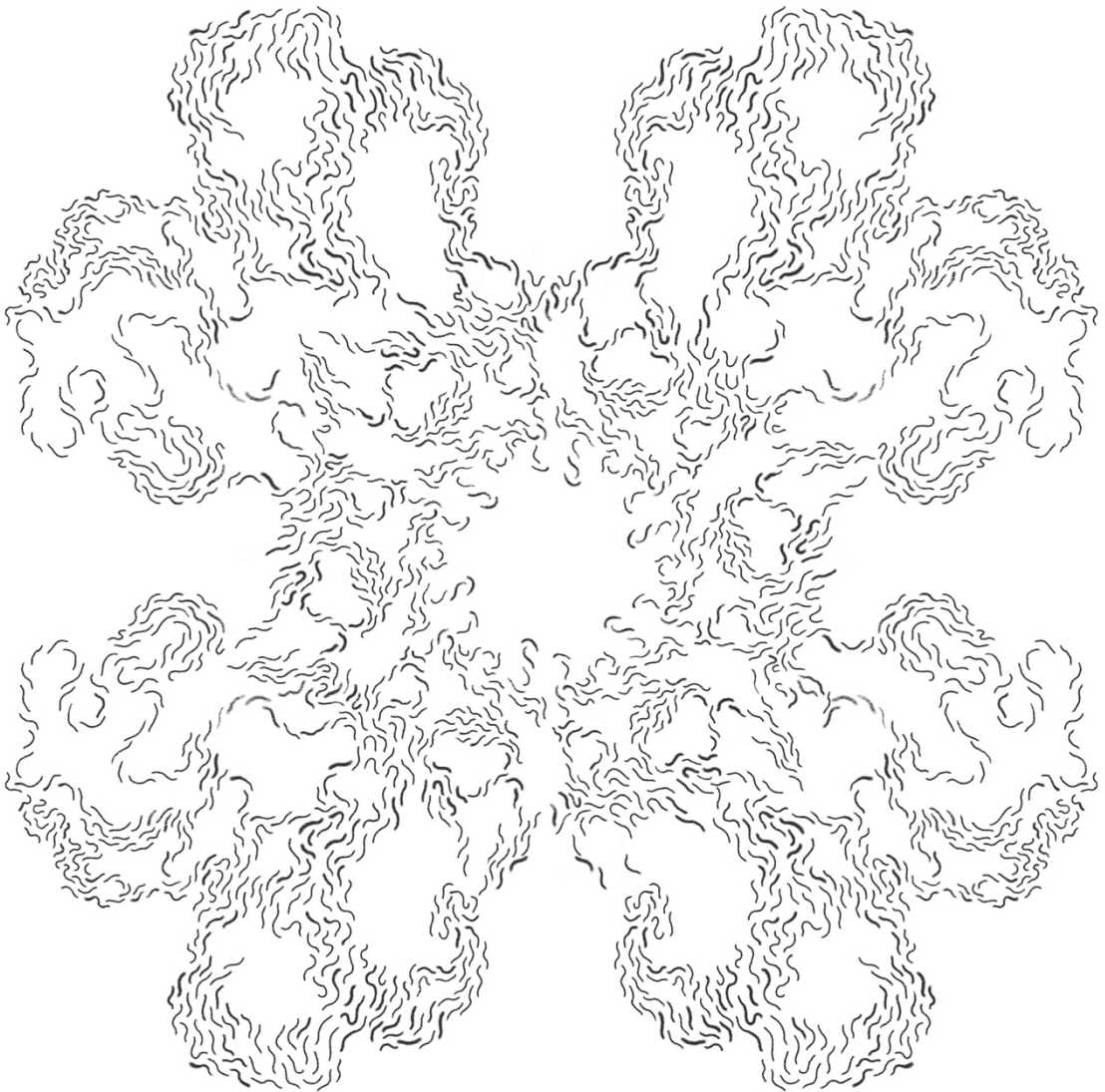
<sup>13</sup> Emt., 192.

<sup>14</sup> itenet.fi

<sup>15</sup> Vähälä 2003, 62.

arvokasta? Todennäköisesti ammattitaiteilija ei aina saa itse päättää aikatauluistaan, ja hänellä on myös vastuu tekemisistään.

Onko niin, että ammatikseen taidetta tekevän motiiviksi ei enää riitäkään ainoastaan tekemisestä saatava ilo, vaan se tulisi nähdä myös yhteiskunnallisen vaikuttamisen keinona? Luonnonvarojen tuhlaus oman tekemisestä saatavan nautinnon perusteella ei ehkä vaikuta eettisesti järkevältä toiminnalta. Jos taiteen valitsee ammatikseen, on uskottava siihen, että taideteoksesta on myös aineetonta hyötyä, että sen avulla on mahdollista tuottaa jotakin hyvää maailmaan.



Kuva 2. Aino Ojala 2018



## Sanallistamisesta

*“Millään ei voi niin vähän puhua taideteoksesta kuin kriittisillä sanoilla: ne tuottavat tulokseksi vain enemmän tai vähemmän onnekkaita väärinkäsityksiä. Kaikkiin asioihin ei ole niin helppoa kajota käsin ja puhein, kuin yleisesti luullaan; useimmat tapahtumat ovat sanomattomia ja toteutuvat tilassa, johon sanoilla ei ole pääsyä, ja sanomattomimpia kaikista ovat taideteokset, nuo salaisuuksista täydet olevaisuudet, joiden elämä jatkuu ja kestää, kun meidän katoaa.”<sup>16</sup>*

Tuori ja Salusjärvi kirjoittavat taiteesta puhumisen kyvyn katoamisesta. He kuvaavat tätä populismina: *”On kaikille helpompaa, jos taiteen voi sanoa käsittelevän ja tarkoittavan jotain selkeää.”* Heidän mukaansa on kliseistä ja vanhanaikaista ajatella, että taide joka ei ole suoraan kantaaottava, olisi passiivista tai vailla sisältöä. Teosta voidaan tarkastella verbaalisesti, mutta jos visuaalisen teoksen voisi kokonaan selittää sanoin, itse teosta ei tarvittaisi.<sup>17</sup>

Kun aloin kirjoittamaan tätä mietin, kuinka vaikeaa minun on kirjoittaa työskentelystäni. Taiteellisen työskentelyprosessin verbaalinen kuvailu on vaikeaa, sillä usein taiteen tekemisessä erilaiset mielikuvat ja tunteet ovat sanoja suuremmassa roolissa. Myös taideteoksen sanallistaminen on vaikeaa, ja tuntuu siltä, että mitä helpommin se on selitettävissä sanoin, sitä turhemmaksi teos käy. Olisihan sen silloin voinut kirjoittaa kirjaksi, artikkeliksi tai vaikka facebook-päivitykseksi. Miksi kuvataiteilijan ylipäätään pitäisi sanallistaa tekemisiään? Eihän tutkijoidenkaan tarvitse esittää tutkimustuloksiaan maalauksen tai veistoksen muodossa.

Erityisesti teoksen suunnitteluvaiheessa sanallistaminen on vaikeaa. Teosideoiden sanallistaminen on ollut opiskeluissa läsnä hyvin varhaisissa tekoprosessin vaiheissa. Tällainen

---

<sup>16</sup> Rilke 1993, 17.

<sup>17</sup> Tuori & Salusjärvi 2017.

voi toimia ikään kuin ääneen ajatteluna: kun ajatuksensa puhuu ääneen ja niistä keskustele, kuulee itsekin, onko niissä järkeä, tai ovatko ne totta vai eivät.

Kuitenkin teoksen liiallinen analysoiminen ennen kuin sitä on fyysisesti olemassa, tuntuu lähinnä latistavan luovuuttani. Jos minun täytyy rationaalisesti selittää itselleni, mitä olen tekemässä ja miksi, saatan todeta järjelliset perustelut taiteelliselle tekemiselleni mahdottomiksi. En välttämättä täysin tiedosta, miksi olen kiinnostunut vaikkapa appelsiinin kuorten ompelemisesta, ja tämän analysoiminen saattaa johtaa siihen, että lopulta appelsiinin kuorten ompeluun ei löydykään minkäänlaisia järjellisiä perusteita, joten kyseenalaistan koko puuhan.

Taiteen tohtori ja intuitiotutkija Asta Raami kirjoittaa, kuinka intuition perustelun opettelu on tärkeää, jotta tieto tulee jaetuksi.<sup>18</sup> Mietin kuitenkin taideteoksen sanallisen perustelun merkitystä. Jos teos on esimerkiksi kaunis, koskettava, tai tekijälleen kasvattava, onko sen sanallinen analysoiminen merkityksellistä? Onko voitava sanoin selittää, miksi se miellyttää esteettisesti, miksi se herättää tunteita tai koskettaa? Mikäli tämän selvittämisessä, liikuttumisen syyn analysoimisessa ja sanallistamisessa onnistuisikin, helpottaako se meitä tekemään yhtä koskettavia teoksia jatkossa? Voimmeko sen perusteella luoda ohjeita tuleville taideteoksille, ja olisiko näiden ohjeiden perusteella tehty teos enää lainkaan luova, mikäli se on rakennettu jo hyväksi havaitun kaavan mukaan? Ehkä taide on vaikeasti automatisoitavissa juuri siksi, ettei se pohjautu yksin logiikkaan.

Noin kolmen ikävuoden jälkeen ihmiselle kehittyä sanoja muodostava mieli. Ennen sitä ihminen on kokeva olento. Hän huomaa nälän, kylmän, lämpimän ja ihmiskasvot. Hän ei tarvitse sanoja, vain aistii ja huomaa asioita.<sup>19</sup> Olisi hienoa, mikäli taiteen avulla pääsisimme lähemmäs juuri tuota kielellisen maailman ulottumattomissa olevaa sisäistä lasta,

---

<sup>18</sup> Raami 2016, 16.

<sup>19</sup> Pietikäinen 2009, 128.

joka kokee maailman sellaisena, kuin sen aistii. Mielestäni kuvataiteen tärkeimpiä tehtäviä on päästä käsiksi, niin tekijässä kuin kokijassakin, siihen, mihin sanat ja järki eivät ulotu.

Kirjassaan *Taiteen tarkoitus – taiteeseen kätkeyty ihmisen utopia ja sen toteuttaminen* taiteilija Henri Hagman kirjoittaa, kuinka hetkessä läsnäolemisen esteenä on vallitseva rationalistinen todellisuuspäätösteemme.<sup>20</sup> Loogisen ajattelun korostamisen ylivertaisena on sanottu vähentäneen kykyämme kehittää intuitiivisia taitojamme, mikä estää luovuutta ja uusien ratkaisujen löytämistä. Emme voi käyttää parhaita kykyjämme, mikäli emme käytä intuitiotamme.<sup>21</sup>

Informaatiotulva, valeuutiset, ennakkoluulot ja pelot luovat epävarmuutta, ja tiedon määrän kasvaessa on yhä vaikeampi tietää, mikä on totta. Kun ihminen ei enää osaa luottaa intuitioonsa, on kai luonnollista turvautua rationaalisuuteen. Loppujen lopuksi ihmisen ajatusmaailma on kuitenkin vain pieneltä osin rationaalisen pohdinnan tulosta, vaikka haluaisimmekin uskoa niin. Aivotutkimusten mukaan tietoinen järkeily vaikuttaa olevan vain yksi vaihe mielipiteiden muodostumisessa.<sup>22</sup>

Ylianalysointi saattaa perustua pelkoon siitä, että mikäli lopettaa järkeilyn, menettää hallinnan ja epäonnistuu. Ilmeisesti asia on kuitenkin juuri päinvastoin: Liiallinen yrittämisen halu tai luomisprosessin kontrolloiminen estää uusien assosiaatioiden muodostumista ja ideoiden pääsyä tiedostettuun,<sup>23</sup> kun taas rentoutuminen ja intuitioon luottaminen lisäävät luovuutta.

---

<sup>20</sup> Hagman 2011, 140.

<sup>21</sup> Inn sæi – Intuition voima, 2016.

<sup>22</sup> Nygren 2015.

<sup>23</sup> Vähälä 2003, 76.



Kuva 3. Aino Ojala 2018

### 3 Taide intuitiivisena kokemuksena

*“Ihmisen kyvyttömyys luottaa itseensä tai uskoa itseensä täydellisesti (mikä on sama asia) on hinta, jonka ihmiset maksavat vapaudesta. Omien tekojen täydellisen hallitsemisen, niiden seurausten tietämisen ja tulevaisuuteen luottamisen mahdottomuus taas on hinta, jonka he maksavat moninaisuudesta ja todellisuudesta sekä siitä ilosta, että saavat yhdessä toisten kanssa asuttaa maailmaa.”<sup>24</sup>*

#### Sisäänpäin katselusta

Tunne konkreettisesta edistymisestä helpottaa tavoitteeseen pyrkimisessä. Mittaaminen on hyödyllistä esimerkiksi urheilussa, jossa urheilija pyrkii saamaan yhä parempia aikoja tai mittoja. Myös monella muulla alalla mittaaminen on tärkeä osa onnistumisen kokemusta, tekijän henkilökohtaista edistymistä ja ammatillisen itsetunnon muodostumista. Crawford kirjoittaa, kuinka tilanteessa, jossa työn päämäärä ei perustu fyysiseen maailmaan tai sille ei ole objektiivista mittapuuta, onnistumisen tunne jää riippuvaiseksi ainoastaan epävakaaista ryhmädynamiikoista, mikä aiheuttaa alituista hämmentävää levottomuutta.<sup>25</sup>

Mutta entä taiteessa? Jos mikään teos ei ole toista parempi, millaisiin ideoihin tarttua ja mistä löytää mielekkyys tekemiseen? Jos taideteoksen tai idean merkittävyydelle on vaikeaa löytää määrettä sen onnistumisesta maailmaan vaikuttamisen välineenä, on ehkä käännyttävä tekijän sisäisen kokemuksen puoleen. Tässä päätöksenteossa merkittäväksi nousee tekijän oma intuitiivinen tunne siitä, mikä olisi tärkeää ja tekemisen arvoista. Loogisen päättelyn lisäksi tietää voi intuitiivisesti. Lisäksi tutkimusten mukaan tietoa on paitsi aivoissa, myös sydämessä ja suolistossa. Esimerkiksi sydänsiirtojen yhteydessä on

---

<sup>24</sup> Arendt 2002, 247–248.

<sup>25</sup> Crawford 2012, 158.

todettu tarkkojenkin muistikuvien siirtyvän ihmisestä toiseen.<sup>26</sup> Tietää voi siis järjen lisäksi myös, ja ehkä taiteen tapauksessa, ennen kaikkea intuitiolla ja keholla. Myös tällaisten sanattomien tuntemusten avulla teosidean voi todeta hyväksi.

Looginen ja virheettömyyteen pyrkivä ajattelu on ihmiselle hyvin hidasta verrattuna intuitiiviseen ajatteluun, joka kykenee useiden asioiden samanaikaiseen käsittelyyn.<sup>27</sup> Psykologian tohtori Tapani Riekin mukaan onkin usein parempi tehdä päätös intuitiolla ja korjata päätöstä myöhemmin sen sijaan, että rationalisoisi loppuun asti tekemättä mitään.<sup>28</sup>

Jos ajatellaan, että kaikki inhimillinen muiden nähtävissä oleva toiminta on jonkinlaista viestintää, ja sitä kautta maailmaan vaikuttamista, niin myös taide on. Ei ole olemassa neutraalia toimintaa, sillä kaikilla teoilla tai tekemättä jättämisillä on jonkinlainen vaikutus ympäristöön. Taide voidaan siis nähdä jollain tavalla aina poliittisena. Vaikuttaminen voi olla myös osin tai kokonaan tiedostamatonta.

Miettiessään merkityksiä taiteilija joutuu katsomaan vain itseensä: mitä värit, muodot tai materiaalit minulle merkitsevät ja millaisia assosiaatioita ne minussa herättävät. Sen sijaan, että kysyisi *Mitä minun pitäisi tehdä?*, pitääkin kääntyä sisäänpäin ja kysyä *Mitä minä haluan tehdä?* Jos taiteella olisi opetuksellinen tehtävä, se olisi ehkä opettaminen siitä, miten taiteilija itse kokee ja näkee maailman. Onko taiteen tekeminen siis lähtökohteisesti itsekästä? Näin taideteos voi kuitenkin viedä katsojan lähemmäs inhimillisyyttä ja auttaa ymmärtämään erilaisia näkökulmia.

---

<sup>26</sup> Raami 2016, 226.

<sup>27</sup> Emt., 19.

<sup>28</sup> Tikkanen 2015.

*”Ja jos tästä sisäänpäin katselusta, tästä omaan maailmaan menemisestä, syntyy sitten säkeitä, silloin ei mieleenne edes tule kysyä jolta kulta, ovatko ne hyviä säkeitä. Ette liioin yritä saada lehtiä innostumaan näistä töistänne, sillä Te tulette näkemään niissä pelkästään omaisuutenne, rakkaan ja luonnollisen, kappaleen omaa elämäännne, sen äänen. Taideteos on hyvä, jos se syntyy välttämättömyyden pakosta; muuta arvosteluperustetta ei sille ole.”<sup>29</sup>*

## Mitä intuitio on?

Intuitio tarkoittaa välittömän huomion ulkopuolella olevien asioiden tiedostamista alitajuisesti. Suurin osa, 95–99 % ihmisen mielen prosesseista on tiedostamattomia ja vain pieni osa tietoisia. Järkevään päättelyyn keskittyminen ja intuition sulkeminen mielestä tarkoittaisi siis valtaosan siitä mitä tiedämme jättämistä huomiotta.<sup>30</sup> Intuitio pohjautuu yksilön omiin kokemuksiin, ja on siten sisäistä tietoa.<sup>31</sup> Intuitio on niitä kokemuksellisia muistoja, joita on aistien kautta kerääntynyt pitkin elämän.

Ihmisellä on paljon tarkempi, tehokkaampi ja moniulotteisempi kyky havainnoida, kuin millään teknisellä laitteella.<sup>32</sup> Intuitio kerää valtavan paljon tietoa aistien kautta koko ajan. Tietoisien mielen kyky käsitellä tietoa on kuitenkin erittäin paljon rajallisempi, joten tiedostamattomasta mielestä tietoiseen mieleen päätyy vain pieni osa havainnoista. Ne asiat, jotka nousevat tietoiseen mieleemme ovat tärkeitä jostakin erityisestä syystä. Tällaisia syitä on esimerkiksi kehon hyvinvointi, mutta myös itse asettamamme tehtävät, kuten ensi vuoden suunnitelma tai elämäkumppanin valinta. Intuitio auttaa tietoista mieltä ja etsii kaikkea, mikä saattaisi olla huomionarvoista.<sup>33</sup>

---

<sup>29</sup> Rilke 1993, 18.

<sup>30</sup> Inn sæi – Intuition voima, 2016.

<sup>31</sup> Raami 2016, 21.

<sup>32</sup> Emt., 13.

<sup>33</sup> Emt., 27.

Tästä voisi päätellä, että jos ajatukset pyörivät esimerkiksi raha-asioiden, ihmissuhteiden tai terveyshuolten ympärillä, on hyvin vaikeaa keskittyä taiteellisen työn tekemiseen siitä yksinkertaisesta syystä, että tietoiseen mieleen nousevat havainnot koskevat niiden tehtävien hoitamista, joihin mieli on keskittynyt. Toisaalta myös stressaavassa tilanteessa taiteen tekeminen käsityöprosessina voi toimia pakokeinona ja rentouttavana tekijälleen.

*”Meille on annettu viisi aistia, koska meidän on tarkoitus saada monta näkökulmaa maailmasta yhtäaikaaisesti koko ajan.”<sup>34</sup>*

Intuition avulla on mahdollista saada kokonaiskuva maailmasta yksittäisten kuvien sijaan. Kuitenkin tällainen tietoisuus hetkestä on nykymaailmassa hyvin vaikeaa. Jos informaatiota, melua ja ärsykeitä on ympäristössä liikaa, on pakko jättää monet asiat huomiotta ja sulkea pois mielestään. Ihmisten, mainosten ja älylaitteiden keskellä eläessä jatkuva aistiminen ylikuormittaa. Malidoma Somén mukaan viihteeksi kutsuttava taustahälinä mykistää sisäisen maailmamme äänen, ja intuitiomme kärsii.<sup>35</sup>

*”Tavallaan sitä ottaa kaikkea infoa, myös sitä paskaa infoa. On niin kuin sieni, joka kerää itseensä kaikkea.”<sup>36</sup>*

Intuitio saa visioimaan sellaista, mihin looginen ajattelu ei yllä.<sup>37</sup> Intuitiivinen päätöksenteko toimii järjellistä päättelyä paremmin sellaisissa tilanteissa, joissa informaatiota on liian paljon tai liian vähän. Raamin mukaan yhä useammat nykymaailman ongelmat ovat tällaisia: sekavia ja monimutkaisia vyyhtejä, joita äly ei yksin pysty ratkaisemaan.<sup>38</sup> Jotta voitaisiin määritellä millainen olisi hyvä ratkaisu, olisi osattava määritellä varsinainen

---

<sup>34</sup> Inn sæi – Intuition voima (Dagara-heimo), 2016.

<sup>35</sup> Emt.

<sup>36</sup> Raami (Miia Tervo) 2016, 156.

<sup>37</sup> Emt., 9.

<sup>38</sup> Emt., 20.



ongelma. Tämä on kuitenkin vaikeaa monissa tilanteissa.<sup>39</sup> Myös taideteos on tällainen ongelma, johon valmista kaavaa tai kysymyksenasettelua ei ole.

Intuitiolla voidaan kuitenkin tarkoittaa monenlaisia asioita, kuten assosiaatioita, vaistoja, alitajuista toimintaa, opittuja tapoja kuten mieltymyksiä ja inhoja, sekä automatisoituneita taitoja kuten kävely tai pyörällä ajo.<sup>40</sup> Koska intuition käsite on niin epämääräinen, sitä monesti pidetään vähempiarvoisena kuin järkeen perustuvaa päättelyä. Intuitio voikin olla sattumanvaraista, vääristynyttä tai epäluotettavaa<sup>41</sup> ja intuitiivinen päätöksenteko voi johtaa hyviin tai huonoihin päätöksiin.<sup>42</sup> Intuitio voi johtaa harhaan, jos se pohjautuu esimerkiksi pelkoihin tai ennakkoluuloihin.

### **Intuitiivisen ja rationaalisen ajattelun yhteistyö**

On tärkeää olla tietoinen vaikuttimistaan ja tiedostaa, mistä omat asenteet ja näkemykset kumpuavat. Esimerkiksi sosiaalinen media ja mainokset muokkaavat ajatus- ja tunnemaailmaamme paljon. Sosiaalisen median on sanottu vähentävän kykyämme kontrolloida omaa mieltämme, ja näin vaikuttavan jopa demokratian toimivuuteen.<sup>43</sup>

Raamin mukaan älykäs intuitio on kuitenkin eri asia, kuin mieleen tulevat tunteet, kuten pelko, innostuminen, rakastuminen, toiveet tai mielihalut. Intuitiotaan voi kehittää, ja se on tärkeää, jotta satunnaisintuition sijaan käytössä olisi älykäs intuitio.<sup>44</sup> Ensinnäkin voi kehittää havaintokykyään: huomioida, mitä signaaleja havaitsee, ja toisekseen voi kehittää erottelukykyä, eli oppia tunnistamaan luotettavan intuition muista tuntemuksista.<sup>45</sup>

---

<sup>39</sup> Raami 2016, 53.

<sup>40</sup> Emt., 19.

<sup>41</sup> Emt., 20.

<sup>42</sup> Tikkanen 2015.

<sup>43</sup> Lewis 2017.

<sup>44</sup> Raami 2016, 51.

<sup>45</sup> Emt., 12.

Intuition tunnistamisessa helpottaa myös empatia, herkkyys ja kyky tunnistaa omia tunteita.<sup>46</sup> Uskon, että tällaiset taidot ovat kuvataiteilijalle ensisijaisen tärkeitä.

Raamin kuvailema älykäs intuitio koostuu kolmesta taidosta: kyvystä virittäytyä intuitioon, intuition lukutaidosta sekä kyvystä arvioida intuition luotettavuutta.<sup>47</sup> Hän korostaa, että vaikka intuitio ja looginen päättely ovat erilaisia ajattelun muotoja, niiden yhteistyö on erittäin tärkeää. Kumpikaan ei toimi yksin,<sup>48</sup> vaan molemmat ovat osa kaikkea toimintaamme: Intuitio kerää ympäristöstä vaikutelmia, aistimuksia ja havaintoja, ja rationaalinen ajattelu yhdistää niitä ja rakentaa niistä ymmärrettävän tarinan.<sup>49</sup> Intuitio mahdollistaa näiden tarinoiden näkemisen osana suurempaa kokonaisuutta. Myös Riekin mukaan viisain tapa tehdä päätöksiä on yhdistellä intuitiivista ja rationaalista: esimerkiksi sen sijaan, että tekisi nopeasti päätöksen intuition pohjalta, miettii rationaalisesti, miksi intuitio ei voisi olla oikeassa.<sup>50</sup>

Kuten aikaisemmin todettiin, taiteen tekemisessä on kuitenkin oltava varovainen intuition kyseenalaistamisessa, eikä sitä tule tehdä liian varhaisessa vaiheessa. Myös tutkimusten mukaan intuitiivisen tiedon ylianalysointi vähentää intuition tarkkuutta.<sup>51</sup> Intuitio saattaa tuntua järjettömältä, sen välittämä tieto saattaa olla ristiriitaista, moniulotteista ja tuntua vieraalta, mutta Raamin mukaan usein arvokkaat intuitiot ovatkin juuri tällaisia.

*”Todella uusi menetelmä tai ratkaisu on jotakin, jota ei ole edes osannut vielä kuvitella. Se voi aluksi näyttäytyä niin järjettömänä, että ideaa ei edes ota kuuleviin korviinsa. Jos sisäinen kriitikko pääsee seulomaan uudet ideat jo ennen kuin olemme niistä kunnolla tietoisia, menetämme*

---

<sup>46</sup> Raami 2016, 15.

<sup>47</sup> Emt., 9.

<sup>48</sup> Emt., 13.

<sup>49</sup> Emt., 19.

<sup>50</sup> Tikkanen 2015.

<sup>51</sup> Raami 2016, 24.

*ne. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää kouluttaa mieltään vastaanottamaan ideoita ja ajatuksia avoimesti.”<sup>52</sup>*

Tällaiseen intuition kuuntelemiseen vaaditaan taiteen tekijältä itseluottamusta, kykyä sietää epävarmuutta, ja riittävää aikaa, jotta ulkopuolelta tulevat odotukset tai aikataulun tiukkuus eivät estäisi teoksen toteutusta. Omalla kohdallani ideoiden syntymisen tapa tuntuu vaihtelevan. Joskus idea syntyy jostakin kiehtovasta materiaalista, kun mietin mitä siitä voisi tehdä. Joskus idea taas syntyy itselleni tärkeästä aiheesta, jonka haluaisin tuoda näkyväksi. Joskus idea syntyy puhtaasti intuitiivisesti; näen mielessäni jonkin muodon tai asian, jota en vielä osaa selittää, mutta joka tuntuu tärkeältä. Usein prosessin edetessä nämä kaikki kietoutuvat toisiinsa.

Älykäs intuitio on siis ei-tietoisien mielen antamien vihjeiden huomioimista ja tutkiskelua.<sup>53</sup> Kun saa idean tai kuvan teoksesta mieleensä, voi tarkastella ja arvioida sitä, kuunnella kehon tuntemuksia siitä; tuntuuko se tärkeältä tai ajankohtaiselta juuri nyt toteutettavaksi. Olen huomannut, että jotkin ideat haluavat aikaa. Aina tasaisin väliajoin ne ilmaantuvat mieleen ja muistuttavat itsestään, mutta odottavat otollista aikataulua.

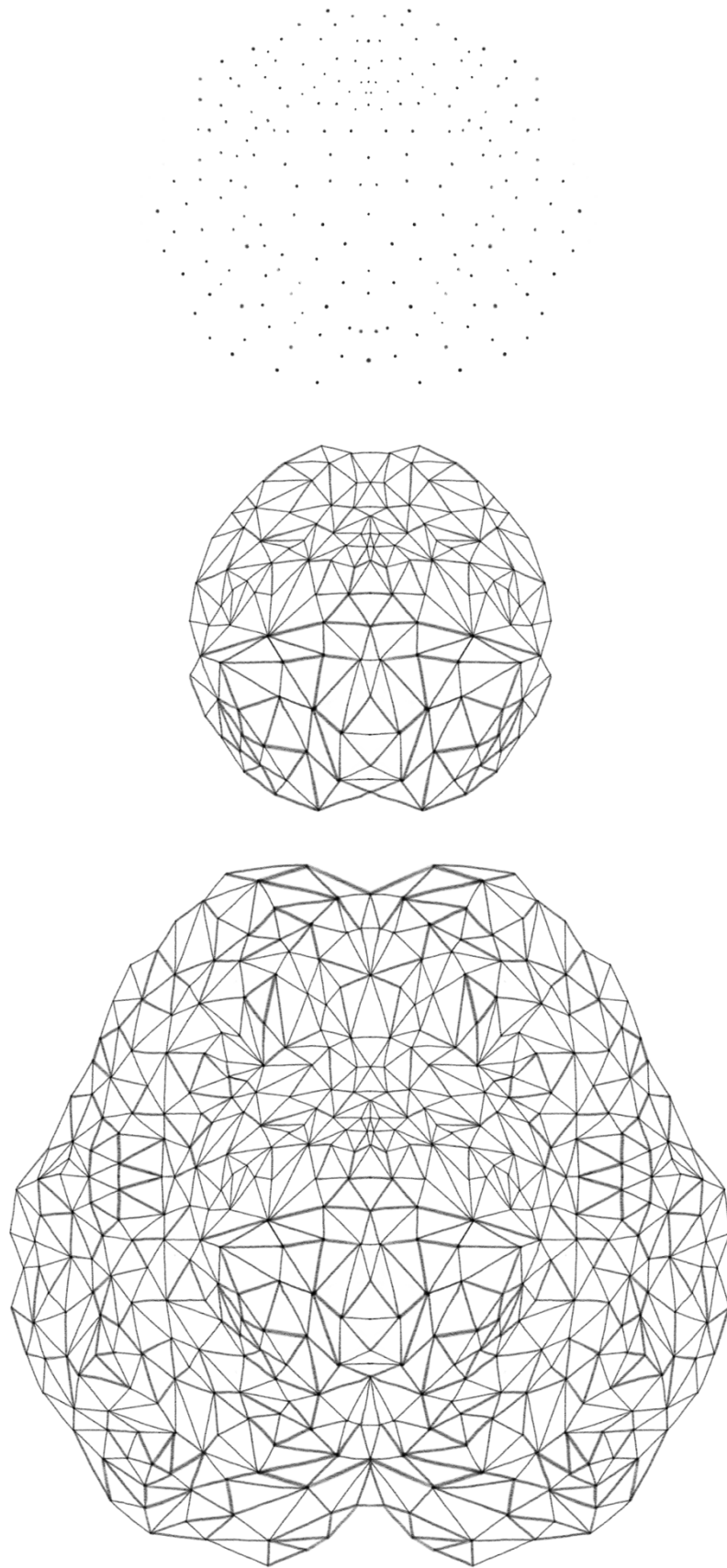
*”Ette ehkä aina koe olevanne oikeassa, mutta sisäisen, hitaan kypsymisenne myötä tulette luottamaan omiin arviointeihinne. Suokaa arvostelmillekin oma kasvunsa, hiljainen ja häiriötön, sillä sen on, kuten jokaisen edistysaskeleen, saatava ponnistaa esiin syvältä minkään estämättä tai kiirehtimättä. Kaikesta ollaan raskaana ja sitten se synnytetään. Jok’ikistä vaikutelmaa ja tunteen alkioita kannetaan omassa itsessä, keskellä pimeää, tiedotonta ja sanomatonta; sen on saatava odottaa syvässä nöyryydessä, jotta se tulisi kirkkaana ja uutena esiin: tätä yksin on taiteilijan elämä, olipa kyse ymmärtämisestä tai luomisesta. Siinä ei silloin mitata aikaa; oli vuosia yksi tai kymmenen, ei merkitse mitään.”<sup>54</sup>*

---

<sup>52</sup> Raami 2016, 42.

<sup>53</sup> Suomalainen 2016.

<sup>54</sup> Rilke 1993, 27.



Kuva 4. Aino Ojala 2018

## Materiaalinen tekeminen kerää tietoa intuitiolle

Luovuus, intuitio ja keksinnöt edellyttävät sanatonta tietoa.<sup>55</sup> Riekki korostaa kokemuksen merkitystä: Oman alansa asiantuntijat tekevät hyviä päätöksiä pelkän intuition pohjalta. Intuitions voi ja kannattaa luottaa silloin, kun asiasta on harjoittelun myötä kertynyt tarpeeksi kokemusta. Silloin intuitiivisesti esimerkiksi tietää, miten tietty materiaali käytäytyy. Sen sijaan intuitio ei toimi sellaisissa asioissa, joista henkilöllä ei ole tarpeeksi tietoa.<sup>56</sup>

Sanaton tieto on kaikkea sitä, mitä saadaan aistien ja tekemisen kautta tulleiden kokemusten kautta.<sup>57</sup> Sitä on intuitiivinen, geneettinen, ruumiillinen ja kokemusperäinen tieto, jota ihmisellä on, ja jota ei voida ilmaista verbaalisin käsittein. Se on “käsien taitoa ja ihon tietoa”.<sup>58</sup> Käsityötieteen professori Sinikka Pöllänen puhuu käsityöstä kehollisena tiedonhankintana, jota ei voi korvata abstraktin ajattelun avulla saadulla tiedolla.<sup>59</sup>

Intuitio kehittyy siis luotettavammaksi keräämällä kokemusta. Käsityötä tekemällä kasvaa käytännön järki: Sanaton tieto kumpuaa kokemuksesta, tekijä oppii näkemään asioiden yhteyksiä ja niiden syitä.<sup>60</sup> <sup>61</sup> Materiaalin ominaisuuksia ja käyttäytymistä ei voi kuvitella tai järkeillä, jos kokemusta siitä ei ole, mutta harjoitus johtaa luovampiin ratkaisuihin. Kun taiteen tekijä oppii tuntemaan käyttämänsä materiaalin, hänen on helpompi nähdä eri vaihtoehtoja, ja näin hänellä on suuremmat mahdollisuudet soveltaa tekniikoihin ja tehdä luovia ratkaisuja.<sup>62</sup>

---

<sup>55</sup> Vähälä 2003, 30.

<sup>56</sup> Tikkanen 2015.

<sup>57</sup> Vähälä 2003, 19.

<sup>58</sup> Emt., 30.

<sup>59</sup> Sinikka Pöllänen: Käsityö voi antaa virkistystä sekä tasapainon ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta, 2014.

<sup>60</sup> Crawford 2012, 165.

<sup>61</sup> Vähälä 2003, 18.

<sup>62</sup> Emt., 61.

*”Lähin kanssakäymisen tapa ei ole, kuten olemme osoittaneet, pelkkä käsittävä tietäminen vaan toimelias, käyttävä huolehtiminen, jolla on oma ‘tietämisen tapansa’.”<sup>63</sup>*

Filosofi Martin Heideggerin (1889–1976) mukaan vasaraa ei opita tuntemaan tuijottamalla sitä, vaan tarttumalla siihen ja käyttämällä sitä, sillä maailma ei näyttäydy ihmisille objekteina ilman asiayhteyttä, vaan toiminnan välineinä ja kutsuina toimintaan. Koska ajattelu on sidoksissa toimintaan, älyllisen otteen saaminen maailmasta edellyttää siis maailmassa toimimista. Tekemisellä ja kokeilulla hankittu käytännön tieto kiinnittää huomion tyypillisyyksiin yleispätevyyksien sijaan, minkä ansiosta on mahdollista edetä nopeammin yksittäisiin syihin ongelmissa. Ongelmanratkaisu ja asioiden todellinen ymmärtäminen edellyttävät siis käytännön kokemusta ja tilannekohtaista ajattelua.<sup>64</sup>

Käsityötieteen professori Pirita Seitamaa-Hakkarainen puhuu käsin tekemisen merkityksestä ymmärtämiselle: kun aivot käsittelevät monialaisesti tietoja ja muokkautuvat, erityisesti kolmiulotteisuuden taju kehittyy ja ihminen pystyy ymmärtämään muotoja, sekä näkemään samanlaisuuksia ja erilaisuuksia.<sup>65</sup> Käsin tekemisen avulla on helpompi *käsitellä* kokonaisuuksia, joiden hahmottaminen olisi muuten vaikeaa. Esimerkiksi matemaattisia käsitteitä voidaan konkretisoida käsityön avulla. Abstraktinkin asian ymmärtää paremmin, kun ihminen on itse rakentanut sen.<sup>66</sup> Näin teos lisää tekijänsä ymmärrystä.

*”En ymmärrä mitään ellen kirjoita ajatuksiani paperille – – siksi minun piti kirjoittaa nämä sanat ja panna käteni töihin. Muuten en olisi saanut selville mitä juokseminen minulle merkitsee.”<sup>67</sup>*

Haruki Murakami kirjoittaa kirjassaan *Mistä puhun kun puhun juoksemisesta*, kuinka kirjoittamisprosessissa ajatukset ikään kuin konkretisoituvat. Kun ajatukset näkee kirjoitettuna edessään, niitä on mahdollista tarkastella ulkopuolisena ja niiden todenperäisyyttä

---

<sup>63</sup> Heidegger 2000, 95.

<sup>64</sup> Crawford 2012, 164–166.

<sup>65</sup> Koponen 2014.

<sup>66</sup> Kivelä 2016.

<sup>67</sup> Murakami 2011, 4.

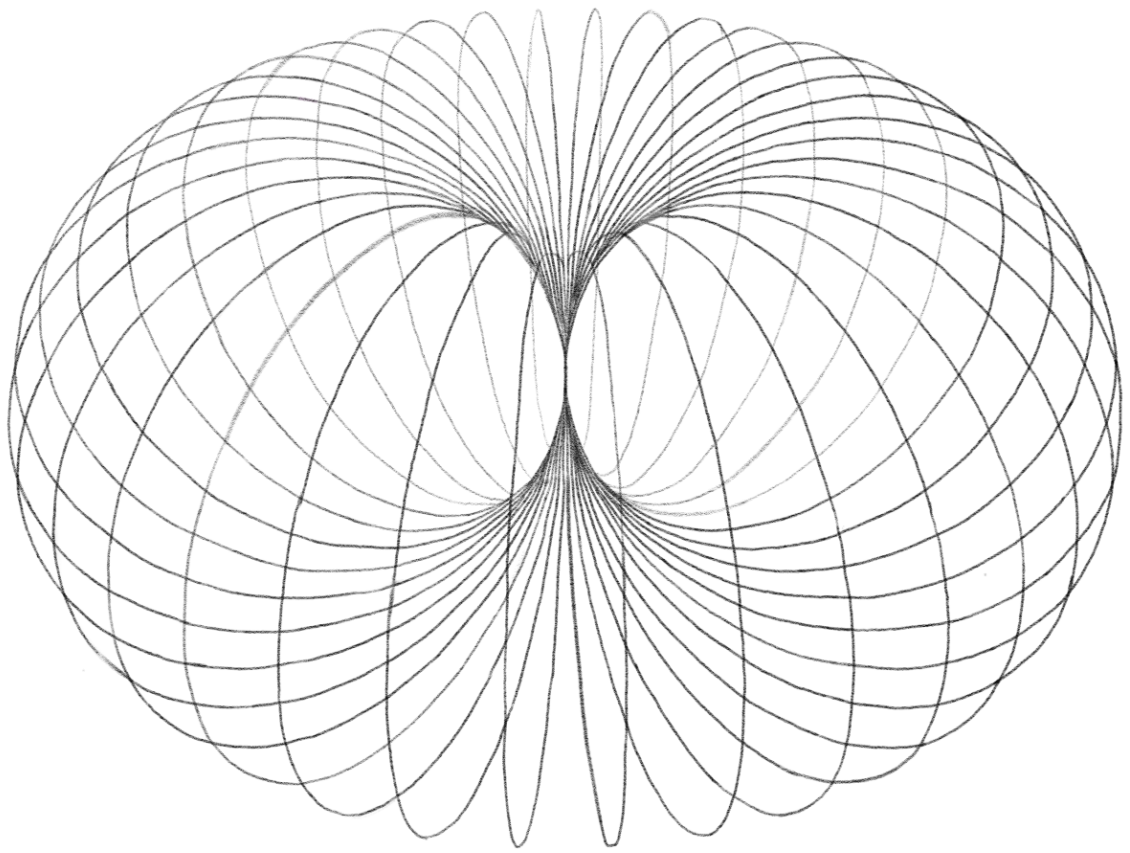
arvioida. Tämä kuvaa myös nonverbaalisen taiteen tekoprosessia. Tuottaessaan itsen ulkopuolisen esineen tai kuvan, konkretisoi ajatuksiaan ja muuttaa ne joksikin, jota on mahdollista tarkastella samaistumatta siihen.

Näyttelyssään *Giants and Uncertain Atmospheres* taiteilija Jacob Hashimoto kertoi näytelytekstissään lukkiutumisestaan; kuinka ei tiennyt, mitä tehdä. Hänen isänsä kehotti häntä tekemään vaikka leijoja, kunnes ajatukset selkeytyisivät. Nyt Hashimoton valtavat teokset koostuvat pääosin leijoista tai leijamaisista osista. Hänen tapauksessaan leijojen tekeminen ruokki luovuutta, ja yksinkertaisena alkanut tekeminen kasvatti teoksen. Tätä voisi pitää esimerkkinä siitä, kuinka käsin tekeminen vie ajatusprosessia eteenpäin. Todennäköisesti teoksen tekeminen lisäsi tekijän ymmärrystä myös Hashimoton tapauksessa.

Myös filosofi Hannah Arendt (1906–1975) kirjoittaa käsityön merkityksestä. Hän käyttää kaukoputken keksimistä esimerkkinä siitä, kuinka totuutta ei saavuteta rationaalisella ajattelulla, vaan valmistamisella. Vaikka filosofit olivat pohtineet maailmankaikkeutta vuosituhansia, vasta tämän laitteen rakentaminen loi ihmiselle mahdollisuuden todella tarkastella sitä.<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> Arendt 2002, 293–297.



Kuva 5. Aino Ojala 2018



## Rentoutumisesta ja intuitioon virittäytymisestä

Arendt kirjoittaa, kuinka kokonaan julkisuudessa eli toisten läsnä ollessa vietetystä elämästä tulee pinnallista, sillä syvällisyys nousee pimeydestä ja kätkeytystä, yksityisestä piilopaikasta.<sup>69</sup> Aivotutkija Minna Huotilaisen mukaan tylsistyminen antaa mahdollisuuden luovuudelle ja uusille ajatuksille. Ihmisen aivot toimivat yhä samalla tavalla kuin silloin, kun ruoka vielä hankittiin itse ja ihminen oli joko jatkuvassa vaarassa metsästystilanteessa, tai kotiympäristössä, jossa tunsu olonsa turvalliseksi. Käsitöihin ja työkaluihin liittyvät keksinnöt tapahtuivat juuri siinä turvallisessa tilassa ja tällaista tilaa voidaan verrata nykyihmisen kokemaan tylsyyteen. Silloin ihminen on vakuuttunut siitä, että on turvassa, että tulossa ei ole mitään uhkaavaa johon pitäisi reagoida, ja aikaa jää omille assosiaatioille. Luovuus tarvitsee tunteen siitä, että kiirettä ei ole, ja jatkuva reagoitavien ärsykkeiden tulva tappaa luovuuden vaatimalla ihmistä olemaan jatkuvasti varuillaan.<sup>70</sup>

Intuition kuulee yleensä paremmin, kun on rentoutunut ja rauhallinen. Toisaalta sen kuulee erittäin hyvin myös äärimmäisessä stressitilanteessa, kuten onnettomuudessa tai henkeä uhkaavassa tilanteessa<sup>71</sup>, mutta tällaisissa olosuhteissa harvemmin tehdään taiteellista työtä. Taidetta tehtäessä ja uusia ideoita keksittäessä olisi siis oleellista pystyä rentoutumaan ja siihen tarvitaan tunnetta turvallisuudesta. Silloin pääsen paremmin yhteyteen itseni kanssa, ja erotan rehellisen sisäisen tiedon ulkoisen maailman hälinästä ja turhasta tiedosta, sekä pystyn arvioimaan tuntemuksiani siitä, mitä pidän merkityksellisenä.

Kun ajatus katkeaa kesken lauseen, ei auta, vaikka yrittää kaikin voimin muistella, mitä oli sanomassa. Mutta kun luovuttaa, ajatus yhtäkkiä ilmaantuukin mieleen. Kun antaa ajatusten vain virrata vapaasti, ennemmin tai myöhemmin etsitty idea ilmaantuu. Olen huomannut, ettei luova toiminta onnistu pakotettuna, kuten ei myöskään nukkuminen tai ongelmanratkaisu. Kaikkiin näihin tarvitaan rentoutumista. Myös Raami korostaa, ettei

---

<sup>69</sup> Arendt 2002, 76.

<sup>70</sup> Viljanen 2016.

<sup>71</sup> Raami 2016, 15.

intuitio toimi ponnistelemalla. Intuitiolle täytyy antaa tilaa: harjoitella läsnäoloa ja havaitsemista. Kun keho ja mieli ovat stressittömät, on helpompi huomata mielen syvyyksistä nousevia signaaleja.<sup>72</sup> Alitajuisen ja tietoisien mielen yhteistyö on suurimmillaan tilanteissa, joissa ihmisen tietoinen loogisuus ja kriittisyys heikkenevät. Näin tapahtuu rentoutustiloissa, luonnollisen unen aikana ja täyden keskittymisen tilassa.<sup>73</sup> Rentoutumisen avulla poistuu luovan toiminnan esteitä, mutta sen harjoittaminen lisää myös muita luovan toiminnan edellytyksiä, kuten keskittymistä, motivaatiota, sekä itsetuntoa ja -tunteista.<sup>74</sup>

Yleensä luova oivallus ilmaantuu vasta silloin, kun ihminen rentoutuu keskittyneen älyllisen toiminnan jälkeen.<sup>75</sup> Taiteilija Marina Abramovic vertaa taiteilijan ja tutkijan työtä, joista molemmissa tiedon ja taidon keräämistä seuraa intuition vaihe. Hän kuvailee, kuinka tutkija saattaa istua pitkiä aikoja laboratoriossaan yrittäessään löytää ratkaisua kuitenkaan mitään tapahtumatta, mutta kun hän lopettaa työt ja lähtee kävelyllä, oivallus ilmaantuu ja hän tekee mullistavan löydön. Sama pätee taiteen tekemiseen: ensin on opelettava ja tutkittava ja sen jälkeen päästettävä irti ja annettava intuitiolle tilaa. Ideat syntyvät silloin kerätyn tiedon perusteella.<sup>76</sup>

Raamin mukaan intuitio ei ole vain satunnainen oivallus, vaan siihen voi myös tietoisesti virittäytyä ja sen kautta hakea tietoa.<sup>77</sup> Hän kuvailee ihmisen päässä olevaa tietopankkia, josta voi hakea tietoa tarpeen vaatiessa. Intuitions virittäytymiseen täytyy kuitenkin jokaisen itse keksiä sopiva keino. Ihmiset ovat kuvailleet intuitioon virittäytymistä esimerkiksi niin, että musiikkia kuunnellessa tulee tunne kuin kelluisi meressä, jossa näkee ideoita, ilmiöitä ja käsitteitä, ja silloin automaattisesti näkee mitkä sopivat yhteen ilman että

---

<sup>72</sup> Suomalainen 2016.

<sup>73</sup> Vähälä 2003, 88.

<sup>74</sup> Emt., 90–93.

<sup>75</sup> Vähälä 2003, 28.

<sup>76</sup> Inn sæi – Intuition voima, 2016.

<sup>77</sup> Raami 2016, 12.

niitä täytyy järjellä selittää.<sup>78</sup> Murakami kirjoittaa, kuinka hän juoksee päästäkseen tyhjiöön, jolloin sattumanvaraisia ajatuksia ilmaantuu tyhjän tilan reunoille, kuin pilviä taivaalle.<sup>79</sup> Ehkä nämä hänen kuvailemansa sattumanvaraiset ajatukset ovat juuri niitä pitkin elämää aistien kautta kerääntyneitä muistoja, jotka odottamattomina ilmaantuvat alitajunnasta, ja juokseminen on Murakamille tapa päästä yhteyteen intuiutionsa kanssa.

Unissa tai unen ja valveen rajamailla, kun tietoinen mieli on luovuttanut, näen usein yllättäviä ajatuksia, oivalluksia, kuvia, ideoita ja tietoa, jonka luulin unohtaneeni. Ilmeisesti monet eri alojen asiantuntijat näkevät ratkaisuja tehtäviinsä unissaan, ja myös kirjaavat niitä ylös.<sup>80</sup> Olisi hienoa, jos olisi mahdollista kirjoittaa tai tehdä taidetta unissaan. Mutta on vain herättävä ja muistettava. En pidä ajatuksesta, että yöunet olisi valjastettava työlle ja heräiltävä kirjoittamaan ideoita ylös.

Unen, meditaation, juoksemisen tai kävelyn aiheuttamien tilojen lisäksi myös materiaalinen tekeminen voi auttaa rentoutumaan ja keskittymään.<sup>81</sup> Tutun käsityön tekemisen, esimerkiksi neulomisen, on todettu aiheuttavan sydämen sykkeen harvenemista ja rauhoittumista, mikä edistää kontaktin saamista omiin tunteisiin ja mielikuviin.<sup>82</sup> Myös kosketus vaikuttaa: käsityöprosessissa materiaalien koskettelua voidaan verrata ihmisten väliseen positiiviseen kosketteluun, mikä lievittää stressiä, rentouttaa ja rauhoittaa.<sup>83 84</sup>

Jo opitun ja automatisoituneen käsityön tekemisen aikana myös kuulonvarainen oppiminen ja kielellinen ajattelu on tutkimusten mukaan helpompaa.<sup>85</sup> Julia Cameron kirjoittaa

---

<sup>78</sup> Raami 2016, 40–41.

<sup>79</sup> Murakami 2011, 19.

<sup>80</sup> Raami 2016, 180.

<sup>81</sup> Sinikka Pöllänen: Käsityö voi antaa virkistystä sekä tasapainon ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta, 2014.

<sup>82</sup> Vähälä 2003, 167–168.

<sup>83</sup> Emt., 186.

<sup>84</sup> Jussila 2017.

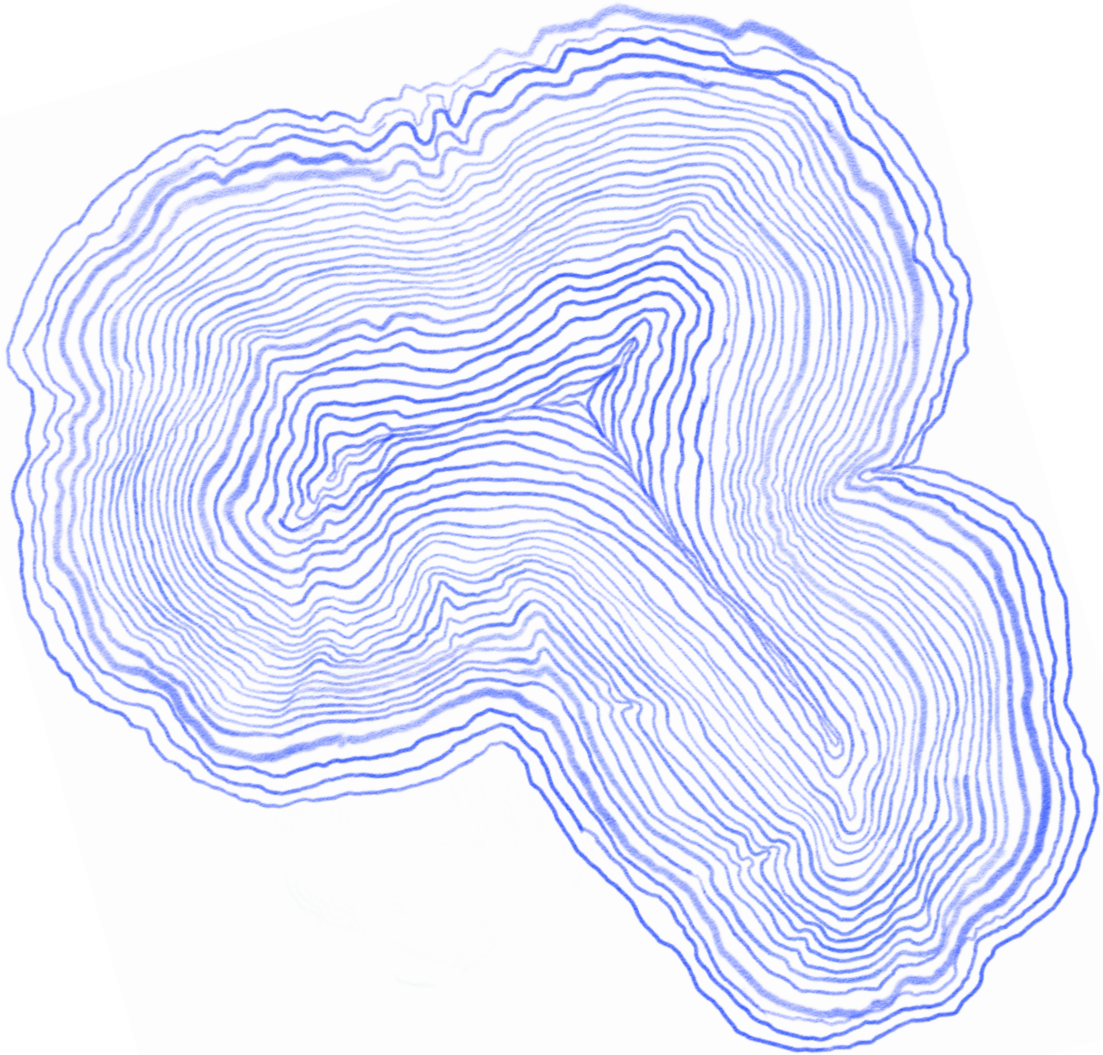
<sup>85</sup> Kivelä 2016.

kirjassaan *Tie Luovuuteen*, kuinka ideoita syntyy esimerkiksi peseytyessä tai tiskatessa, ja kokonaisista kirjallisuuden juonirakennelmia esimerkiksi ompelemisen aikana. Hän kuvailee käsitöitä sekä rauhoittaviksi, että mielikuvitusta kiihdyttäväksi.<sup>86</sup> Tekstiilitaiteilija Toshiko Horiuchi MacAdam kuvailee mielensä terävöityvän, nousevan uudelle tasolle ja toiseen maailmaan, kun hän virkatessaan toistaa samaa kädenliikettä jatkuvasti.<sup>87</sup> Usein muistan materiaalisen työskentelyn eri vaiheista, mitä olen kuullut tai ajatellut tiettyä vaihetta tehdessäni. Toisaalta sellainen ei-automatisoitunut tekeminen, johon täytyy kokonaisvaltaisesti keskittyä, pakottaa olemaan läsnä hetkessä kiinnittäessään ajatukset materiaaliin. Käsien tekemisen prosessissa onkin usein näitä molempia vaihteita.

---

<sup>86</sup> Cameron 1999, 36–37.

<sup>87</sup> Yarn, 2016.



Kuva 6. Aino Ojala 2018

## 4 Päätelmät

Minulle on käynyt kuten niille 1970-luvun psykologisen kokeen lapsille. Taideopiskelujen myötä taiteen tekeminen on muodostunut minulle välineelliseksi. Kun olen keskittynyt lopputulokseen, arviointeihin ja opiskelujen suorittamiseen, itse prosessista saatava nautinto ja into taiteen tekemiseen on vähentynyt. Tekemistä on haitannut halu tehdä oikein, hyvää, vaikuttavaa tai kiinnostavaa taidetta. Vähitellen tämän tavoitteen mahdottomuus kuitenkin valkeni minulle. Olen hylännyt ideoita heti alkuunsa niiden älyttömyyden vuoksi tai yrittänyt järjellä perustella, mikä ideoistani olisi paras toteutettavaksi. En ole aina uskaltanut luottaa intuitiiviseen tunteeseen siitä, mikä tuntuu hyvältä tai oikealta. Kysymykseen siitä, mikä on hyvää, oikeanlaista tai tehokasta taidetta lienee kuitenkin mahdotonta löytää objektiivista vastausta. Pysin nyt löytämään uudelleen lapsellisen leikkisyyden ja uteliaisuuden, jotta voin tehdä taidetta tosissaan, mutta vähemmän vakavasti. Haasteenani on tavoittaa tekemisen ilo, nautinto ja keveys silloinkin, kun taiteen tekemisestä tulee ammatti, eikä sitä tee vain harrastuksena.

Hektinen tulokseen tähtäävä yhteiskunta luo haastavat olosuhteet taiteen tekemiselle. Kun maailma on täynnä suorittamista, meditaation ja rentoutumisen opettelu käy yhä tärkeämmäksi. Mainosten ja informaation tulva luo häiriötekijöitä, jotka harhauttavat, aiheuttavat intuition vinoumia, ja heikentävät siten ihmisen kykyä keskittyä ja luottaa itseensä. Usein haluaisin uusien äänten ja kuvien sijaan luoda vain lisää hiljaisuutta.

Ensimmäisenä opiskeluvuoteni tein teoksen kirjoen. Kun opettaja ehdotti kirjontakoneen käyttöä ja digitaalista kirjontaa, tuntui, että se olisi vienyt merkityksen koko työstä. Ymmärsin haluavani enemmän itse kirjoa, kuin katsella lopputulosta. Taiteen tekemisessä täytyy tehdä paljon valintoja siitä, mitä haluaa tehdä itse käsin, ja mikä on parempi antaa muiden ihmisten tai koneiden hoidettavaksi. En tiedä, onko valmiin teoksen ja katsojan kannalta merkityksellistä, kuka tai mikä teoksen on tehnyt. Ja jos on, miten siitä

voisi katsojana olla varma? Voihan taiteilija väittää tehneensä teoksen itse, vaikka todellisuudessa olisi palkannut työläisiä tekemään mekaaniset käsityöosuudet. Monesti saattaa tuntua järjettömältä valmistaa jotakin täysin käyttökelvotonta, tai jotakin jonka voisi 3D-tulostaa tai ostaa valmiina kaupasta. Teknologian kehittymisen myötä perinteisten käsityötaitojen merkitys muuttuu. Juuri tekemisprosessi on kuitenkin itselleni merkityksellistä. Minulle käsityöläisyys on oleellista, sillä se on väylä ajatteluun ja intuitioon. Ilman sitä teoksen tekeminen ei ole motivoivaa.

Circus Cirkörin taiteellinen johtaja ja perustaja Tilde Björfors on tutkinut teoksissaan elämän tarkoitusta: *”Voisi pitää hölmönä sitä, että harjoittelee loputtomiin, yrittää kävellä tai pyöräillä ohuella narulla. Siitä tulee kuitenkin elämän vertauskuva. On vaikeaa pyrkiä jatkuvasti johonkin, mutta samaan aikaan pyrkiminen on elämän tarkoitus.”*<sup>88</sup> Vaikka toiminta voi näyttää ulkopuolisesta merkityksettömältä, juuri siitä harjoittelusta, kokeilusta ja omien taitojen jatkuvasta hiomisesta kuitenkin syntyy elämän merkityksellisyys ja nautinto. Tämä pätee myös kuvataiteen tekemiseen.

Taidetta on vaikeaa määritellä. Taiteesta kirjoittaminen on vaikeaa. Taidetta on vaikeaa sijoittaa tieteiden joukkoon, sillä se on samanaikaisesti kaikkea ja ei mitään. Kuvataiteen tekeminen tuntuu samanaikaisesti liian helpolta ja liian vaikealta. Voin kuitenkin tehdä sitä, vaikka en olisikaan varma, mistä siinä lopulta on kyse. Rationaalisen mielen ylival-lasta irti päästäminen vaatii rohkeutta, mutta on välttämätöntä luovalle prosessille.

*”On liian aikaista selittää sitä kunnolla. Ehkä voin sanoa varmasti vain tämän: Se on elämää. Ehkä voimme vain hyväksyä sen tietämättä varmasti mitä on meneillään.”*<sup>89</sup>

---

<sup>88</sup> Yarn, 2016.

<sup>89</sup> Murakami 2011, 120.

Tämän neljän vuoden kuvataiteen koulutuksen aikana olen lopulta oppinut luottamaan ennen kaikkea itseeni. Opintojeni myötä luottamus ulkopuolelta tuleviin ohjeisiin on ehkä vähentynyt, mutta olen oppinut itseni kuuntelemisen tärkeyden. Vain minä voin tietää mikä on itselleni oikea tapa tehdä, ja kun tottelen intuitioni antamia vihjeitä, se vie lopulta oikeaan suuntaan. Ehkä tämä on ollut tarkoituskin. Taiteilijaksi kehittymisen matkalle sattuu kaikenlaisia harhauttajia, kuten instituutioita ja auktoriteetteja, mutta tärkeintä on oppia tekemään juuri niin kuin itse kokee parhaaksi. Lopulta onnistumisen kokemus onkin sanaton kokemus rehellisyydestä.

Intuition tutkimisen myötä olen saanut välineitä taiteen tekemiseen ja rohkeutta luottaa prosessiin ilman, että minun täytyy pystyä rationalisoimaan ja sanallistamaan sitä täysin. Olen huomannut, kuinka tärkeää on kyky sietää epävarmuutta ja epäonnistumisia. Olen ymmärtänyt rentoutumisen ja työskentelyn rytmityksen tärkeyden sekä sen, ettei taidetta saavuteta ajattelulla vaan valmistamisella. Opettelen tunnistamaan, mistä aidosti nautin, ja tekemään juuri sellaista taidetta. Raamin innoittamana olen opetellut havainnoimaan kehollisia tuntemuksiani, luottamaan niihin sekä uniini – jotka näyttäessään ideoita ja ratkaisuja tuntuvat olevan aina oikeassa. Tämän kirjoitusprosessin myötä olen myös löytänyt uudelleen nautinnon lukemiseen ja kirjoittamiseen, joiden osalta olen ollut pitkään lukossa. Toivon voivani jatkaa tämänkaltaista työskentelyä.



## Lähteet

- Arendt, Hannah 2002. Vita activa – Ihmisenä olemisen ehdot. Suom. Riitta Oittinen & Eija Virtanen. Tampere: Vastapaino
- Cameron, Julia 1999. Tie luovuuteen – Henkinen polku syvempään luovuuteen. Suom. Pekka Pakkala. Helsinki: Like
- Crawford, Matthew B. 2012. Elämän korjaajat – Kädentaitojen ja käytännöllisen ammattityön ylistys. Suom. Tuukka Tomperi & Johan L. Pii. Tampere: niin & näin
- Hagman, Henry 2011. Taiteen tarkoitus – Taiteeseen kätkeyty ihmisen utopia ja sen toteuttaminen. Helsinki: Kustannus Oy Taide
- Heidegger, Martin 2000. Oleminen ja aika. Suom. Reijo Kupiainen. Tampere: Vastapaino
- <http://itenet.fi>
- Inn sæi – Intuition voima. 2016. Dokumentti. Ohj. Gunnsteinsdóttir, Hrund & Ólafsdóttir, Kristín. 30.3.2017. YLE
- Jacob Hashimoto – Giants and Uncertain Atmospheres. Wäinö Aaltosen museo. Turku. 9.6.–24.9.2017.
- Jussila, Sanna 2017. Kosketus vähentää stressiä. YLE Radio Suomi 14.3.2017. Aikalisä! – sarjan osa. Haastateltavana lastenpsykiatri Jukka Mäkelä. Viitattu 1.1.2018. [areena.yle.fi/1-4060601](http://areena.yle.fi/1-4060601)
- Kivelä, Satu 2016. Käsityöt aktivoivat aivoja. YLE Radio Suomi 6.7.2016. Aivot – tärkein pääomasi – sarjan osa. Haastateltavana aivotutkija Minna Huotilainen. Viitattu 1.1.2018. [areena.yle.fi/1-3551472](http://areena.yle.fi/1-3551472)
- Koponen, Paavo 2014. Käsien tekeminen tekee hyvää aivoille, ”Tuntuu aivan loistavan hyvältä”, sanoo professori. Haastateltavana professori Pirita Seitamaa-Hakkarainen. YLE Uutiset 16.12.2014. Viitattu 1.1.2018. [yle.fi/uutiset/3-7691703](http://yle.fi/uutiset/3-7691703)
- Laiho, Hemmo 2009. Taiteen etiikka. [filosofia.fi/node/4178](http://filosofia.fi/node/4178)
- Laiho, Hemmo 2016. Maun paradoksi. Julkaisussa Ajattele, filosofoi. Toim. Juhani Räikkä & Helena Siipi. Helsinki: Sanoma Pro
- Lewis, Paul 2017. 'Our minds can be hijacked': the tech insiders who fear a smartphone dystopia. Haastateltavana mm. Tristan Harris & James Williams. The Guardian 7.10.2017. Viitattu 1.1.2018. [www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia](http://www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia)
- Lähde, Ville 2018. Saako ilmastonmuutoksella pelotella? niin & näin 1/18. Viitattu 1.3.2018 [netn.fi/artikkeli/saako-ilmastonmuutoksella-pelotella](http://netn.fi/artikkeli/saako-ilmastonmuutoksella-pelotella)
- Malmelin, Nando & Poutanen, Petro 2017. Luovuuden idea – Luovuus työelämässä, yhteisöissä ja organisaatioissa. Helsinki: Gaudeamus

- Murakami, Haruki 2011. Mistä puhun kun puhun juoksemisesta. Suom. Jyrki Kiiskinen. Helsinki: Tammi
- Nygren, Jussi 2015. Aivokuva voi kertoa, oletko konservatiivi vai liberaali. YLE Tiede 10.4.2015. Viitattu 1.1.2018. [yle.fi/aihe/artikkeli/2015/04/10/aivokuva-voi-kertoa-oletko-konservatiivi-vai-liberaali](http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/04/10/aivokuva-voi-kertoa-oletko-konservatiivi-vai-liberaali)
- Pietikäinen, Arto 2009. Joustava mieli – Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Duodecim
- Raami, Asta 2016. Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä. Helsinki: S&S
- Rilke, Rainer Maria 1993. Kirjeitä nuorelle runoilijalle. Suom. Liisa Enwald. Helsinki: TAI-teos
- Sinikka Pöllänen: Käsityö voi antaa virkistystä sekä tasapainon ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. YLE Uutiset 16.10.2014. Viitattu 1.1.2018. [yle.fi/uutiset/3-7531915](http://yle.fi/uutiset/3-7531915)
- Suomalainen, Tiina 2016. Luota älykkääseen intuitioon. Haastateltavana taiteen tohtori Asta Raami. Seura 8.10.2016. Viitattu 1.1.2018. [seura.fi/hyvinvointi/mielenhuolto/luota-alykkaaseen-intuitioon/](http://seura.fi/hyvinvointi/mielenhuolto/luota-alykkaaseen-intuitioon/)
- The Brain with David Eagleman. Episode 4: How Do I Decide? 2015. Dokumentti. BBC.
- Tikkanen, Johanna 2015. Kannattaako intuitioon luottaa? Haastateltavana psykologian tohtori Tapani Riekkö. Helsingin Sanomat 2.4.2015. Viitattu 1.1.2018. [www.hs.fi/elama/art-2000002813304.html](http://www.hs.fi/elama/art-2000002813304.html)
- Tuori, Anna & Salusjärvi, Aleksis. 2017. Aikamme Estetiikka: kapitalistinen realismi. Nuori Voima 7.11.2017. Viitattu 1.1.2018. [nuorivoima.fi/lue/essee/aikamme-estetiikka-kapitalistinen-realismi](http://nuorivoima.fi/lue/essee/aikamme-estetiikka-kapitalistinen-realismi)
- Unkuri, Salme 2017. Anarkismia ja avantgardea. YLE Puhe 29.11.2017. Länsimaisen sivistyksen lyhyt oppimäärä – sarjan osa. Haastateltavana dosentti Marja Härmänmaa. Viitattu 1.1.2018. [yle.fi/1-4292572](http://yle.fi/1-4292572)
- Unkuri, Salme. 2017. Modernismia ja postmodernismia. YLE Puhe 6.12.2017. Länsimaisen sivistyksen lyhyt oppimäärä – sarjan osa. Haastateltavana taidehistorian ja -teorian professori Anita Seppä. 2017. Viitattu 1.1.2018. [areena.yle.fi/1-4297006](http://areena.yle.fi/1-4297006)
- Viljanen, Kaisa 2016. Onko sinulla tylsää? Mainiota, sillä tylsyys on ihmiselle hyväksi, sanoo aivotutkija. Haastateltavana dosentti Minna Huotilainen. Helsingin Sanomat 26.9.2016. Viitattu 1.1.2018. [www.hs.fi/elama/art-2000002922604.html](http://www.hs.fi/elama/art-2000002922604.html)
- Vähälä, Eija 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin: käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Kuopio: Kuopion Muotoiluakatemia
- Yarn. 2016. Dokumentti. Ohj. Jónsson, Þórdur Bragi & Lorenzen, Una & Millard, Heather.