

Tallinna Ülikool

Loodus- ja terviseteaduste instituut

Kunstiteraapiate õppekava

Kelli Sevilla Kook

**FOTOMEETODITE KASUTAMINE KUNSTITERAAPIAS
SISEMISE LAPSE JÕUSTAMISEKS**

Magistritöö

Juhendaja: Eha Rüütel, PhD

Tallinn 2025

Resümee

Fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias sisemise lapse jõustamiseks

Kelli Sevilla Kook

Käesolev magistritöö uurib, kuidas fotomeetodite rakendamine kunstiteraapias võib toetada sisemise lapse jõustamist. Uuring tugineb neljale teoreetilisele alusele: kunstiteraapia, fotomeetodid, sisemise lapse kontseptsioon ja lahenduskeskne lähenemine. Töö viidi läbi juhtumiuuringuna, keskendudes nelja täiskasvanud osaleja kogemustele individuaalsetel kunstiteraapiaseanssidel. Seanssidel kasutati loova eneseväljenduse vahendina erinevaid fotomeetodeid: isiklike lapsepõlvefotosid, kollaažitehnikat ja osalejate endi pildistatud fotosid. Andmete kogumiseks viidi osalejatega läbi poolstruktureeritud intervjuud ning kasutati fotokaartide hindamise meetodit, mille abil osalejad said visuaalsete valikute kaudu väljendada oma tundeid ja tajutud muutusi teraapiaprotsessis. Kogutud andmeid analüüsiti interpreteeriva fenomenoloogilise analüüsi (IPA) meetodil. Analüüsi tulemusena tõusid esile viis üldistavat teemat: (1) fotomeetodite kasutamise kogemus kunstiteraapias (fotode valik ja mälestuste aktiveerumine, eneseväljendus, sümboolsed seosed ja tähenduse loomine), (2) sisemise lapse kogemus (sisemise lapse ja tema vajaduste teadvustamine, sisemise lapse muutused ja ressursside taasavastamine), (3) jõustamise kogemus (eneseaktsepteerimine ja eneseteadlikkus, emotsionaalne taastumine ja toimetulekuoskused, sotsiaalse toe ja suhete tugevnemine), (4) terapeudi roll protsessi toetajana ning (5) kogemused fotokaartidega kui projektiivsete tööriistadega. Uuringu tulemuste põhjal võib järeldada, et fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias võimaldas osalejatel saada kontakti oma sisemaailmaga, toetas keeruliste emotsioonide väljendamist ja tähenduslike isiklike kogemuste ümbermõtestamist. Loovprotsess ja turvaline teraapiline raamistik aitasid osalejatel teadvustada oma sisemisi ressursse, mis väljendusid enesekindluse, lootuse ja usalduse kasvus iseenda suhtes. Need tunnused viitavad jõustamise kogemusele. Uuring avardab arusaama fotomeetodite rakendusvõimalustest kunstiteraapias ning rõhutab nende potentsiaali sisemise lapse toetamisel.

Märksõnad: kunstiteraapia, fotomeetodid, sisemine laps, jõustamine, lahenduskeskne lähenemine

Abstract

The Use of Photo-Based Methods in Art Therapy for Empowering the Inner Child

Kelli Sevilla Kook

This master's thesis explores how the application of photo-based methods in art therapy can support the empowerment of the inner child. The study is grounded in four main theoretical frameworks: art therapy, photo-based methods, the concept of the inner child, and the solution-focused approach. The research was conducted as a case study and focused on the experiences of four adult participants during individual art therapy sessions. Various photo-based methods were used as tools for creative self-expression, including personal childhood photographs, collage techniques, and images taken by the participants themselves. Data collection involved semi-structured interviews and the use of a photocard assessment method, which enabled participants to express their emotions and perceived changes through visual choices during the therapy process. The collected data were analysed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The analysis yielded five overarching themes: (1) experiences of using photo-based methods in art therapy (photo selection and memory activation, self-expression, symbolic associations, and meaning-making), (2) inner child experiences (awareness of the inner child and its needs, changes in the inner child and rediscovery of resources), (3) experiences of empowerment (self-acceptance and self-awareness, emotional recovery and coping skills, strengthening of social support and relationships), (4) the role of the therapist in supporting the process, and (5) experiences with photocards as projective tools. Based on the results, it can be concluded that photo-based methods in art therapy helped participants connect with their inner world, express complex emotions, and reframe meaningful personal experiences. The creative process and the safe therapeutic framework supported the recognition of internal resources, which manifested as increased self-confidence, hope, and trust in oneself—features indicative of empowerment. The study expands understanding of the applicability of photo-based methods in art therapy and highlights their potential in supporting the inner child.

Keywords: art therapy, photo-based methods, inner child, empowerment, solution-focused approach

Sisukord

Resümee	2
<i>Abstract</i>	3
Sisukord	4
Sissejuhatus.....	5
1. Teoreetiline taust	8
1.1. Fotode kasutamine kunstiteraapias	8
1.1.1. Fotograafia ajalugu psühhoterapias.....	8
1.1.2. Fotograafia tähendus ja mõju psühhoterapias	10
1.1.3. Fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias	11
1.2. Sisemine laps	16
1.2.1. Ajalooline kontekst ja tänapäev	16
1.2.2. Sisemine laps ja vaimne tervis	17
1.2.3. Sisemine laps ja kunstiteraapia.....	19
1.3. Lahenduskeskne lähenemine kunstiteraapias	20
1.4. Jõustamine	21
1.5. Teooria kokkuvõte	21
2. Uuring.....	24
2.1. Eesmärk ja uurimisküsimused	24
2.2. Metoodika.....	24
2.2.1. Juhtumiuuring	24
2.2.2. Osalejate valik ja profiil.....	25
2.2.3. Juhtumiuuringu protsess	25
2.2.4. Andmete kogumine	29
2.2.5. Andmete analüüs	30
2.2.6. Uuringu eetiline külg.....	32
2.3. Tulemused.....	33
2.3.1. Fotomeetodite kasutamise kogemus kunstiteraapias	34
2.3.2. Sisemise lapse kogemus.....	38
2.3.3. Jõustamise kogemus	40
2.3.4. Terapeudi roll kunstiteraapia protsessis	44
2.3.5. Kogemused fotokaartidega.....	44
2.3.6. Tulemuste kokkuvõte.....	45
3. Arutelu.....	48
Kasutatud allikad.....	51
Lisad	57

Sissejuhatus

Magistritöö sai alguse soovist ühendada isiklik ja professionaalne huvi kunstiteraapia, fotograafia ning sisemise arengu toetamise vastu. Varasem töökogemus fotograafina ja teadmised kunstiteraapiast on loonud arusaama, et visuaalsed kujundid võivad olla mõjusad vahendid, mis aitavad väljendada ja mõtestada seda, mida on sõnades keeruline väljendada. Terapeutilises kontekstis võimaldavad need tööriistad avada inimeses peidetud kihte – tundeid, mälestusi ja tähendusi, mis on sageli seotud lapsepõlvkogemustega (Weiser, 2014).

Mitmed vaimse tervise uuringud näitavad, et psüühiliste raskuste, näiteks depressiooni, ärevuse, madala enesehinnangu ja suhteprobleemide juured ulatuvad varasesse lapsepõlve (Chen & Harris, 2019; Vibhakar et al., 2019; Vinberg et al., 2024). Tuginedes autoritele võivad lapsepõlves kogetud emotsionaalne hooletussejätmine, trauma või turvatunde puudumine avalduda täiskasvanueas raskustena enesetundes, eneseregulatsioonis ja suhetes. Uuringud näitavad, et varajased kiindumussuhted ja emotsionaalsed kogemused loovad aluse inimese vaimsele heaolule kogu elukaare vältel (Sjöblom et al., 2021; Wolf, 2024). Selles kontekstis aitab sisemise lapse kontseptsioon paremini mõista varajaste kogemuste mõju täiskasvanuea psühholoogilisele heaolule. Sisemine laps tähistab inimese tundlikku, loovat ja vajadustele vastuvõtlikku osa, mis kujuneb välja lapsepõlves ning talletab mälestused, tunded ja uskumused, mis võivad jääda teadvustamata, ent avalduda hilisemas elus (Bradshaw, 1992; Firman & Russell, 1994; Sjöblom et al., 2021). Töötamine sisemise lapsega aitab taastada ühenduse lapsepõlves kogetud rõõmu, spontaansuse ja mängulisusega, samas annab võimaluse toetada allasurutud haavatavust ning arendada enesehoolivust, kaastunnet ja autentsust (Capacchione, 1991; Haeyen et al., 2024; Wolf, 2024).

Fotomeetodid võivad kunstiteraapias pakkuda tõhusat võimalust toetada inimese eneseväljendust, eneseteadvust ja emotsionaalset taastumist. Visuaalsed kujundid aitavad väljendada tundeid ja kogemusi, mida on keeruline sõnadesse panna, pakkudes seeläbi ligipääsu teadvustamata või allasurutud sisemaailma (Loewenthal, 2023; Weiser, 2014). Projektiivsed visuaalid, nagu fotokaardid või isiklikud pildid, võivad avada uusi vaatenurki, luua tähendusi ja aidata kaasa minevikukogemuste übermõtestamisele (Burton et al., 2017; Halkola, 2015). Fotodest lähtuv loominguline tegevus – olgu see kollaaž, piltide ümberkujundamine või nende emotsionaalne tõlgendamine – aitab luua turvalise ja hinnangutevaba ruumi, kus inimene saab taastada kontakti oma loo, tunnete ja identiteediga (Gibson, 2018; Raffaelli & Hartzell, 2016).

Magistritöö keskne uurimisprobleem on seotud küsimusega, kuidas rakendada fotomeetodeid kunstiteraapias sisemise lapse toetamiseks ja jõustamiseks. Seni ei ole teaduskirjanduses käsitletud sekkumismudelit, mis ühendaks fotomeetodid, kunstiteraapia, sisemise lapse kontseptsiooni, lahenduskeskse lähenemise tehnikad ja jõustamise. Seetõttu on vajalik uurida, milliseid tehnikaid ja lähenemisviise selline kombineeritud sekkumismudel hõlmab ning milline on selle võimalik mõju osalejatele.

Uuringu eesmärk on kirjeldada fotomeetodite kasutamise võimalusi kunstiteraapia protsessis, keskendudes sisemise lapse jõustamisele. Töö lähtub juhtumiuuringu meetodikast ja kvalitatiivsest uurimisviisist, mis võimaldavad uurida osalejate isiklike kogemusi ning neile omistatavaid tähendusi teraapiaprotsessis.

Lähtudes eesmärgist püstitati järgmised uurimisküsimused:

- 1) Kuidas kirjeldavad uuringus osalejad oma kogemust fotomeetodeid kasutavas kunstiteraapias?
- 2) Kuidas kirjeldavad uuringus osalejad sisemise lapse jõustamise kogemust ja selle mõju oma heaolule üldiselt?
- 3) Milliseid muutusi tajuvad osalejad oma sisemises lapses pärast uuringus osalemist?

Magistritöö uuring võib aidata kaasa kunstiteraapiliste sekkumiste mitmekesistamisele ning pakkuda praktilist teadmist selle kohta, kuidas fotomeetodid võiksid toetada inimese sisemist arengut, turvatunde kasvu ja psühholoogilist heaolu. Uuringu tulemused võivad pakkuda huvi nii loovterapeutidele kui ka teistele vaimse tervise spetsialistidele, kes otsivad uusi võimalusi inimese toetamiseks.

Töös kasutatavad peamised mõisted:

Kunstiteraapia on põhjendatud, eesmärgipärane ja planeeritud tegevus psühhoterapeutilises ravis ja rehabilitatsioonis, kus selgelt määratletud kliendi-terapeudi suhtes rakendatakse loovus- ja kunstipõhiseid meetodeid ja tehnikaid kliendi tervislikust seisundist lähtuvate eesmärkide saavutamiseks (ELTÜ, n.d., 2025a).

Fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias hõlmab isiklike fotode ja fototeraapia tehnikate integreerimist eesmärgipärasesse loomingulisse teraapiaprotsessi (Weiser, 2014), mis toetab nii visuaalset eneseväljendust, uute tähenduste leidmist, kui ka psühholoogilist arengut (Kopytin, 2018).

Sisemine laps (*inner child*) (Stahl, 2021) on isiksuse alateadlik osa, mis on kujunenud lapsepõlves ja mida inimene kannab endaga kaasas kogu elu jooksul.

Jõustamine (*empowerment*) on võimestamise või väestamise protsess, mille käigus inimene muutub tugevamaks ja enesekindlamaks, teadvustades ja tunnetades oma ressursse ja autonoomiat (National Empowerment Center, n.d., 2025).

Lahenduskeskne lähenemine kunstiteraapias (Riley & Malchiodi, 2012; Salmela & Alakinen, 2022) on psühhoteraapia vorm, mis ühendab lahenduskeskse psühhoteraapia põhimõtted visuaalse loovuse ja kujutlusvõime kasutamisega. Selles protsessis töötavad terapeut ja klient koostöös, et leida probleemidele positiivseid ja alternatiivseid lahendusi, väljendades sisemisi protsesse kunstilisel viisil. See lähenemine aitab klientidel ümber mõtestada oma eluolukordi ja arendada oskusi ja vaatenurki, mis toetavad iseseisvat toimetulekut ja muutuste loomist.

Interpreetiv fenomenoloogiline analüüs (*Interpretative Phenomenological Analysis*, IPA) on kvalitatiivne uurimisviis, mille eesmärk on uurida, kuidas inimesed mõtestavad oma peamisi elukogemusi või osalust konkreetsetes sündmuses või protsessis (Smith et al., 2022).

1. Teoreetiline taust

Käesolev teoreetiline peatükk loob aluse uurimistöö kesksete mõistete ja lähenemiste mõistmiseks. Esmalt käsitletakse fotode kasutamise ajalugu ja tähendust psühhoterapias ning nende rakendamist kunstiteraapias. Seejärel selgitatakse sisemise lapse mõistet, selle mõju vaimsele tervisele ning seoseid kunstiteraapilise protsessiga. Lisaks käsitletakse lahenduskeskset lähenemist kunstiteraapias ja jõustamise tähendust. Teoreetiline ülevaade loob tervikliku raamistiku, et mõista, kuidas fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias võib toetada sisemise lapse jõustamist ja seeläbi edendada vaimset heaolu.

1.1. Fotode kasutamine kunstiteraapias

1.1.1. Fotograafia ajalugu psühhoterapias

Teadaolevalt sai fotograafia terapeutiline kasutamine alguse 1850. aastatel, kui Briti psühhiaater Hugh Welch Diamond (Diamond, 1856) dokumenteeris oma patsiente Surrey vaimuhaiglas, uskudes, et portreefotod võivad aidata patsientidel paremini mõista oma vaimset seisundit. Gibsoni (2018) väitel oli Diamondi töö esimene katse kasutada fotograafiat teraapia kontekstis.

Feldwisch (2022) sõnul mõjutasid 20. sajandi alguses fototeraapia arengut Sigmund Freudi ja Carl Jungi teooriad. Nimelt uskus Freud, et visuaalsed kujutised võivad olla ukseks alateadvusesse ning aidata terapias tuvastada allasurutud emotsioone. Jung soosis kunstilist väljendust ja kasutas visuaalseid meetodeid oma patsientide tunnete ja unistuste uurimiseks. Feldwisch järgi löid need psühhoanalüütilised põhimõtted tugeva aluse kunstiteraapiale, mis hiljem laienes fototeraapiaks.

Gibsoni (2018) andmetel hakati fotograafiat rehabilitatsioonis kasutama Teise maailmasõja järgselt, kui sõjaveteranid kasutasid fotosid oma kogemuste dokumenteerimiseks ning emotsioonide väljendamiseks. Gibson lisab, et esialgu oli fotograafia terapeutiline kasutus pigem rekreatiivne, kuid peagi märgati selle potentsiaali ka füüsiliste ja psühholoogiliste traumade ravis. See viis fotograafia kasutamiseni tsiviilhaiglates ja psühhiaatrilistes asutustes tervenemise toetamiseks.

Feldwisch (2022) sõnul kasvas 1950.–1980. aastatel terapeutilise fotograafia teaduslik huvi. Margaret Naumburg, üks kunstiteraapia pioneere, arendas välja psühhodünaamiliselt

suunatud kunstiteraapia, kus kunst ja visuaalsed vahendid olid alateadvuse uurimise tööriistaks. Feldwisch (2022) ütleb, et Naumburgi teooriad aitasid luua fototeraapia teoreetilise aluse ning kinnistasid fotograafia kasutamist terapeutilises kontekstis. Fotograafiat hakati käsitlema kunstiteraapia vahendina 1970ndate lõpus peale Kagini ja Lusebrinki (1978, tsit. Orr, 2016 järgi) ekspressiivsete teraapiate kontiinumi (*Expressive Therapies Continuum*) loomist, mis pakkus selgemat süsteemsemat raamistikku materjalide mõistmiseks ja valimiseks (Orr, 2016).

Alates möödunud sajandi viimastest aastakümnetest on uuringud suunatud fotode kliinilise kasutamise kategoriseerimisele, määratledes erinevaid mudeleid ja sekkumismeetodeid (Saita & Tramontano, 2018). 1980. aastatel arendasid Jo Spence ja Rosy Martin välja fotoprojektiivse meetodi, mis keskendus isiksuse ja identiteedi uurimisele ning eneseväärtustunde tugevdamisele (Loewenthal, 2023). Aastal 1983 ilmus psühholoogide David A. Kraussi ja Jerry L. Fryeari koostatud raamat „*Phototherapy in Mental Health*“, mis on Halkola jt (2014) sõnul üks valdkonna alustalasid. Loewenthal (2023) lisab, et 1990. aastatel formaliseeris Judy Weiser fototeraapia kui struktureeritud psühhoteraapeutilise tehnika. Weiser (1999) määratles fototeraapia ja terapeutilise fotograafia erinevused, rõhutades, et fototeraapia toimub juhendatud teraapiasessioonidel, samas kui terapeutilist fotograafiat saab kasutada ka iseseisvalt eneseavastuseks ja emotsionaalseks tervenemiseks. Loewenthali (2023) sõnul aitas Weiseri töö luua raamistiku, kuidas fotosid kasutada emotsioonide töötlemiseks, eneseväljenduseks ja minapildi tugevdamiseks.

Loewenthal (2023) märgib, et kuigi fotograafia sobib oma visuaalse olemuse tõttu hästi terapeutiliseks töövahendiks, on selle potentsiaal seni veel suhteliselt vähe uuritud. Ta lisab, et viimastel aastatel on aga huvi fototeraapia tehnikate vastu taas kasvanud, eriti klientide seas, kellel on verbaalse eneseväljenduse raskusi või kes tunnevad vastumeelsust traditsiooniliste teraapiavormide suhtes. Loewenthal (2023) rõhutab, et visuaalse lähenemise tähtsus on suurenenud just tänapäeva nutitelefonide ajastul, kus inimesed salvestavad oma emotsioone, mälestusi ja mõtteid sageli fotode kujul. Selliseid visuaalseid materjale saab terapeutilises protsessis kasutada suhtluse edendamiseks ja sügavamate teemade käsitlemiseks.

1.1.2. Fotograafia tähendus ja mõju psühhoteraapias

Fotograafia mängib olulist rolli inimeste vahelises suhtluses, eneseväljenduses ja maailmatajus (Kopytin, 2018). Weiser (1999) toob välja, et foto ei ole pelgalt „ilu, mis on vaataja silmades“, vaid ettekujutus tegelikkusest, mis põhineb vaataja isiklikel tajudel ja tähendusel. Fotod võimaldavad inimestel mõista oma identiteeti, tundeid ja minevikukogemusi, kuna need peegeldavad sisemisi protsesse ja emotsioone, mida võib olla raske sõnadesse panna (Loewenthal, 2023; Weiser, 2014).

Kui inimene kasutab kunstilist väljendust, et töödelda keerulisi kogemusi, muutuvad visuaalsed kujutised sümboliseks vahendiks, mis aitab teadvustada ja mõtestada allasurutud mälestusi ja emotsioone (Weiser, 2014). Weiser lisab, et fotod aitavad mööda minna verbaalsetest kaitsemehhanismidest, mis takistavad teadvustatud ühendust sügavamate tunnete, mõtete ja mälestustega.

Fotograafia kliinilises ja terapeutilises keskkonnas toetab inimese võimet väljendada emotsioone ja arendada eneseteadvust, mis omakorda aitab paremini mõista oma elu ja identiteeti (Halkola et al., 2014; Saita & Tramontano, 2018). Uuringud on näidanud, et visuaalsed kujutised aitavad aktiveerida ja hõlbustada mõtete ja tunnete väljendamist, ületades verbaalse keele piirangud ning toetades inimesi, kellel on raskusi emotsioonide või kogemuste sõnastamisega (Uhrig et al., 2016).

Fotograafia võib pakkuda psühhoteraapias olulist tuge, kuna see:

- **aitab läbi töötada ja ümber mõtestada minevikukogemusi.** Fotod annavad võimaluse uurida oma minevikku turvalisel ja struktureeritud viisil, aidates inimesel leida uusi tähendusi ja narratiive ning luua selgema ja terviklikuma eluloo (Halkola et al., 2014; Kopytin, 2018; Weiser, 2014).
- **aitab leida uusi lahendusi.** Fotode vaatlemine aitab oma probleemidest distantseeruda, et neid paremini analüüsida ja uuest perspektiivist mõista. See pakub võimaluse leida uusi lahendusi ning muuta oma narratiivi tervendaval viisil (Gibson, 2018).
- **toetab eneserefleksiooni ja emotsionaalset tervenemist.** Fotod võimaldavad vaadelda oma kogemusi kõrvalt, mis vähendab emotsionaalset distantssi ja aitab leida uusi lahendusi (Burton & Elliott, 2023).

- **soodustab visuaalset eneseväljendust.** Visuaalne keel võimaldab väljendada keerulisi tundeid ja kogemusi, mis võivad olla sõnades raskesti edastatavad (Feldwisch, 2022).
- **aitab tugevdada enesehinnangut ja toimetulekut ning suurendada heaolu.** Uuringud on näidanud, et fotode kasutamine psühhoterapias sekkumises võib vähendada kroonilise ärevuse ja depressiooni sümptomeid (Edalat et al., 2022) ning parandada heaolu ja tugevdada toimetulekut keerulistes olukordades, pakkudes võimalust elu kogemusi üle vaadata ja neile mõelda (Burton & Elliott, 2023).
- **toetab trauma töötlemist.** Traumaatiliste kogemuste puhul, kui sõnadest ei piisa ning emotsioonid on teadvusest eraldunud, võib foto luua turvalise raamistiku, kus inimene saab oma kogemusi väljendada ja töödelda (Weiser, 1999). Visuaalsed narratiivid annavad võimaluse tuvastada alateadlikke mustreid ja töötada terapeudiga sügavuti läbi keerulisi emotsioone (Feldwisch, 2022).

Tuginedes autoritele, on fotograafia võimas psühhoterapiiline tööriist, mis aitab inimestel uurida minevikukogemusi, väljendada emotsioone ning toetada eneseteadlikkust ja enesehinnangut. Fotod võimaldavad tegeleda keeruliste tunnete ja mälestustega visuaalses vormis, pakkudes alternatiivi verbaalsele väljendusele. Teraapias kasutatavad fotod võivad aidata tugevdada minapilti, vähendada stressi ning toetada psühholoogilist tervenemist, muutes need oluliseks osaks kaasaegsest psühhoterapiast.

1.1.3. Fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias

Fotograafia rakendamine kunstiteraapias erineb fototeraapiast, mis on eraldiseisev ja struktureeritud terapeutiline meetod, keskendudes fotode vaatlemisele, tõlgendamisele ja loomisele (Weiser, 2014). Kunstiteraapias käsitletakse fotot aga ühe loovväljenduse vahendina paljude seast, mille kaudu toetatakse eneseväljendust, tähenduse loomist ja terapeutilist arengut. Peamine fookus ei ole foto kui meediumi analüüsimisel, vaid selle kunstilisel transformatsioonil ning loomeprotsessi terapeutilisel mõjul (Kopytin, 2018).

Weiser (2014) kirjeldab valdkonda, mis ühendab kunstiteraapia ja fototeraapia elemente, fotokunstiteraapiat. Weiseri sõnul on selle lähenemise tugevuseks kunstiterapeutide oskus märgata ja tõlgendada visuaalseid sümboleid, mustreid ja vihjeid, mida mittevisuaalse suunitlusega terapeudid ei pruugi alati teadvustada. Näiteks isiklike fotode, perealbumite või teiste tehtud fotode kasutamine võib aidata klientidel uurida oma identiteeti, emotsioone ja

minevikukogemusi, pakkudes selleks turvalise ja struktureeritud raami. Gibson (2018) täiendab, et fotomeetodid aitavad esile tuua alateadlikke sümboleid ja mustreid, mille teadvustamine võib viia positiivsete muutusteni teraapiaprotsessis.

Fotot saab kunstiteraapias rakendada mitmel moel: see võib olla osa kollaažist, käivitada loomingulise protsessi ja emotsionaalse väljenduse, või olla visuaalne lähtepunkt kunstitöö loomiseks (Loewenthal, 2023). Weiser (1999) toob välja viis peamist fototeraapia tehnikate rühma, mida on võimalik integreerida ka kunstiteraapiasse:

- 1) foto-projektiivsed tehnikad,
- 2) autoportreed,
- 3) teiste tehtud fotod kliendist,
- 4) kliendi enda tehtud või kogutud fotod,
- 5) fotoalbumid ja fotobiograafilised jäädvustused.

Lisaks traditsioonilistele tehnikatele rõhutab Kopytin (2018), et fotomeetodid võivad hõlmata ka kaasaegseid meediume nagu video- ja multimeediakunst ning visuaalseid-narratiivseid vorme. Nendeks on näiteks digilood, fotopäevikud ja fotojutustused, mis ühendavad fotod loovkirjutamise, isiklike lugude, kultuuriliste või arhetüüpsete teemade ning poetiliste elementidega.

Järgmisena kirjeldatakse kolme fotopõhist kunstiteraapia meetodit, mis on aktuaalsed käesoleva uurimistöö kontekstis: kollaaž, isiklikud kaasatoodud fotod ning fotokaardid.

Kollaaž

Kollaaž on kunsti- ja fototeraapias kasutatav meetod, mille puhul erinevad materjalid, pildid, fotod ja muud visuaalsed elemendid lõigatakse välja, kombineeritakse üheks tervikuks ja liimitakse tugevamale paberile või kartongile (Kopytin, 2018; Malchiodi, 2007). Kollaažimeetodi kasutamine aitab luua uut tähendust ja väljendada isiklikke kogemusi, mälestusi ja tundeid (Stallings, 2016). Teraapias võimaldab kollaažimeetod käsitleda keerulisi ja sageli ebamugavaid emotsioone, pakkudes loovat eneseväljendust ja turvalist ruumi eneseavastuseks (Kalmanowitz, 2016; Tripp, 2019; Wang et al., 2019).

Kollaaži loomine on sageli klientidele vähem hirmutav kui joonistamine, sest valmis fotode ja piltide kasutamine vähendab ebaõnnestumise kartust (Raffaelli ja Hartzell, 2016; Stallings, 2016). Stallings (2016) leiab, et ainuüksi piltide ajakirjadest väljalõikamine võib

olla lõõgastav, võimaldades kliendil vabamalt oma mõtteid ja tundeid väljendada. Ta lisab, et kliendid on sageli üllatunud kollaaži arengust ning leiavad, et lõpptulemuse verbaalne analüüs koos terapeudiga aitab neil ennast ületada ja lahendada sisemisi konflikte. Raffaelli ja Hartzell (2016) märgivad, et kollaaži meetod võib oma piirangute tõttu takistada klienti end täielikult väljendama, mistõttu soovivad nad kombineerida seda joonistamismaterjalidega, et anda edasi neid aspekte, mida valmis piltidega väljendada ei saa. Kaimal jt (2020) on leidnud, et narratiivse lähenemise lisamine kollaažile võib tuua klientidele suurema vaimse heaolu.

Kalmanowitz (2016) toob välja, et visuaalsete kujundite ja metafooride kasutamine võib aidata klientidel jutustada oma lugusid ilma vajaduseta jääda kinni konkreetsetesse sündmustesse ja detailidesse. See loob turvalise keskkonna ning ergutab kujutlusvõimet. Keisar jt (2021) leidsid oma uuringus, et vanemaealiste seas aitas fotokollaaž kunstiteraapias luua terviklikumat vaadet oma elule, integreerides erinevad eluhetked ja kogemused ning kujundades positiivsema enesetaju. Samuti leiti, et fotod toetasid osalejate eneseanalüüsi ja aitasid neil oma mälestusi turvaliselt töödelda ning neile uusi tähendusi anda.

Uuringud on näidanud, et kollaaž on tõhus meetod ärevuse, stressi ja traumadega seotud probleemide leevendamisel. Bennett jt (2025) avastasid oma uuringus, et traumaatilise ajukahjustusega täiskasvanutele oli kollaaži loomine kunstiteraapias kasulik vaimse heaolu parandamiseks ja ärevuse vähendamiseks. Tripp jt (2019) uurisid "turvalise koha kollaaži" protokollit ja leidsid, et see aitas trauma üle elanud osalejatel vähendada ärevust, soodustada emotsionaalset kasvu ning leida uusi toimetulekuviise. Wang jt (2019) uurisid sisserrändajatest noorte kogemusi ja järeldasid, et kollaažitehnika aitas neil väljendada sisemisi konflikte ja soove, vähendades stressi ning toetades emotsionaalset arengut. Sama uuringu kohaselt muutusid sümbolid, tähendused ja isiklikud konfliktid seansside käigus positiivses suunas. Tripp jt (2019) lisavad, et valminud kunstitöö sümboolika võib anda kliendile trauma üle kontrolli tunde, sest see kujutab metafoorselt uut lahendust stressirohketele sündmustele. Nii saavad kliendid ligi oma sisemistele loomingulistele ressurssidele ja võivad end tunda turvalisemalt, tugevamana ja jõustatumana.

Isiklike fotode kasutamine kunstiteraapias

Isiklike fotode kasutamine kunstiteraapias pakub võimaluse uurida ja mõtestada isiklikke kogemusi, tuues esile emotsioone ja mälestusi, mida võib olla raske sõnades väljendada

(Weiser, 2014). Isiklikud fotod võivad tuua esile varasemaid kogemusi ja identiteediga seotud küsimusi, võimaldades kliendil töötada läbi oma elulugu ja suhestuda minevikuga uuel viisil (Gibson, 2018). Testoni jt (2022) uuringus eakatega kasutati perekonna fotoalbumeid, mis aitasid osalejatel toime tulla väärikuse kaotuse tundega ja tugevdada enesemõistmist. Samuti tõi Bbira (2024) uuring esile, et isiklike fotode abil said osalejad oma elulugu ümber jutustada, taastada kontrollitunnet ja uurida tulevikuperspektiive.

Kunstiteraapia kontekstis saab isiklike fotodega töötada mitmel viisil:

- **Minevikukogemuste peegeldamine.** Fotoalbumite ja lapsepõlvefotode vaatlemine aitab klientidel mõista ja integreerida varasemaid kogemusi (Weiser, 2014).
- **Emotsioonide väljendamine ja töötlemine.** Isiklike fotode ülemaalimine, moonutamine või nende kombineerimine kunstitöös võib aidata tuua nähtavale alateadlikud tunded (Halkola et al., 2014).
- **Narratiivi loomine ja identiteedi uurimine.** Isiklike fotode abil saab luua visuaalse eluloo, mis toetab mineviku kogemuste ja inimsuhete sügavamat mõtestamist (Saita & Tramontano, 2018).

Isiklike fotode kasutamine kunstiteraapias aitab luua turvalise ruumi eneserefleksiooniks, toetab emotsionaalset tervenemist ja võib aidata kujundada sidusat elunarratiivi, kus inimene saab oma mineviku, oleviku ja tuleviku vahel tähenduslikke seoseid luua (Burton & Elliott, 2023). Seetõttu võib isiklike fotode integreerimine kunstiteraapiasse olla väärtuslik meetod eneseteadlikkuse ja psühholoogilise heaolu toetamisel.

Fotokaardid

Fotokaardid on üks fototeraapia tehnikate spetsiifilisemaid ja laialdasemalt kasutatavaid vorme, mida kasutatakse projektiivse meetodina erinevates teraapilistes ja arenduslikes kontekstides, sealhulgas psühhoteraapias, *coaching*'us, meeskonnatöös ning eneseanalüüsis (Halkola, 2015). Fotokaardid pakuvad visuaalset tuge, mis aitab inimestel väljendada oma mõtteid ja tundeid, olles eriti kasulik neile, kellel on raskusi verbaalse eneseväljendusega (Burton et al., 2017; Loewenthal, 2023). Halkola (2015) lisab, et fotokaardid võimaldavad luua otsese ühenduse alateadvusega, kuna teraapias toimuvad protsessid on sageli juurdunud alateadlikesse mehhanismidesse.

Fototeraapia valdkonnas on olulise panuse andnud Ameerika psühhiaater ja fotograaf Joel Walker, kes lõi 1979. aastal *Walker Visuals* fotokaardid (Jacobs, 2002; Walker, n.d., 2025). Need sündisid algselt interaktiivsest näitusest *See & Tell*, mille käigus Walker märkas, et inimesed, rääkides fotodest, räägivad tegelikult iseendast. Ta jõudis järeldusele, et teatud visuaalid kutsuvad esile tugevaid emotsionaalseid reaktsioone – nii positiivseid kui negatiivseid – ning sobivad seetõttu hästi terapeutiliseks kasutuseks. Walker rõhutab, et fotod ise ei ole terapeutiline meetod, vaid tööriistad, mille kasutamine eeldab selget eesmärgistamist ja professionaalset rakendust (Jacobs, 2002).

Loewenthal (2023) kirjeldab fotokaarte kui universaalset tööriista, mis sobib eri vanuse- ja sihtrühmadega töötamiseks nii individuaal- kui ka grupiteraapias. Kuigi kaubanduses on saadaval mitmesuguseid kaardikomplekte, julgustab Loewenthal kasutama ka isiklikke kogusid, näiteks enda tehtud fotosid, reisipilte või postkaarte. Halkola (2015) sõnul sisaldavad komplektid tavaliselt 52–60 fotot, mis esindavad erinevaid emotsionaalseid seisundeid ja mille mõju tuleneb nende mitmetähenduslikkusest ning sümbolsest tähendusest. Halkola lisab, et kujutised loodusest, esemetest või igapäevastest paikadest võivad esile kutsuda isiklikke mälestusi ja sisemisi seoseid, võimaldades vaatajal näha neis enda kogemuste peegeldust. Siiski soovitavad nii Loewenthal (2023) kui Halkola (2015) vältida pilte inimestest või häirivatest elementidest. Klienditöö fotokaartidega algab kaartide visuaalse valikuga, millele järgneb verbaalne kirjeldus ja tähenduse otsimine – see loob aluse sügavamale eneserefleksioonile ja terapeutilisele dialoogile (Halkola, 2015).

Walker (n.d., 2025) sõnul on fotokaartide kasutamisel oluline sihipärasus ja terapeudi oskus integreerida need oma tööstiili. Walker lisab, et fotokaardid võivad toetada mitmeid teraapilisi eesmärke: aidata klientidel end verbaalselt väljendada, tuua esile kognitiivseid ja emotsionaalseid reaktsioone, käsitleda tundlikke teemasid (nt lein, seksuaalsus), töötada sisemiste konfliktidega, vähendada vastupanu ja soodustada repressioonide teadvustamist (nt dissotsiativsete häirete puhul). Samuti võimaldavad need tuvastada olulisi mustreid, toetada eneseteadlikkuse kasvu, jälgida isiklikku arengut ning soodustada suhtlust paaride, perede või gruppide vahel.

Loewenthali (2023) sõnul saab lisaks teraapilisele väärtusele fotokaarte kasutada hindamismeetodina. Ta toob esile, et kaardid võimaldavad peegeldada emotsionaalset ja psühholoogilist seisundit visuaalsete valikute kaudu ning mõõta muutusi teraapia käigus. Näiteks saab klient valida seansi alguses ja lõpus fotokaardi, mis teda kõnetab, ning valikute

võrdlus annab teavet protsessi mõju kohta. Loewenthali (2023) sõnul toimivad fotokaardid ka pingemaandajatena, vähendades nii kliendi kui terapeudi ärevust – see on eriti oluline olukordades, kus verbaalne suhtlus on piiratud või usaldus alles kujunemas. Loewenthali jt (2017) uuring kinnitas, et fotokaardid loovad turvalise ja koostööpõhise keskkonna, soodustades eneseväljendust ja tugevdades terapeutilist suhet.

1.2. Sisemine laps

1.2.1. Ajalooline kontekst ja tänapäev

Sisemise lapse mõiste juured ulatuvad 20. sajandi keskpaika, kui Carl Gustav Jung ja Carl Kerényi (Jung & Kerényi, 1949; Sjöblom et al., 2016) kirjeldasid jumaliku lapse arhetüüpi, mis sümboliseerib loovust, tervenemist ja uuenemist. Nad rõhutasid, et lapsepõlvkogemustel on oluline mõju täiskasvanu psüühikale. Sisemine laps ei ole lihtsalt minevikku jäänud eluetapp, vaid elujõuline osa inimese sisemisest maailmast, mis kujuneb varajaste kogemuste mõjul ning mõjutab inimest kogu elu jooksul.

1990. aastatel tõi Ameerika nõustaja ja enesearengu kirjanik John Bradshaw sisemise lapse teema laiemasse terapeutilisse ja populaarpsühholoogilisse käsitlusse. Tema teos „*Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*“ (1992) muutus kiiresti eneseabiraamatute klassikaks. Bradshaw’ käsitlus tugineb Jungi arhetüüpide teooriale ning Eriksoni ja Piaget’ arengumudelitele. Tema sõnul on sisemine laps tundlik ja haavatav osa inimesest, mis talletab nii positiivseid kui ka valusaid lapsepõlvemälestusi. Kui neid kogemusi ei teadvustata ega mõtestata, võivad need mõjutada inimese eneseväärtustunnet, emotsionaalset heaolu ja suhteid täiskasvanueas (Bradshaw, 1992).

Ka Firman ja Russell (1994) rõhutavad, et sisemine laps on isiksuse tuum – sügavaim kiht, mis mõjutab meie suhet iseenda ja maailmaga. Selle seisund määrab, kui usaldav, loov ja vastuvõtlik inimene on. Stahl (2021) lisab, et sisemise lapse kaudu väljenduvad esmased tunded nagu rõõm, mängulisus, aga ka kurbus, hirm ja viha. Stahl ütleb, et nende tunnetega kontakti loomine ja nende aktsepteerimine on tervikliku enesekogemuse eelduseks.

Sjöblom jt (2021) käsitlevad sisemist last kui inimese sisemist tuuma – osa, mis eksisteerib meie sees kogu elu vältel. Nad rõhutavad, et sisemise lapse märkamine ja toetamine võib toimuda kolmel tasandil: mikrotasandil (indiviiditasandil), mesotasandil (perekond ja lähisuhted) ning makrotasandil (ühiskondlikul tasandil). Selline lähenemine toetab inimese

terviklikku arengut ja heaolu kogu elukaare jooksul. Lisaks leiavad Sjöblom jt (2016; 2018; 2021), et sisemise lapsega tegelemine võib edendada eneseteadlikkust ning suurendada inimese võimet kogeda turvatunnet, armastust ja fantaasiaruumi. Nad lisavad, et sisemise lapse kaudu saab inimene paremini suhestuda oma minevikuga ja anda varasematele kogemustele uue tähenduse.

Diamondi (2008) käsitluse järgi algab tõeline täiskasvanuks saamine sisemise lapse aktsepteerimisest – see tähendab teadlikku suhet oma sisemiste vajadustega, emotsioonidega ja valuga. Ta lisab, et täiskasvanulik küpsus ei tähenda tunnete allasurumist, vaid oskust neid märgata ja nende eest hoolitseda, et luua autentsem ja rahuldust pakkuvam elu.

Wolf (2024) rõhutab, et terapeutilises protsessis võimaldab sisemise lapsega töö ümber mõtestada negatiivseid mälestusi ja traumaatilisi kogemusi. See omakorda aitab luua uusi närviradu aju, mis toetavad paremat emotsioonide regulatsiooni ja suurendavad inimese suutlikkust tulla toime sarnaste olukordadega tulevikus. Bintara ja Santoso (2022) täiustavad seda arusaama, selgitades, et sisemine laps kujuneb lapse arengu jooksul ja talletub pikaajalisse mälli. Teadlikkus oma sisemisest lapsest mõjutab inimese tähelepanu, taju ja reaktsioonivõimet ning aitab kaasa sügavamate ja autentsust toetavate suhete loomisele täiskasvanu- ja noorukieas.

1.2.2. Sisemine laps ja vaimne tervis

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO, 2022) määratluse kohaselt ei tähenda vaimne tervis üksnes haiguse puudumist, vaid hõlmab ka heaolu, enesega rahulolu, rahuldust pakkuvaid suhteid ja suutlikkust toime tulla igapäevaelu väljakutsetega. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (TAI, 2022) andmed viitavad tõsistele probleemidele – ligi veerandil täiskasvanutest esineb depressioonirisk ja igal viiendal üldistunud ärevushäire risk. Lisaks on pooled uuringus osalenud kogenud vähemalt üht traumaatilist sündmust.

Varajase lapsepõlve kogemused, eriti perekondlikus keskkonnas, mängivad olulist rolli inimese vaimses arengus. Vinbergi jt (2024) uuringud on näidanud, et inimesed, kes on lapsepõlves kogenud stressi, hooletusse jätmist või vägivalda, kogevad hilisemas elus rohkem stressi, negatiivseid tundeid ja terviseprobleeme. Samuti on leitud seosed lapsepõlvetraumade ja depressiooni (Vibhakar et al., 2019), kognitiivsete raskuste (Barczyk et al., 2023) ning sotsiaalsete toimetulekuraskuste (Fares-Otero et al., 2023) vahel. Chen ja

Harris (2019) ning Chen (2022) leidsid, et turvalised ja usaldusväärsed suhted vanematega võivad toimida kaitseteguritena, aidates ennetada vaimse tervise probleeme ka hilisemas elus. Samuti kinnitasid Sjöblom jt (2018), et usaldavad suhted perekonnas ja sõpradega loovad tugeva eneseusu, eriti olukordades, kus inimene tunneb end hüljatuna või tõrjutuna. Haeyeni jt (2024) sõnul toetab lapsepõlvkogemuste teadlik mõtestamine inimese psühholoogilist heaolu, suurendab enesekaastunnet ja vastupanuvõimet ning aitab taastuda vaimse tervise raskustest.

Kidulting

Lisaks teaduslikele käsitlustele sisemise lapse ja vaimse tervise seostest on üha enam tähelepanu pälvinud ka kultuurilised nähtused, mis peegeldavad sisemise lapse rolli täiskasvanueas. Üheks selliseks nähtuseks on *kidulting* – käitumismuster, kus täiskasvanud pöörduvad tagasi lapsepõlvest tuntud mänguliste ja rõõmu pakkuvate tegevuste juurde, otsides seeläbi emotsionaalset tasakaalu ja stressileevendust (Gu & Liang, 2023; Wiederholm, 2024). Mõiste „*kidulting*” ühendab sõnad *kid* (laps) ja *adult* (täiskasvanu) ning viitab nähtusele, kus täiskasvanud teadlikult kaasavad oma ellu lapsemeelsust, nostalgiat ja mängulisust (Gu & Liang, 2023; Wiederholm, 2024). Termin sai alguse juba 1950. aastatel, kui televisioonitööstus märkas täiskasvanute huvi lastele suunatud saadete vastu (Homan, 2023, tsit. Wiederholm, 2024 järgi), ent tänapäeval mõistetakse selle all laiemat sotsiaalset ja psühholoogilist nähtust.

Kidulting’u sügavam tähendus ilmneb seoses sisemise lapsega – see ei ole pelgalt meelelahutuslik nostalgiat täis põgenemine, vaid soov naasta korraks turvalise lapsepõlve tunnetesse, et maandada ärevust, turgutada loovust ja taastada emotsionaalset tasakaalu (Sanehi, 2023; Sedikides et al., 2016). Mängulised tegevused – näiteks joonistamine, multifilmide vaatamine või lapsepõlvest tuttavate mänguasjadega tegelemine – võivad pakkuda terapeutilist mõju, võimaldades kogeda taas turvatunnet, rõõmu ja enesega kontakti. Uuringud (Gu & Liang, 2023; Wiederholm, 2024) näitavad, et sellised tegevused võivad soodustada dopamiini vabanemist ja parandada heaolu, toetades samal ajal ka sotsiaalset sidet. Seeläbi võib *kidulting* toimida justkui igapäevaelu vaimse hügieeni praktikana – vahendina, mille abil täiskasvanu saab kuulata oma sisemist last ja pakkuda talle väljendusvõimalusi.

1.2.3. Sisemine laps ja kunstiteraapia

Kunstiteraapia võib olla tõhus viis sisemise lapse tervendamiseks ja jõustamiseks, pakkudes turvalist ruumi allasurutud emotsioonide ning varasemate elukogemuste väljendamiseks ja ümberkujundamiseks. Kunstiterapeut ja sisemise lapse tervendustöö pikaajaline uurija Lucia Capacchione (1991) rõhutab, et sisemise lapse taastamine tähendab taasühendust meie loomuliku, spontaanse ja loova minaga, mis täiskasvanueas sageli kaob ühiskondlike ootuste ja kohustuste surve tõttu. Tal lisab, et kui sisemine laps jääb unustatuks või allasurutuks, kaotame ligipääsu oma loomulikule rõõmule, loovusele ja autentsele emotsionaalsele väljendusvõimele.

Haeyen (2018) ütleb, et kunstiteraapia aitab suurendada eneseteadlikkust ja tugevdada inimese võimet oma sisemaailmaga toime tulla. Ta lisab, et see laiendab inimese „sisemist ruumi“, aidates vähendada sisemist kaost ning taastada tunnet, et inimene suudab oma elu juhtida. Loomingulised ja metafoorilised väljendusviisid võimaldavad käsitleda elustressi turvaliselt, samal ajal toetades eneseväärtust ja kaastunnet iseenda vastu (Good, 2016). Selle protsessi keskmes on teadlik ja mittehinnanguline eneseteadvus, mis hõlmab nii enese- kui ka sotsiaalset kaastunnet (Isis, 2016).

Hu jt (2021) ütlevad, et kunstiteraapia on eriti kasulik emotsionaalse väljendusoskuse ja enesehinnangu toetamisel. Nad selgitavad, et mitteverbaalne lähenemine võimaldab klientidel väljendada tundeid viisil, mis ületab verbaalse suhtluse piirangud, ning integreerida nii traumaatilisi kui ka positiivseid mälestusi. Loomingulised tegevused pakuvad võimsa kanali allasurutud tunnete ja mälestustega taasühendamiseks, luues võimaluse uute emotsionaalsete sisendite tekkeks (Rouse et al., 2023).

Narratiivne lähenemine kunstiteraapias aitab inimestel oma elukogemusi ümber mõtestada ja uuel viisil integreerida (Riley & Malchiodi, 2012). Furman (1998) kirjeldab minevikku kui elavat lugu, mida inimene pidevalt ümber kirjutab. Haeyen jt (2024) uurisid, kuidas eluloonarratiivi loomine ja kunstiteraapia koosmõju toetavad inimest, kellel on lapsepõlvetraumadega seotud psühholoogilisi raskusi. Tulemused näitasid, et selline mitmekülgne lähenemine aitab suurendada enesekaastunnet, vastupanuvõimet ja mõtestamist.

Edalat jt (2022) uurisid enesekiindumuse tehnika (*Self-Attachment Technique*, SAT) mõju kroonilise ärevuse ja depressiooni leevendamisel, mis põhineb John Bowlby

kiindumusteoorial ning keskendub emotsionaalse sideme loomisele oma lapsepõlve-minaga. Osalejad kasutasid kunstiteraapia protsessis oma lapsepõlvefotosid, et kujutlusvõime abil luua emotsionaalne side oma noorema minaga ja teda toetada ja kasvatada. Tulemused kinnitasid, et kiindumussuhte taasloomine aitas parandada osalejate emotsionaalset stabiilsust, enesekindlust ja toimetulekut suhetes pereliikmetega.

1.3. Lahenduskeskne lähenemine kunstiteraapias

Lahenduskeskne lähenemine kunstiteraapias ühendab lahenduskeskse lühiteraapia (*Solution-Focused Brief Therapy*, SFBT; Gingerich & Peterson, 2013; Neipp & Beyebach, 2024) tehnikad ja visuaalse eneseväljenduse, pakkudes paindlikku ja mitmekesist terapeutilist protsessi (Salmela & Ala-Keskinen, 2022). Selle lähenemise eesmärk on suunata klienti lahenduste leidmisele, toetudes tema olemasolevatele ressurssidele ja loovusele. Neipp ja Beyebach (2024) leidsid oma uuringus, et lahenduskeskse lühiteraapia integreerimine teiste teraapiliste meetoditega toob sageli tõhusamaid tulemusi kui selle rakendamine iseseisva tehnikana.

Knilli ja Eberharti (2023) järgi võimaldab kunstiline eneseväljendus klientidel paremini mõista ja väljendada oma sisemisi protsesse, aidates leida uusi lahendusi. Nad rõhutavad, et igas olukorras on võimalik leida lahendusi, kuna probleem ei eksisteeri ilma lahenduseta. Knill ja Eberhart (2023) ütlevad, et lahenduskeskne lähenemine keskendub muutustele, mida peetakse pidevaks õppeprotsessiks, ning näeb klienti aktiivse tegutsejana, mitte ohvrina. Nad usuvad, et klient on oma elu ekspert, kelle teadmisi ja kogemusi tuleb austada, ning kuna iga inimene konstrueerib oma reaalsuse ja tegutseb autonoomselt, tuleb teda usaldada oma vajaduste ja lahenduste leidmisel.

Riley ja Malchiodi (2012) väidavad, et kunstiline väljendus ja kujutlusvõime aitavad muuta sisemised protsessid nähtavaks, pakkudes alternatiivseid lahendusi ja võimaldades probleemide ümberkujundamist. Salmela ja Ala-Keskinen (2022) toovad esile, et kunstiline tegevus võimaldab klientidel omandada uusi oskusi ja muuta väärtusi ning hoiakuid. Knill ja Eberhart (2023) lisavad, et teraapias esinevad „ahaa“-elamused avavad uusi perspektiive, toetades arengut ja heaolu, samas kui aistingute kaasamine rikastab kogemusi, tehes need teadlikumaks, kui need on sõnastatud ja verbaliseeritud.

1.4. Jõustamine

Jõustamise (*empowerment*) strateegiat kasutatakse peamiselt tervishoius, et toetada patsientide autonoomiat ja suurendada nende enesemääratlust ning elukvaliteeti (Marqvorsen et al., 2024). Woodalli jt (2010) sõnul tähendab individuaalne ehk psühholoogiline jõustamine protsessi, mille käigus inimene muutub enesekindlamaks ning teadlikumaks oma ressurssidest ja autonoomiast. See hõlmab tegutsemist ja aktiivset osalust, mis tugevdab sidet inimese tugevuste, valikuvõimaluste, enesekindluse ja lootusega. Samuti aitab see töödelda allasurutud emotsioone ning kujundada positiivsemat enesekuvandit (National Empowerment Center, n.d., 2025).

Acuña Mora jt (2022) sõnul arendab jõustamisel põhinev tugi oskusi, mis aitavad toime tulla igapäevaelu keerukate otsuste ja probleemidega, ning suurendab inimeste iseseisvust, andes neile suurema rolli oma tervise ja heaolu juhtimisel. Nad lisavad, et see parandab nii vaimset kui ka füüsilist heaolu, suurendades enesekindlust, kontrollitunnet ja teadlikkust oma tervise ning elu üle. Lisaks soodustab see positiivseid käitumismuutusi, tugevdab sotsiaalset toetust ning aitab kogukondadel ühiselt probleeme lahendada (Woodall et al., 2010). Woodall jt (2010) rõhutavad, et jõustatud inimesed teevad paremaid tervisevalikuid, tunnevad end võimekamana ja kogevad suuremat eluga rahulolu.

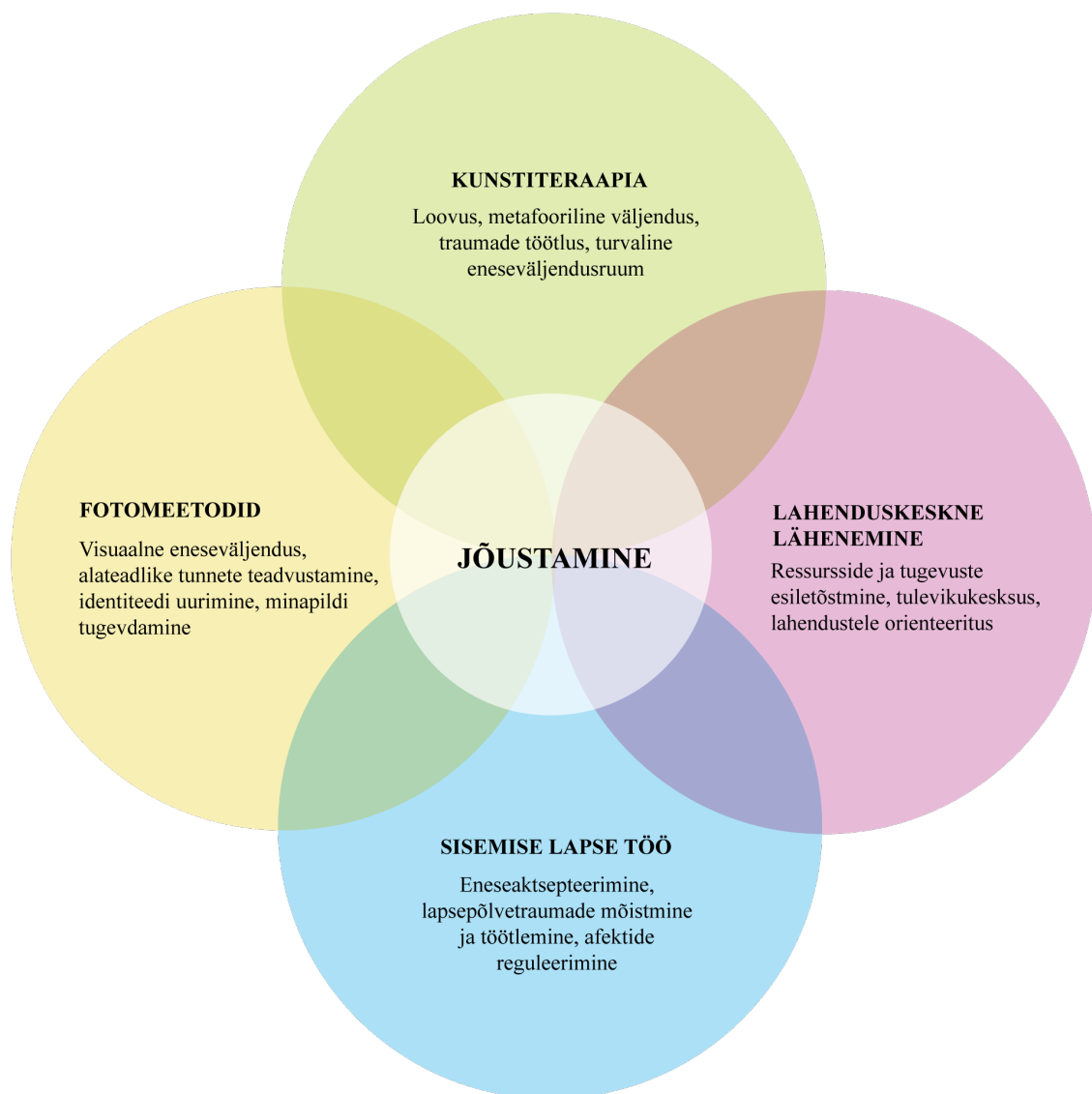
1.5. Teooria kokkuvõte

Tänapäeva ühiskonnas seisame silmitsi kasvavate vaimse tervise probleemidega. WHO (2022) rõhutab, et vaimne tervis ei tähenda üksnes haiguse puudumist, vaid hõlmab ka heaolu, enesega rahulolu ja võimet tulla toime igapäevaelu väljakutsetega. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (TAI, 2022) kohaselt on ligi veerandil täiskasvanutest depressioonirisk ning igal viiendal ärevushäire sümptomid. Enam kui pooled antud uuringus osalenutest on kogenud traumaatilisi elusündmusi.

Uuringud näitavad, et paljude vaimse tervise raskuste juured ulatuvad lapsepõlve. Lapsepõlves kogetud trauma, hooletussejätmine või emotsionaalse toe puudumine võivad täiskasvanueas väljenduda madala enesehinnangu, emotsionaalse ebastabiilsuse või suhete raskustena (Chen & Harris, 2019; Vibhakar et al., 2019; Vinberg et al., 2024). Samas võivad turvalised suhted ja toetav kasvukeskkond kujuneda oluliseks kaitseteguriks (Chen & Harris, 2019; Chen, 2022; Sjöblom et al., 2018).

Just selles kontekstis on oluline mõista sisemise lapse tähendust – tundlik ja loov osa inimesest, mis kujuneb varajaste kogemuste põhjal ja mõjutab kogu elukaare vältel inimese identiteeti, tundeelu ja suhete kvaliteeti (Bradshaw, 1992; Firman & Russell, 1994; Sjöblom et al., 2021). Sisemise lapse märkamine, toetamine ja tervendamine aitab luua tähenduslikku sidet mineviku ja oleviku vahel ning suurendab eneseteadlikkust, vastupanuvõimet ja psühholoogilist heaolu (Diamond, 2008; Haeyen et al., 2024; Wolf, 2024).

Tõhus viis sisemise lapsega kontakti loomiseks ja emotsionaalse tervenemise toetamiseks võib olla fotomeetodite rakendamine lahenduskeskses kunstiteraapias (vt Joonis 1).



Joonis 1. Jõustamise mudel

Visuaalsed vahendid nagu isiklikud fotod, kollaažid ja fotokaardid võimaldavad ligipääsu alateadlikele tunnetele, toetavad mälestuste ümbermõtestamist ja pakuvad võimalusi loovaks eneseväljenduseks (Gibson, 2018; Loewenthal, 2023; Weiser, 2014). Isiklike fotode vaatlemine või ümberkujundamine võib aidata töödelda allasurutud emotsioone, fotokollaažid võimaldavad käsitleda keerulisi elukogemusi, ning fotokaardid toimivad projektiivse tööriistana eneseteadvuse ja tähenduse loomise protsessis (Halkola, 2015; Raffaelli & Hartzell, 2016).

Fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias ei teeni ainult teraapilisi eesmärke, vaid võib toimida ka jõustava sekkumisena. Jõustamine tähendab inimese autonoomia, enesemääramise ja sisemiste ressursside tugevdamist, mis omakorda aitab parandada elukvaliteeti ja vähendada psühholoogilist haavatavust (Acuña Mora et al., 2022; Woodall et al., 2010). Kunstiteraapiline protsess, mis võimaldab inimesel oma kogemusi visuaalselt väljendada ja ümber kujundada, tugevdab sisemist kontrollitunnet ja enesekindlust, luues ruumi teadlikuks muutuseks, kus inimene ei jää passiivseks probleemikandjaks, vaid muutub oma elu aktiivseks kujundajaks (Knill & Eberhart, 2023).

Ka kultuuriline nähtus *kidulting* – täiskasvanu teadlik pöördumine mänguliste, lapsepõlvest tuttavate tegevuste poole – illustreerib sisemise lapse olulisust. Mängulised tegevused võivad olla toeks loovuse taaselustamisel, stressi leevendamisel ja emotsionaalse tasakaalu taastamisel (Gu & Liang, 2023; Sanahi, 2023). Seeläbi aitab *kidulting* luua argielus turvalist ruumi sisemise lapse kuulamiseks ja toetamiseks.

Kokkuvõttes näitab teooria, et fotomeetodite rakendamine kunstiteraapias võib pakkuda tõhusat, loovat ja jõustavat lähenemist, mis võimaldab tegeleda sisemise lapsega mitmekihilisel tasandil. See toetab trauma töötlust, emotsionaalset tervenemist, enesehinnangu kasvu ja üldist vaimset heaolu – olles seega oluline ressurss nii ennetavas kui ka taastavas teraapiatöös.

2. Uuring

2.1. Eesmärk ja uurimisküsimused

Uuringu eesmärgiks on kirjeldada juhtumiuuringule toetudes fotomeetodite kasutamist kunstiteraapias sisemise lapse jõustamiseks.

Lähtudes uuringu eesmärgist püstitasin järgmised uurimisküsimused:

- 1) Kuidas kirjeldavad uuringus osalejad oma kogemust fotomeetodeid kasutavas kunstiteraapias?
- 2) Kuidas kirjeldavad uuringus osalejad sisemise lapse jõustamise kogemust ja selle mõju oma heaolule üldiselt?
- 3) Milliseid muutusi tajuvad osalejad oma sisemises lapses pärast uuringus osalemist?

2.2. Metoodika

2.2.1. Juhtumiuuring

Käesolevas uurimistöös kasutan juhtumiuuringu meetodit, et uurida, kuidas fotomeetodid kunstiteraapias toetavad sisemise lapse ressursse ja mõjutavad osalejate psühholoogilist heaolu. Juhtumiuuring on asjakohane lähenemisviis, kuna sisemise lapsega töö võib olla sügavalt isiklik ja emotsionaalselt mitmetahuline protsess, mis vajab süvitsi mõistmist.

Laherand (2010) märgib, et juhtumiuuring on eriti sobilik keeruliste ja mitmetasandiliste nähtuste uurimiseks, eriti kui uuritava nähtuse ja selle konteksti vaheline piir ei ole selgelt määratletav. Yin (2018) rõhutab, et juhtumiuuring sobib ka olukordades, kus on vaja mõista üksikisiku kogemusi ja tähendusloomet, või valdkondades, kus teoreetiline raamistik alles kujuneb – nagu fotomeetodite rakendamine kunstiteraapias sisemise lapsega töötamisel.

Juhtumiuuring põhineb kvalitatiivsel, kirjeldaval lähenemisel, kuna keskendutakse osalejate isiklikele kogemustele ja nende tähendusele. Betts ja Deaver (2019) eristavad kvalitatiivseid ja kvantitatiivseid uurimismeetodeid, selgitades, et viimane keskendub sellele, *mis* toimub, samas kui kvalitatiivne uurimine selgitab *kuidas ja miks* midagi toimub. Just viimane lähenemine võimaldab sügavuti uurida kunstiteraapias toimuvaid emotsionaalseid ja sisemisi muutusi.

Uurimisse on kaasatud neli osalejat, kelle kogemusi käsitlen eraldi juhtumitena. Selline lähenemine võimaldab mõista, kuidas erinevad inimesed kogevad sama terapeutilist protsessi ning millised tegurid võivad mõjutada sisemist muutust. Nagu Laherand (2010) osutab, võimaldab mitme juhtumi võrdlus analüüsida nähtuse erinevaid ilminguid. Baxter ja Jack (2008) lisavad, et õigesti rakendatud juhtumiuuring toetab nii teooriaarendust kui ka uute sekkumisviiside kujundamist.

Juhtumiuuringu rakendamine käesolevas töös aitab avada fotomeetodite ja sisemise lapsega töötamise võimalusi kunstiteraapilises kontekstis, toetades laiemalt praktilise ja teoreetilise teadmise kujunemist.

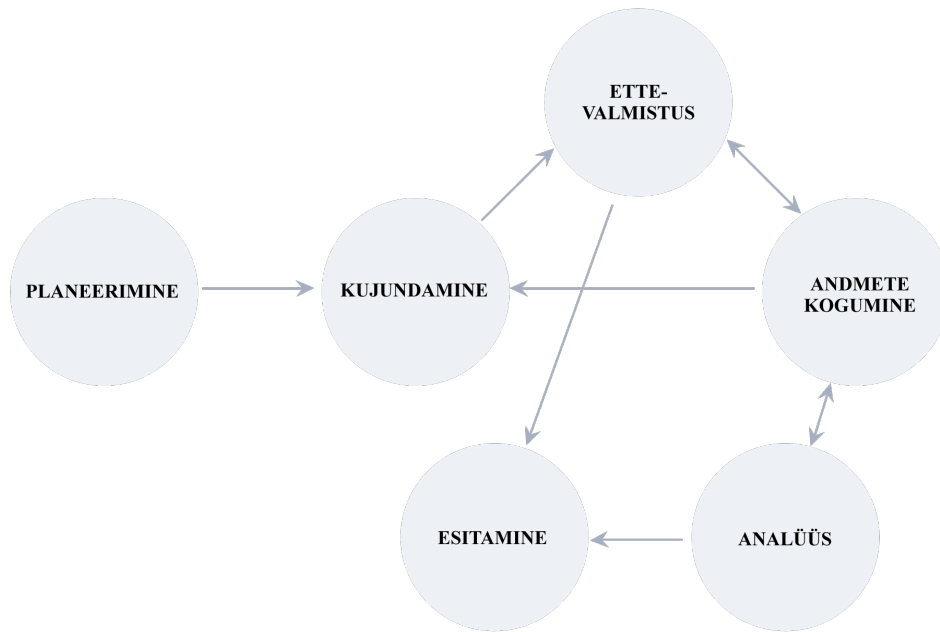
2.2.2. Osalejate valik ja profiil

Osalejate valikul lähtusin sihipärase mugavusvalimi põhimõtetest (Yin, 2018). Uuringusse kaasasin neli vabatahtlikku hästi funktsioneerivat täiskasvanut – kolm naist ja ühe mehe vanuses 44–55 – kes avaldasid huvi uurida ja jõustada oma sisemist last kunstiteraapias fotomeetodeid kasutades. Valitud osalejate demograafiline taust ja nende isiklik huvi käsitletava teemavaldkonna vastu tagasid nende võime süvitsi reflekteerida nii lapsepõlvkogemusi kui ka tänaseid vajadusi, mida fotomeetodid kunstiteraapias esile toovad. Smith jt (2022) osutavad, et neli juhtumit on IPA kontekstis piisav valim, võimaldades põhjalikku üksikjuhtumite analüüsi ning vajadusel ka sarnasuste ja erinevuste võrdlevat käsitlust. Selline lähenemine võimaldab saavutada nii juhtumipõhise sügavuse kui ka toetada teoreetilist üldistatavust.

Kõik osalejad andsid kirjaliku informeeritud nõusoleku (vt Lisa A), kinnitades oma teadlikkust uuringu eesmärkidest ja protseduuridest ning nõustudes jagama isiklike kogemusi konfidentsiaalsuse tingimustel. Osalejate anonüümsuse tagamiseks kasutati nende endi valitud varjunimesid, mis kindlustas, et kõik isikut tuvastada võimaldavad andmed jäid uurimistöös konfidentsiaalseks.

2.2.3. Juhtumiuuringu protsess

Yin (2018) kirjeldab juhtumiuuringu protsessi kui lineaarset ja korduvat, mis koosneb erinevatest etappidest (vt Joonis 2). Alljärgnevalt esitan juhtumiuuringu protsessi kirjelduse, lähtudes selle põhimõtetest.



Joonis 2. Juhtumiuuringu protsess: lineaarne, kuid korduv protsess (Yin, 2018, lk 30)

Uuringuprotsess algas uurimisküsimuste sõnastamise ja uuritava nähtuse määratlemisega. Varasemad kogemused ning asjakohane teoreetiline raamistik viitasid, et fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias võib aidata inimestel jõuda sügavamale kontakti lapsepõlvest pärit emotsioonide, hoiakute ja mälestustega. Fotode loov rakendamine loob võimaluse nende kogemuste ümbermõtestamiseks ja integreerimiseks täiskasvanuea enesetunnetusse. Lähtuvalt sellest kujunes välja uurimisfookus: kuidas fotomeetodid kunstiteraapias toetavad sisemise lapse jõustamist.

Juhtumiuuringu meetod osutus sobivaimaks, kuna see võimaldab käsitleda keerulisi ja isiklikke nähtusi süvitsi, pakkudes paindlikku raamistikku üksikute juhtumite detailseks uurimiseks (Laherand, 2010; Yin, 2018). Uuring piirdus nelja osaleja kogemuste analüüsiga, mis võimaldas süvitsi uurida fotomeetodite mõju sisemise lapsega seotud protsessidele.

Uurimisküsimused sõnastasin kooskõlas teoreetilise raamistikuga, mis tugines varasematele uuringutele fotomeetodite, kunstiteraapia ja sisemise lapse käsitlemise kohta. Kogu protsessi toetas lahenduskeskne lähenemine, mille keskmes on inimese ressursside ja võimaluste esiletõstmine, mitte probleemide süvendamine (Knill & Eberhart, 2023; Salmela & Ala-Keskinen, 2022). Igal seansil kasutasin suunavaid küsimusi ja harjutusi, mis aitasid

osalejatel märgata väikeseid edusamme, visualiseerida soovitud muutusi ning kinnistada positiivseid kogemusi. See aitas luua lootust ja liikumist tuleviku suunas, toetades samal ajal ka sisemise lapsega seotud teemade käsitlemist.

Ettevalmistavas etapis töötasin välja sekkumiskava (vt Tabel 1, detailne ülevaade Lisa B), mis hõlmas fotokaartide kasutamist, isiklike fotode kaasamist ja osalejate enda tehtud fotode loomist kunstiteraapia seansside käigus. Määratlesin kohtumiste sageduse, eesmärgid ja iga kohtumise sisu. Praktiliste ettevalmistuste hulka kuulusid sobiva ruumi broneerimine, vajalike kunstimaterjalide varumine ning spetsiaalse fotokaartide komplekti loomine (vt Lisa C).

Tabel 1. Sekkumiskava ülevaade ja uurija tähelepanekud

Seansi number ja eesmärk	Seansi teemad	Soojendusharjutus	Põhiharjutus	Uurija tähelepanekud
1. Empaatilise ja turvalise teraapiasuhte ja keskkonna loomine.	Sisejuhatust teemasse; oma sisemise lapse olemasolu teadvustamine; lapsele turvalise koha loomine.	Fotokaardi valimine seansi alguses ja lõpus hetke seisundi hindamiseks (Loewenthal, 2023).	“Salajane tuba iseendas” (Haeyen, 2018): kaasatoodud lapsepõlvefotodega turvalise koha loomine oma sisemisele lapsele vabalt valitud kunstimaterjalidega.	Turvalise koha loomine osutus oluliseks harjutuseks usaldusliku teraapilise suhte tekkimiseks.
2. Oma sisemise lapse vajaduste tundmaõppimine ja tema eest hoolitsemine.	Põhiemotsioonide teadvustamine (hirm, kurbus, viha, üllatus, rõõm, armastus); abstraktse mõtlemise julgustamine; sisemise lapse vajaduste uurimine.	Fotokaardi valimine seansi alguses ja lõpus hetke seisundi hindamiseks (Loewenthal, 2023). Kuu emotsiooni pildistamise harjutus (Nielsen, 2018).	“Minu sisemine laps” (Haeyen, 2018): fotokollaaž kaasa toodud lapsepõlvefotode ja ajakirja väljalõigetega.	Kuu emotsiooni pildistamise harjutusele võiks arvestada koos arutlusega 30 min.
3. Mineviku ja oleviku ühendamine.	Emotsionaalne seotus fotodega; sissevaade mineviku tunnetesse; sisemise lapse nõuanded täiskasvanud minale.	Fotokaardi valimine seansi alguses ja lõpus hetke seisundi hindamiseks (Loewenthal, 2023). “Oluline pilt” (Nielsen, 2018): tähendusliku foto leidmine telefoni	“Foto minevikust ja olevikust” (Haeyen, 2018): suhte või seose loomine kaasa toodud lapsepõlve foto ja oleviku foto vahel vabalt valitud kunstimaterjalidega. Kiri enda mineviku minalt (Guzman,	Kirja kirjutamise harjutus võib esile kutsuda tugevaid emotsioone. Tunnete reguleerimiseks sobib bilateraalne joonistamine Elbrecht (2018).

Seansi number ja eesmärk	Seansi teemad	Soojendusharjutus	Põhiharjutus	Uurija tähelepanekud
		galeriist, millest ei soovi loobuda.	2020) mittedominantse käega.	
4. Tugevuste, ressursside, väärtuste ja positiivsete uskumuste kaardistamine.	Rõõmus sisemine laps ehk päikeselaps; positiivse minapildi toetamine; protsessi kokkuvõte.	Fotokaardi valimine seansi alguses ja lõpus hetke seisundi hindamiseks (Loewenthal, 2023). Eneseportree ülesanne (Nielsen, 2018): minapildi uurimine.	Eelnevatel kunstiteraapia seanssidel valminud kunstitööde vaatlemine. “Päikeselaps” (Stahl, 2021): tugevuste, ressursside, väärtuste ja positiivsete uskumuste kaardistamine.	Eneseportree ülesanne võib üles tuua häbitunnet seoses enesehinnangu ja identiteediga.

Lisaks koostas poolstruktureeritud intervjuukava (vt Lisa D), mis võimaldas uurida osalejate kogemusi nii fotomeetodite kasutamise kui ka sisemise lapse teemadega seotud aspektide kohta. See andis võimaluse süvitsi käsitleda emotsionaalseid reaktsioone ja seanssidel ilmnenu tühenduslikke momente. Enne sekkumise alustamist kontakteerusin potentsiaalsete osalejatega, tutvustasin neile uuringu eesmärgi ja protseduuri ning saatsin informeeritud nõusolekuvormi (vt Lisa A) ülevaatamiseks ja allkirjastamiseks.

Andmete kogumise etapis viisin läbi individuaalsed kunstiteraapia kohtumised ajavahemikul jaanuarist veebruarini 2025, lähtudes eelnevalt koostatud sekkumiskavast. Iga kohtumine kestis ligikaudu 90 minutit. Andmete kogumiseks kasutasin kahte peamist meetodit: fotokaartide hindamismeetodit ning poolstruktureeritud intervjuusid, mille viisin läbi pärast sekkumisperioodi lõppu. Selline lähenemine võimaldas võrrelda osalejate hoiakute ja enesehinnangu võimalikke muutusi seansside jooksul ning uurida süvitsi fotomeetodite mõju. Mitmest allikast kogutud andmed suurendasid uuringu usaldusväärsust, võimaldades saada teavet nii seanssidel kogetu kui ka osalejate refleksioonide kaudu.

Kogutud andmeid analüüsisin interpreteeriva fenomenoloogilise analüüsi (*Interpretative Phenomenological Analysis*, IPA) meetodil, et luua terviklik ja sisukas ülevaade osalejate kogemustest. Analüüsi toetas lahenduskeskne vaatenurk, keskendudes sellele, millised seosed, tähendused ja muutused osalejates esile kerkisid, ning kuidas nad väljendasid liikumist sisemise tugevuse, mõtestatuse ja eneseaktsepteerimise poole.

2.2.4. Andmete kogumine

Uurimistöö andmeid kogusin IPA põhimõtteid järgides. IPA eesmärk on uurida, kuidas inimesed mõtestavad oma isiklikke kogemusi (Smith et al., 2022), samas rõhutades uuritavate hääle esiletoomist, uurija aktiivset refleksiivsust ja kogemuste süvitsi minevat mõistmist kontekstis (Pietkiewicz & Smith, 2014; Shaw et al., 2014).

Pietkiewicz ja Smith (2014) selgitavad, et IPA toetub kolmele põhilisele teoreetilisele lähenemisele: fenomenoloogiale, hermeneutikale ja idiograafiale. Fenomenoloogia keskendub sellele, kuidas inimesed oma kogemusi tajuvad ja kuidas nähtused neile ilmnevad, püüdes tuvastada nende kogemuste põhiolemust. Hermeneutika rõhutab mõistmise ja tõlgendamise protsessi, kus uurija ja osaleja suhestuvad dialoogis, et koos mõtestada kogemuse tähendust. Idiograafia tähistab pühendumist iga juhtumi ainulaadsusele, võimaldades süvitsi minna konkreetsete osalejate kogemuste detailidesse.

Uuringus kasutasin andmete kogumiseks kahte meetodit: poolstruktureeritud intervjuusid ja fotokaartide põhise visuaalset refleksiooni. Meetodite kombineerimine võimaldas saada mitmekesiseid andmeid ja luua osalejatele ruumi eneseväljenduseks nii verbaalsel kui visuaalsel tasandil (Burton et al., 2017).

Poolstruktureeritud intervjuud

Andmete kogumise põhimeetodina kasutasin poolstruktureeritud üks-ühele intervjuusid (vt intervjuukava Lisa D), mis on IPA kontekstis soovituslik, kuna võimaldab sügavuti mõista osalejate isiklikku kogemust paindliku ja usaldusliku suhtlemise kaudu (Smith et al., 2022) ning julgustab avameelselt jagama oma kogemusi ja emotsioone (Pietkiewicz & Smith, 2014). Nii saab uurija sügavuti uurida, kuidas osalejad mõtestavad oma elu olulisi sündmusi ja protsesse, antud juhul seoses kunstiteraapia ja fotomeetodite mõjuga sisemise lapse jõustamisele.

Intervjuude läbiviimisel keskendusin esmalt usaldussuhte loomisele, et osalejad tunneksid end piisavalt turvaliselt. Seejärel järgisin eelnevalt koostatud intervjuukava, mis sisaldas põhiteemasid, kuid jäi piisavalt paindlikuks, et arvestada vestluse käigus esile kerkivaid uusi aspekte (Smith jt, 2022). Nagu soovitasid Pietkiewicz ja Smith (2014), on IPA jaoks oluline anda intervjuueeritavale piisavalt aega refleksiooniks, kuulata aktiivselt ning jälgida nii

verbaalseid kui ka mitteverbaalseid vihjeid, et tabada intervjuu käigus sügavamaid tähenduskihte.

Kõik intervjuud salvestasin helikandjale ning transkribeerisin sõna-sõnalt. Seejärel analüüsisin iga juhtumit eraldi, kasutades süstemaatilist IPA põhimõtetest lähtuvat kvalitatiivset analüüsi. Selline lähenemine võimaldas hoida iga osaleja kogemuse eripära esiplaanil, vältides liiga kiiret üldistamist (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith et al., 2022). Tulemuste esitamisel toetun nii enda kui uurija analüütilisele tõlgendusele kui ka osalejate tsitaatidele, mis lisavad tööle usaldusväärsust ja annavad lugejale võimaluse kogetud tähendusi vahetult tajuda (Smith et al., 2022).

Fotokaardid

Lisaks poolstruktureeritud intervjuudele kasutasin andmete kogumisel visuaalse stiimulina fotokaartide komplekti (vt Lisa C), mille koostas 52-st enda pildistatud fotost. Fotode valikul toetusin fototeraapia teoreetilistele lähtekohtadele ja praktikute (Burton et al., 2017; Halkola, 2015; Loewenthal, 2023). Valikukriteeriumiteks olid mitmetähenduslikkus, emotsionaalne laetus ja sümbolne rikkus, et fotod võiksid esile kutsuda isiklikke assotsiatsioone ning peegeldada sisemisi seisundeid (Halkola, 2015; Loewenthal, 2023). Nagu rõhutavad Halkola (2015), Burton jt (2017), aitavad sellised fotod luua ühenduse alateadvuse ja varasemate kogemustega, võimaldades osalejatel turvaliselt ühenduda oma sügavamate tunnetega. Fotode valikul vältisin inimeste kujutisi ja häirivaid elemente, keskendudes pigem loodusmotiividele, igapäevastele objektidele ja meeleolu loovatele hetkedele.

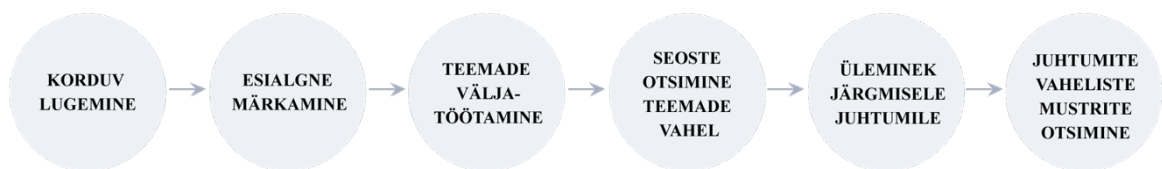
Igal kohtumisel valisid osalejad ühe fotokaardi seansi alguses ja teise lõpus. Valikute kohta esitasin küsimuse „Miks sa valisid just selle foto?“, mis aitas suunata tähelepanu osaleja hetkeseisundile, emotsioonidele ja sisemisele tähendusloomele (Loewenthal, 2023). Seansi lõpus kirjutasid osalejad kahe valitud kaardi põhjal lühikese refleksiooni, mida käsitlesin kvalitatiivsete andmetena. See meetod andis võimaluse uurida kogemusi nii verbaalses kui visuaalses plaanis ning süvendas osalejate eneseanalüüsi protsessi (Burton et al., 2017).

2.2.5. Andmete analüüs

Andmete analüüsimisel lähtusin IPA põhimõtetest, milles keskendutakse sellele, kuidas inimesed oma isiklikke kogemusi mõtestavad (Pietkiewicz & Smith, 2012; Shaw et al., 2014;

Smith et al., 2022). Smith jt lisavad, et IPA on süvitsi minev kvalitatiivne uurimisviis, mille fookus on individuaalsel tähendusel ning uurija refleksiivsel tõlgendusel. Tegu ei ole lineaarse protsessiga, vaid tsüklilise ja mitmekihilise analüüsimeetodiga, kus uurija liigub pidevalt algandmete ja tõlgenduste vahel edasi-tagasi. Selline lähenemine sobitub hästi juhtumiuuringu raamistikku, kus eesmärgiks ei ole statistiline üldistamine, vaid sügav arusaam üksikjuhtumitest ja nende tähenduslikust sisust (Yin, 2018).

Juhtumite analüüsimisel kasutasin kuueastmelist IPA protsessi (Smith et al., 2022; vt Joonis 3), mille üksikasjalik kirjeldus on esitatud allpool. Andmete analüüsi näidis on leitud Lisast E.



Joonis 3. IPA protsessi etapid (Smith et al., 2022 järgi)

- 1) **Korduv lugemine ja kuulamine.** Esimeses etapis kuulasin intervjuude helisalvestisi ning lugesin transkriptsioone korduvalt. See aitas andmetega sügavalt suhestuda ja luua esmase tunnetusliku sideme osalejate kogemustega. Korduv kuulamine ja lugemine võimaldasid märgata nüansse, mis ei ilmnunud esmasel läbivaatamisel, ning löid aluse edasiseks tähendusloomeks.
- 2) **Esmased märkmed ja tähenduste tõlgendamine.** Järgnevalt tegin põhjalikke märkmeid, keskendudes osalejate keelekasutusele, väljendusviisidele ja emotsionaalsele toonile. Märkisin üles fraase, kujundeid, kordusi ning võimalikke võtmetähendusi, mis avasid osalejate kogemuse isiklikke kihte. Selle etapi eesmärk oli jääda truuks osalejate häälele, kuid samal ajal reflekteerida, milliseid tähendusi nende sõnastused minus kui uurijas tekitasid.
- 3) **Koodide kirjutamine ja esmaste teemade loomine.** Esialgsete märkmete ja tõlgenduste alusel tõstsin esile koodid. Kasutasin andmepõhist ehk induktiivset lähenemist, lastes koodidel kujuneda otse osaleja sõnastusest ja kogemusest. Koodid tähistasid tähendusüksusi, mis kordusid või paistsid silma tähendusliku tugevusega. Näiteks tõstsin esile koodid nagu „turvatunne“, „kuuluvustunne“ või „mälestuste

aktiveerimine“. Sellele järgnes koodide grupeerimine ja esimeste esilekerkivate teemade sõnastamine.

- 4) **Teemade seostamine ja struktuuri loomine.** Neljandas etapis uurisin, millised teemad omavahel suhestuvad ja kuidas need võiksid moodustada tähenduslikke mustreid. Koostasid erinevaid visuaalseid skeeme, et paremini mõista, millised teemad kujutavad endast keskseid telgi ja millised toimivad toetavate alateemadena. Püüdsin hoida tasakaalu osalejate originaalse sõnastuse ja uurija tõlgenduse vahel.
- 5) **Üleminek järgmisele juhtumile.** Peale ühe juhtumi täielikku analüüsimist, liikusin järgmise osaleja andmete juurde. Oluline oli jälgida, et iga juhtum oleks käsitletud omaette tervikuna, vältides varasemate tulemuste ülekandumist uuele juhtumile. Selline idiograafiline lähenemine võimaldas süveneda iga osaleja unikaalsesse kogemusse, säilitades detailirohkuse ja kontekstist tuleneva täpsuse.
- 6) **Juhtumite võrdlus ja mustrite otsimine.** Viimases etapis võrdlesin juhtumeid omavahel, et leida sarnasusi ja erinevusi. Analüüsisin, millised teemad kordusid mitme osaleja puhul ning millised tähendused olid ainulaadsed.

IPA meetod võimaldas liikuda üksikjuhtumite süvitsi uurimisest teoreetiliselt üldistatavate tähendusteni, jäädes samal ajal truuks osalejate häälele ja kogemuslikule eripärale. Tulemuseks kujunes mitmekihiline arusaam sellest, kuidas fotomeetodid kunstiteraapias aitasid osalejatel jõuda lähemale oma sisemisele lapsele, ning tugevdasid tunnetuslikku ja emotsionaalset heaolu.

2.2.6. Uuringu eetiline külg

Uuringu läbiviimisel lähtusin loovterapeudi kutsestandardist (Kutsekoda, 2024) ning Eesti Loovteraapiate Ühingu eetikakoodeksist (ELTÜ, n.d., 2025b), et tagada osalejate heaolu, lugupidav kohtlemine ja konfidentsiaalsus. Järgisin IPA meetodile iseloomulikke eetilisi põhimõtteid, mille kohaselt on oluline austada osaleja kogemust ning toetada tema isikliku tähenduse kujunemist (Smith et al., 2022).

Uuringus osalesid uurijale tuttavad hästi funktsioneerivad täiskasvanud, kes ei kuulunud haavatavasse sihtrühma. Iga osalejaga viisin läbi suulise ja kirjaliku selgitustöö, mille käigus tutvustasin uuringu eesmärki, meetodikat ning võimalikke riske ja kasu. Kõik osalejad andsid teadliku ja kirjaliku nõusoleku (vt Lisa A), milles rõhutati konfidentsiaalsuskokkuleppeid ja et osalemine on vabatahtlik ning katkestatav igal hetkel.

ilma negatiivsete tagajärgedeta. Uuringus kasutasin varjunimesid, mille valisid osalejad ise; vanuse ja soo andmed esitasin üldistatult, et vältida isikutuvastust. Eetilise kaalutlusena võtsin arvesse terapeudi ja uurija rollide võimalikku põimumist ning mõju osalejate vabadusele ja ausale eneseväljendusele, mille puhul lähtusin Kapitani (2018) soovituselt hoida fookuses osaleja heaolu, autonoomia ja suhete läbipaistvus.

Uuringus järgisin traumateadlikku lähenemist, mille kohaselt olid seansid üles ehitatud viisil, mis toetas osalejate turvatunnet ning arvestas võimalike traumakogemuste mõju tundeelule, kehatunnetusele ja mõtlemisele (Malchiodi, 2020). Teraapiaprotsess oli struktureeritud, hinnangutevaba ning kulges osaleja tempos. Vajadusel oli võimalik seanss katkestada või keskenduda esilekerkinud teemade turvalisele käsitlemisele. Emotsioonide reguleerimise ja kogemuste töötlemise toetamiseks kasutasin sobivaid kunstiteraapia tehnikaid, sealhulgas bilateraalselt joonistamist (Elbrecht, 2018).

Andmekaitse tagamiseks salvestasin helifailid, transkriptsioonid, fotokaartide valikute andmed ja muu visuaalse materjali krüpteeritud ja parooliga kaitstud andmekandjale, millele oli ligipääs ainult uurijal. Vastavalt IPA põhimõtetele pakkusin osalejatele võimalust tutvuda intervjuude transkriptsioonide ja uurija tõlgendustega, kuid ükski osaleja ei avaldanud selleks soovi. Intervjuude helifailid kustutasin pärast transkribeerimist ja andmete analüüsi. Kõiki muid andmeid säilitan kaks aastat pärast uuringu lõppu, mille järel need hävitan.

Visuaalse materjali kasutamisel järgin visuaalsete uurimuste eetilisi põhimõtteid (Banks, 2007; Rose, 2016). Kunstitöid, millel on äratuntavad isikud või detailid, mis võiksid viia osaleja tuvastamiseni, ei avalikusta. Nii on tagatud osalejate privaatsus ja isikliku teabe puutumatus.

Uuringu läbiviimist toetas uurija professionaalne taust fotograafina, mis võimaldas teadlikult ja eetiliselt koostada fotokaartide komplekti ning kasutada visuaalseid vahendeid tundlikul ja tähenduslikul viisil. Samuti aitas uurija varasem kokkupuude kunstiteraapia ja lahenduskesksete tehnikatega luua usaldusväärse vundamendi teadlikuks ja eetiliselt vastutustundlikuks terapeutilise sekkumise läbiviimiseks.

2.3. Tulemused

Alljärgnev peatükk esitab nelja uuringus osaleja (varjunimedega Liisa, Marianne, Paula ja Silver) kogemused fotomeetodite kasutamisest kunstiteraapias, mille eesmärk oli toetada

sisemise lapse jõustamist. Analüüs tugineb IPA põhimõtetele, keskendudes nii osalejate kogemusliku maailma mõistmisele kui ka uurija interpretatsioonidele sellest kogemusest (Smith et al., 2022). Tulemused on esitletud viie üldistava teemana, milles on välja toodud alamteemad koos toetavate tsitaatidega ning uurija interpretatsiooniga. Analüüsi tulemusena esilekerkinud üldistavate ja alateemade jaotus osalejate lõikes on välja toodud Tabelis 2.

Tabel 2. Intervjuude analüüsi üldistavad ja alateemad osalejate lõikes

Üldistavad teemad	Alateemad	Marianne	Siver	Paula	Liisa
1. Fotomeetodite kasutamise kogemus kunstiteraapias	1.1 Fotode valik ja mälestuste aktiveerimine	Jah	Jah	Jah	Jah
	1.2 Isiklik eneseväljendus fotodega	Jah	Jah	Jah	Jah
	1.3 Sümboolsed seosed ja tähenduse loomine	Jah	Jah	Ei	Jah
2. Sisemise lapse kogemus	2.1 Sisemise lapse ja tema vajaduste teadvustamine	Jah	Jah	Jah	Jah
	2.2 Sisemise lapse muutused ja ressursside taasavastamine	Jah	Jah	Jah	Jah
3. Jõustamise kogemus	3.1 Eneseaktsepteerimine ja eneseteadlikkus	Jah	Ei	Jah	Jah
	3.2 Emotsionaalne taastumine ja toimetulekuoskused	Jah	Jah	Jah	Jah
	3.3 Sotsiaalse toe ja suhete tugevnemine	Jah	Jah	Jah	Jah
4. Terapeudi roll kunstiteraapia protsessis		Jah	Jah	Jah	Jah
5. Kogemused fotokaartidega		Jah	Jah	Jah	Jah

2.3.1. Fotomeetodite kasutamise kogemus kunstiteraapias

Fotode valik ja mälestuste aktiveerimine

Uuringus osalenud kirjeldavad, et lapsepõlve fotode valimine kunstiteraapia seansside jaoks on midagi palju enam kui lihtsalt albumite sirvimine. See on teadlik ja tähendusrikas protsess, kus iga pilt võib olla otsekui “sümboolne päästik,” mis aitab taaselustada lapsepõlveemotsioone, -kogemusi ja -suhteid. Näiteks Liisa mainib, et panustas palju energiat fotode valimisse, sest soovis võtta kaasa „väga tähenduslikud fotod.” Ta on teadlik, et iga foto peegeldab midagi tema varasemast elust – olgu see pere, huvid või varjatud

tunded: “Lapsepõlvega meenub mulle ikkagi mingi helge, tore aeg, turvatunne, (...) kuuluvustunne. (...) See loob jälle kogu selle konteksti, mis tol ajahetkel oli. Taaselustab.”

Samuti rõhutavad osalejad, et fotod avavad juurdepääsu lapsepõlve emotsioonidele, mis võivad olla ununenud või tahtlikult kõrvale lükatud. Silver leiab, et fotodel on võime taastada lapsepõlves kogetud vabadus ja spontaansus, kuid samas võivad esile tuua ka tunded, mida ta eelistaks unustada: “Ta tõi selle ära unustatud lapsepõlve. (...) Ta tõi üles asju, mida olen tahtnud ka unustada”. Seega toimivad fotod kahetiselt: need äratavad positiivseid mälestusi, ent annavad võimaluse seista silmitsi ka negatiivsete emotsioonidega, mis vajavad läbi töötamist. Marianne märkas, et isiklikud fotod olid talle lapsepõlve huvide ja kirgede “käivitajateks,” tuletades meelde asju, millega ta vahepeal pole tegelenud. Paula kogemus näitab, et piisab ka vähestest fotodest, et vallandada terve “tunnete ja sündmuste kett,” mis aitavad meenutada perekondlikku argipäeva või unustusse vajunud üksikasju, nagu näiteks lapsepõlvekodu rabarberi peenar: “Noh, ilmselgelt praegu ma võin selle üles joonistada vabalt – selle pildi pärast, mis ma sealt albumist leidsin”

Kõigi osalejate kogemuses on ühine see, et fotod tekitavad turvalist äratundmist, nostalgiat ja emotsionaalset tuge, tuues samas pinnale ka ootamatuid või vähem meeldivaid mälestusi. Kõigil neil juhtudel on fotod katalüsaator, mis loob silla mineviku ja oleviku vahele, andes võimaluse näha, milline roll on varasematel mälestustel ja emotsioonidel tänases elus.

Isiklik eneseväljendus fotodega

Isikliku eneseväljenduse protsess fotode abil osutus kõigi osalejate jaoks sügavaks ja mitmekihiliseks kogemuseks, mis võimaldas neil avastada, mõtestada ja väljendada oma sisemaailma. Fotod ei olnud pelgalt kujutised, vaid toimisid elavate ja sümbolsete päästikutena, mis aitasid tuua esile lapsepõlvest või noorusajast pärinevaid tundeid, mälestusi ja hoiakuid.

Marianne kogemus näitas, et fotodega manipuleerimine (nt koopiate dubleerimine, suuruste ja värvide muutmine) võib avada loova mänguruumi, kus inimene saab katsetada erinevaid tundeid ja “mõõtmeid”, mille abil on võimalik tuvastada nii oma tugevusi kui ka nõrkusi. Marianne lisas, et fotode kasutamine kunstitöös võimaldas luua autentse kontakti iseendaga: “Ta kuidagi loob selle kontakti päris minuga. Ma ei saa pugged millegi taha peitu.

(...) Minu foto, see on nagu peegel – ta peegeldab ja reflekteerib kõiki mu tundeid hästi ehedalt. Ta on nii autentne.”

Liisa leidis, et fotod soodustavad “ajas tagasi liikumist”. Tema jaoks said fotod sillaks lapsepõlve, kus peituvad juured paljudele tänastele mõtte- ja käitumismustritele. Ta tundis, et fotod avasid ukse varasematele emotsioonidele ja mälestustele, mis olid juba unustusse vajunud või millele ta polnud igapäevaelus tähelepanu pööranud. Paula jaoks kujunes isikliku foto kasutamine “eneseületuseks”. Ta mainis, et talle ei meeldi foto peal olla, mis tähendab, et oma pildi paigutamine kunstitöö sisse või eneseportree harjutus tähendasid tema jaoks eneseületust. Samas andis see talle “väga suure sissevaate”, sest fotod kandsid endas emotsionaalset ja biograafilist laengut. Paula kirjeldas, kuidas ta kasutas lisaks fotodele erinevaid kunstimaterjale (akvarelle, siidipaberit, liimi), et avardada oma eneseväljendust: “See oli väga tore sellepärast, et see tegi pilti laiemaks. Need fotod olid, aga ma lõin sinna nagu mingi maailma ümber”. See võimaldas tal kombineerida visuaalset eneseväljendust oma lapsepõlve kogemustega, tuues esile sisemise lapse loovuse, spontaansuse ja mängulisuse.

Silver tundis fotode tugevat emotsionaalset mõju, mis võib tuua pinnale nii meeldivaid kui ka ebameeldivaid mälestusi: “Fotos on energia. See tekitab fotol oleva hetke ja emotsiooniga kontakti, mille sa oled võib-olla ära unustanud – olgu see siis positiivne või negatiivne”. Ta rõhutas, et fotod võivad esile kutsuda “ära unustatud” tundeid, alates lapsepõlve vabadusest ja rõõmust kuni negatiivsete kogemusteni, mida ta oli eelistanud vältida. Samas leidis ta, et see vastuolulisus on teraapiline, sest annab võimaluse nendest kogemustest teadlikult läbi minna ja nendega leppida. Silveri kogemus näitab, et fotod toimivad sümbolse päästikuna, mis seob konkreetse pildi emotsionaalse kontekstiga – olgu need pereliikmed, sündmused või emotsionaalsed hetked.

Kõik osalejad kinnitasid, et isiklike fotode kasutamine aitas neil luua otsesema ja ausama kontakti iseendaga, kus fotod toimisid otsekui peeglina, mis peegeldasid tagasi nii tugevaid kui ka varjatud emotsioone. Vaatamata sellele, et nende elulood olid erinevad, kirjeldasid kõik, et fotod aitasid neil saavutada kontakti lapsepõlves kujunenud hoiakutega, avastada unustatud või allasurutud tundeid ning tajuda, kuidas need mõjutavad nende tänapäevaelu. Samuti leidis enamik, et loovad tehnikad (fotode suuruse ja värvitoonide muutmine, kunstimaterjalide lisamine) võimendasid seda kogemust, tuues piltidesse veelgi enam tähendust.

Sümboolsed seosed ja tähenduse loomine

Fotomeetodite ja loovate tehnikate kasutamine kunstiteraapias avas osalejatele võimaluse avastada ning luua uusi sümboolseid seoseid, mis aitasid neil oma sisemaailma paremini mõista ja sõnastada. Liisa kirjeldas, kuidas ta loomingu alustamisel suurt ebakindlust koges, kuna tal puudus selge ettekujutus, kuidas midagi looma hakata. Ometi märkas ta, et niipea kui ta „hakkas kuskilt otsast peale“, muutus protsess iseenesest voolavaks. Ta tundis, et tema „alateadvus juhib seda ülesannet“ ning spontaansed valikud – olgu need värvid, kujundid või sümbolid – omandasid lõpuks tähenduse, mida ta alguses ei osanud aimatagi. Liisa kogemus toob esile, et esmane hirm või „ma ei oska“ tunne võib olla loomulik osa loovprotsessist, kuid praktiline tegutsemine ja „otsast alustamine“ aitavad sellest üle saada.

Marianne keskendus oma kogemuses kollaažide tegemisele, kus ta valis sageli „juhuslikke“ pilte ja sümboleid, mis talle esmapilgul lihtsalt meeldisid. Hiljem, kui ta vaatas neid töid uuesti üle, avastas ta sügavamaid tähenduskihte. Ta kirjeldas, kuidas „spontaanselt tulevad“ kujundid võivad tagantjärele kõnetada teda viisil, mida ta ette ei näinud. See viitab sellele, et kunstitöodes ilmnevad sümbolid kannavad alateadlikku sõnumit, mis võib pärast valmimist osutada oluliseks vihjeks inimese emotsionaalsete või mäluliste mustrite kohta. Marianne rääkis näiteks südame sümbolist, mis kordus tema töödes ja avas talle mõistmise, et ta on „südame“ iseendale lukku pannud. Selgus, et see peegeldas kaitsemehhanismi, mis takistas tal elus edasi liikuda, kuna ta kartis haavatavust ja hukkamõistu. See teadvustamine aitas tal näha, kuidas „lukustatud süda“ mõjutas tema igapäevaseid suhteid ja enesetunnetust. Ta kirjeldas seda järgmiselt: „Ma sain nende sümbolite või elementidega enda jaoks lahti seletada mingid asjad, mis päriselt toimuvadki igapäevaselt ja mis tekitavad ebakindlust või ebapiisavuse tunnet.“

Silver kasutas sarnast juhuslikku, ent alateadlikku valikut, kus ta justkui „lollitas“ ajakirjapiltidega, pannes need kokku näiliselt suvalises järjekorras. Hiljem avastas assotsiatsioone, mida ta polnud varem teadvustanud. Ta rääkis näiteks „kollaste tähtede“ sümboolikast, mis ühtäkki tundus talle tähenduslik ning tekitas äratundmise, et see kujund on talle mingil moel isiklikult oluline. Nii nagu Marianne, koges ka Silver, et kõige väärtuslikumad taipamised tekkisid just siis, kui ta lubas endal mitte liiga palju „mõelda“, vaid usaldada spontaanset loomingu: „See oli huvitav tugev mõjutus, mida ma varem ei olnud kuidagi endale teadvustanud“.

Liisa, Marianne ja Silver kogesid, et mõnikord ilmnes tõeline tähendus alles tagantjärele. Kõigil neil tekkisid töö käigus sümbolid, mis nad valisid esialgu intuiitiivselt, alles hiljem said need sügavama ja isiklikuma tähenduse. Selline alateadlike impulsside järgnemine näitas, et loovprotsess võib olla ühtviisi vabastav ja üllatav, avades ukse varjatud tunnete, hirmude või rõõmudeni. Samuti ilmnes, et juhuslikult valitud elemendid osutusid sageli sümboolseteks päästikuteks, mis aitasid mõista minevikust või igapäevaelust pärit konflikte ja ebakindlust.

2.3.2. Sisemise lapse kogemus

Sisemise lapse ja tema vajaduste teadvustamine

Sisemise lapse teadvustamine kujunes uuringus oluliseks enesepeegeldusprotsessiks, mis aitas osalejatel paremini mõista, kuidas lapsepõlves kujunenud mustrid mõjutavad nende tänast mõtte- ja käitumismaailma. Liisa väljendas selgelt, et „me kõik tuleme oma lapsepõlvest“ ning seetõttu anname alateadlikult edasi varasemaid hoiakuid ja väärtusi. Ta leidis, et sisemine laps on praeguse minaga seotud ning vajab „lahkemat“ suhtumist, et vabaneda liigest enesekriitikast ja madalast enesehinnangust. See teadlikum enesehooldus aitas tal tajuda, et varasem kriitilisus iseenda suhtes on pärand lapsepõlvest, mida saab ümber kujundada positiivse enesekinnituse kaudu.

Marianne tõi sisemise lapse mõtestamisse mitmekülgse metafoori – “12 või 18 peaga lohe.” Ta kirjeldas, kuidas igal “peal” on oma funktsioon: üks kannab rõõmu, teine loovust, kolmas jonnakust, neljas haavatavust, viies võitlejahinge. Marianne kogemus näitab, et sisemine laps pole ühekülgne ega “n-ö vaeslaps,” vaid hoopis väärtuslik emotsionaalne tervik, mis mõjutab nii tema igapäevaseid reaktsioone kui ka eneseväärtustunnet. Selle avastamine aitas tal erinevaid emotsioone paremini aktsepteerida ja näha, et iga “pea” on oluline osa tema identiteedist. Marianne leiab, et kontakti loomine oma sisemise lapsega “aitab leida mingi rahu ja võib-olla saada oma vajadustega kontakti. (...) Saada kontakti sellega, mida ma päriselt vajan ja mis mind praegu edasi aitab.”

Paula ütleb, et enne teraapiaprotsessi ta sisemist last üldse ei teadvustanud. Nüüd aga seob ta teadlikult sisemise lapse oma isikliku ajalooga. Ta lubab tal rohkem esile tulla, mis tähendab, et ta julgeb anda ruumi mängulisusele, loovusele ja lapsepõlve rõõmule: “Ma

võib-olla tunnetan teda rohkem ja luban tal rohkem esile tulla – või siis sellel mängulisusel. (...) Võib-olla ma ka rohkem toon teda teadlikult esile”.

Silver leidis jõustavat mõju oma kaheksa-aastaselt minalt kirja kirjutamisest, mis aitas tal taastada ühenduse selle eluperioodi tunnetega. Ta ütles, et esialgu tundis ta vastupanu või “varjas” kontakti sisemise lapsega, ent hiljem avastas, et see aitas tal taas kogeda lapsepõlves valitsenud spontaanset huvi ja rõõmu: “See oli väga lahe, kui see hakkas kuidagi lahti tulema ja hakkasin isegi mõtlema selle peale ja jälle uuesti tunnetama seda”. Silveri sõnul on sisemine laps “kuldaväärt meeldetuletus,” mis näitab, kuidas lapsed tegutsevad kompromissitult sellega, mis neile päriselt huvi pakub. See avas talle uue perspektiivi, kuidas täiskasvanuna oma entusiasmi ja *flow*-seisundit taastada.

Sisemise lapse ja tema vajaduste teadvustamine osutus oluliseks enesepeegeldusvahendiks, mis aitas osalejatel paremini mõista, kuidas lapsepõlves kujunenud mustrid on mõjutanud nende täiskasvanuelu. Kõik osalejad kogesid, et sisemise lapsega kontakti saamine suurendab emotsionaalset turvatunnet, mängulisust ja elurõõmu, kuid võib tuua esile ka valusaid kogemusi, mis vajavad leppimist ja ümbermõtestamist. Teadlikum suhe sisemise lapsega tähendab ühtaegu enesehoolitsust, kriitilisest hoiakust loobumist ning ruumi andmist spontaansusele ja loovusele, mis võivad täiskasvanueas pakkuda uut energiat ja tasakaalu.

Sisemise lapse muutused ja ressursside taasavastamine

Sisemise lapse muutumine ja uute ressursside avastamine ilmneseid kõikide osalejate puhul kui järgmine samm pärast sisemise lapse teadvustamist. Marianne iseloomustas sisemist last kui „elusat, uudishimulikku ja loovat,” kes ei kao kuhugi, olgu raskused millised tahes. Ta märkas, et temas on ikka alles „krutskid,” mis elule särtsu annavad, ning see teadmine aitab tal rasketel hetkedel edasi liikuda. Sarnaselt leidis Paula, et sisemine laps on üks tema “vaimse tervise alustalasid,” kuna tuleb “turvalisest õnnelikust keskkonnast” ja kannab endas avatud, rõõmsat hoiakut. Ta usub, et lapsemeelne vaatenurk kergendab argipäeva probleeme ning “tuletab meelde, kuidas asju saab lihtsamalt teha,” tuues paindlikkust ja optimismi ka keerulistesse olukordadesse. Ta mainis, et sisemine laps võib meenutada, kuidas asju saab teha “natuke lapseliku meelega,” mis aitab säilitada paindlikkust ja optimismi, selle asemel et mured ja kohustused üle pea kasvaksid. Paula sõnul ongi sisemine laps muutunud tema jaoks teadlikuks ressursiks: ta oskab nüüd võtta elu lihtsamalt, annab

endale loovaid hingamishetki ega lase rutiinil või negatiivsetel mõtetel end nii kergesti mõjutada.

Liisa kirjeldas oma kogemusi “sähvatuste” ja “äratundmiste” kaudu. Igal kunstiteraapia kohtumisel tekkis tal hetki, kus ta sai paremini aru lapsepõlvest kaasa tulnud uskumustest või vajadustest. Näiteks märkas ta, et sisemine laps ihaldab tunnustust, ning mõistis, et ta on varem olnud enda suhtes liiga kriitiline. Nüüd püüab ta teadvustatult leida teisi, tervislikumaid viise, kuidas sisemist last toetada, et mitte “meeleheitlikult” püüelda teiste heakskiidu poole.

Silver keskendus sisemise lapsega seotud rõõmule ja spontaansusele, nimetades seda “päikesepoisi” tundeks. Ta ütles, et on küll alati tajunud seda muretut energiat kuskil enda sees, ent alles kunstiteraapia käigus sai ta teadlikumalt aru, kui oluline see tegelikult on. Päikesepoisi meenutamine annab talle julgust, enesekindlust ja tahet tegutseda, hoides eemale liigsest mugavusest või hirmudest, mis võiksid teda tagasi hoida. Ta ütleb: “See annab kuidagi lisa julgust või enesekindlust.”

Kõik neli osalejat kogesid, et nende sisemine laps võib olla positiivne jõuallikas, mis pakub julgust, loovust ja optimismi. Ühiseks jooneks on taipamine, et sisemine laps pole pelgalt haavatav osa, vaid ka ressurss, mida saab teadlikult kasutada, et muuta igapäevast elu kergemaks, mängulisemaks ja enesekindlamaks.

2.3.3. Jõustamise kogemus

Eneseaktsepteerimine ja eneseteadlikkus

Eneseaktsepteerimise ja eneseteadlikkuse kujunemine kerkis esile kõigi osalejate kogemustes kui oluline tulemus, mis aitas neil paremini mõista oma vajadusi, piire ja väärtust. Fotode, loovate harjutuste ja eneseanalüüsi käigus tekkis võimalus märgata, kuidas perfektsionism, hirm eksida või kartus teiste arvamuste ees olid seni piiranud nende sisemist rahulolu. Osalejad hakkasid tasapisi avastama, et nad võivad endale rohkem lubada nii vigu kui ka tervislikku enesehoold, mis omakorda kasvatas nende eneseusku ja iseseisvust.

Liisa, kes tunnistas, et varem oli ta mures, “mida keegi temast arvab,” teadvustas, et tegelikult pole mõtet püüelda iga hinna eest teiste heakskiidu poole, kuna “keegi ei saa olla kõiges ideaalne.” See arusaam aitas tal loobuda osast perfektsionistlikust survekoormast,

lubades endale tulevikus rohkem eksimist. Liisa kirjeldas ka, kuidas tal on raske tunnustust vastu võtta, kuna ta kipub arvama, et teised on üksnes viisakad. Nüüd püüab ta teadlikult muuta seda hoiakut, lubades endal kogeda tunnustuse positiivset mõju.

Marianne rääkis, et ta on hakanud rohkem nägema, kui palju ressursi tegelikult temas endas peidus on. Ta väljendas, et on “tegelikult äge tegelane,” kes võib saavutada palju rohkem, kui ta seni uskus. Oluline samm oli ka häbitunde vähenemine – näiteks tunnistas ta, et varem häbenes ta isegi laulda, ent nüüd on ta õppinud seda endale lubama. Ta kirjeldas üleminekut “enesehaletsusest enesekaastundeni,” mis tähendab, et ta kohtleb ennast suurema leebuse ja armastusega. Samuti märkas ta, et enese piire on võimalik kindlaks teha, näiteks läbi sümbolite, mis aitasid tal tajuda, kus lõppeb tema emotsionaalne turvatsoon ja kus algab teiste inimeste mõju. Ta kinnitas, et: “Järjest rohkem õpin oma vajadusi tundma, järjest rohkem õpin oma piire kehtestama”.

Paula koges, et iseendaga sügavale minemine võib olla “ennast ületav,” sest ta pidi silmitsi seisma nii positiivsete kui ka piinlike tunnetega. Ta mainis, et ülesannete käigus tekkis igasuguseid tundeid, mis tõid välja tema tugevused ja haavatavuse. Just nende tunnete tunnistamine aitas tal paremini aru saada, mida ta tegelikult tahab ja millised väärtused on talle olulised. Ta lisab: “Väga väärtuslik kogemus, aga ennast ületav – vaadata ja mõelda nii sügavuti enda asjade peale.”

Silver seevastu seostas eneseaktsepteerimist oma “päikesepoisi” tundega, kus rõõm ja spontaansus on olulised. Ta tundis, et sisemine laps, keda ta nüüd julgeb rohkem kuulata, tõi talle “lisa julgust” ja aitas vähendada hirme, mis varem takistasid tal täit potentsiaali rakendamast. Samuti märkis ta, et ta on “teadlikumalt usaldamas” oma sisemist last.

Kõik osalejad tajusid, et eneseaktsepteerimise kasvu iseloomustab loobumine liigsest perfektsionismist ja hirmust teiste hinnangute ees. Nii Liisa, Marianne, Paula kui ka Silver leidsid, et teadlikult enda vajaduste märkama õppimine ning vigade lubamine on võtmeks suuremale rahulolule.

Emotsionaalne taastumine ja toimetulekuoskused

Emotsionaalne taastumine ja uute toimetulekuoskuste leidmine kujunesid uuringus loomulikuks jätkuks, kus osalejad hakkasid teadvustama ja muutma varasemaid negatiivseid hoiakuid ning avastasid uusi võimalusi, kuidas pingelistes olukordades paremini hakkama

saada. Marianne kirjeldas, kuidas ta tundis esmakordselt „mingit rahu, mis on enam kui rõõm – midagi habrast, ent ometi turvalist ja rahustavat.” Ta seostas seda „koju jõudmise tundega,” mis näitab, et ta on leidnud sisemise stabiilsuse, mis ei sõltu üksnes välisest heakskiidust. Liisa leidis, et on oluline „panna fookus positiivsetele uskumustele,” sest varasemad negatiivsed hoiakud ja lapsepõlvest pärit hirmud olid piiravad. Ta märkas, et tema enda barjäärid on pärit lapsepõlvkogemustest, mistõttu püüab ta nüüd aktiivsemalt tegeleda nende ümbermõtestamisega. Liisa sõnul pole kunagi liiga hilja „lõngakera lahti harutada,” et vabastada end lapsepõlvest pärit negatiivsetest mõttemustritest ja luua seeläbi kvaliteetsem elu nii tänases päevas kui ka tulevikus.

Liisa: Ükskõik, kui vana sa oled, ei ole kunagi liiga hilja tegeleda mingisuguste probleemide või teemadega, mille juured võib-olla ulatuvadki tagasi kuskile lapsepõlve. (...) Sinu praegune ja tulevane mina saavad selle võrra kvaliteetsema elu. Alati tasub proovida, olgugi, et öeldakse, et “see, mis juhtus minevikus, jäägu minevikku”. Kuna minevik ikkagi mõjutab seda täna hetke ja tulevast hetke, siis see ei pruugi niimoodi olla. Võibolla teinekord tasub see lõngakera lahti harutada, et elada seda järgmist elu – homset, ülehommset – kvaliteetsemalt.

Paula nägi enda arengut selles, et ta „tuli rutiinist välja” ja avastas “mingisuguse teise dimensiooni,” kus sai vaadata, „mis asjad on olnud olulised ja mis võiksid ja peaksidki olema olulised.” Ta kirjeldas, kuidas mälestuste ja tugevuste mõtestamine aitas tal näha tervikpilti ning meenutada, et “suures plaanis on nagu päris hästi.” Seeläbi tajus ta, et igapäevamured ei pea olema domineerivad, vaid nendest saab kiiremini ja paindlikumalt läbi minna, kui meenutada, et tema üldine seis on turvaline ja tugev. Silver, seevastu, tõi esile „loovuse tunde,” mille andis talle vaba „plätserdamine,” mis on “*fun*” ja vabastav. Ta leidis, et sellised loovad tegevused võivad olla tõhus viis emotsionaalsete pingete maandamiseks, kuna annavad võimaluse avastada ja väljendada varjatud tundeid. Samas rääkis ta ka „protestivaimu” tekkimisest – soovi mitte lihtsalt kohanduda, vaid julgeda seista oma arvamuse eest, mis viitab suurenenud enesekindlusele ja enesemääratlusele.

Kõigi osalejate kogemused kinnitasid, et emotsionaalne taastumine ei seisne üksnes rõõmu või positiivsuse suurendamises, vaid ka teadlikkuses, kuidas negatiivseid mustreid ümber kujundada ja tuua oma ellu rohkem tasakaalu. Nad tundsid, et tähelepanu pööramine end piiravatele takistustele: olgu selleks täiuslikkuseiha, negatiivsed uskumused, ülemäärane

muretsemine või liigne sobitumine teiste ootustega, on loonud selgema arusaama, kuidas tulevikus toimetulekut tugevdada.

Sotsiaalse toe ja suhte tugevnemine

Sotsiaalse toe ja suhte tugevnemine on oluline heaolu komponent, mis ei piirdu vaid osalejate vahetute peresuhetega, vaid küündib ka laiemale keskkonnale, kus inimene end väärtustatuna tunneb. Fotode vaatamine, lapsepõlve meenutamine ning loovad harjutused aitasid osalejatel paremini mõista, milliseid väärtusi ja hoiakuid nad on vanematelt kaasa saanud, ning kuidas need mõjutavad nende enda suhteid tänapäeval. Samuti avanes neil võimalus jagada mälestusi pereliikmetega, luues uusi kokkupuutepunkte ning tugevdades vastastikust mõistmist. Liisa kirjeldas, kuidas ta on hakanud teadlikumalt “märkama positiivset” oma vanematelt pärit hoiakutes ja tugevustes, et ka ise lapsevanemana mõelda, mida ta edasi annab. Ta lisab, et “mõeldes selle peale, et me ise oleme lapsevanemad, siis peaksime ka ise teadlikumalt mõtlema, mida meie lapsed meist kaasa võtavad – kuidas nad meid näevad.” See viitab sellele, et Liisa mõistab, et täpselt nagu tema kandis edasi vanemate positiivseid mustreid, teevad tema lapsed sama.

Marianne mainis, et kontakt sisemise lapsega andis talle “hästi palju seda, kuidas olla parem ema, parem vanaema,” viidates sellele, et enda sisemise lapse mõistmine loob empaatilisema suhtumise järeltulevatesse põlvkondadesse. Seda koges ka Paula, kui avastas, et fotodele tagasi vaadates tekkis “seos” enda lapsepõlve ja tema laste kogemuste vahel. Ta mõistis, et sarnane “hea ja turvaline keskkond,” mida ta ise kunagi koges (nt turvaline aed), on nüüd omal moel ka tema laste elu osa.

Silver rõhutas, et fotomeetodite kaudu saadud taipamised julgustasid teda otsima sotsiaalset keskkonda, kus ta tunneks end väärtusliku ja aktsepteerituna – “Kui sa kuskil tunned, et sa ei ole väärtuslik, siis mine teise kohta.”

Kõik osalejad kogesid, et lapsepõlve mälestuste läbivaatamine ja eneseanalüüs aitasid luua suuremat empaatiat enda või oma laste vastu ning andsid uusi vaatenurki pere- ja sõprussuhetele.

2.3.4. *Terapeudi roll kunstiteraapia protsessis*

Terapeudi roll kunstiteraapia protsessis kerkis esile kui turvalise keskkonna looja, usaldusliku suhte hoidja ja juhendaja, kelle käe all osalejad julgesid sügavamale eneseanalüüsi minna. Fotomeetodite ja loovtegevuste puhul võib pinnale kerkida tugevaid emotsioone, sealhulgas valusaid lapsepõlvemälestusi, mistõttu on oluline, et terapeut suudaks pakkuda vajalikku tuge ja suunamist.

Marianne tunnistas, et esimestel kohtumistel ta „ei olnud valmis veel fotot kasutama“, viidates usalduse ja turvatunde loomise vajadusele. Samuti kirjeldas ta oma kogetud traumasid, mis nõuab „hästi usalduslikku suhet. Inimene, kes seda teeb, on hästi oluline.“ Paula mainis, et „eneseanalüüs on keeruline“ ja võib olla „natukene ohtlik“, sest see võib avada kohti, mida inimene eelistaks mitte näha. Usaldusväärse terapeudi toetus aitab selles protsessis hoida fookust ja hoiab turvalist keskkonda, kus valusate teemadega saab järk-järgult tegeleda.

Kõik osalejad kinnitasid, et terapeudi professionaalne juhendamine ja empaatilise suhtumisega loodud turvaline õhkkond olid olulise tähtsusega, et nad julgeksid avada end loovtegevustes ja fotode ning kunstitööde analüüsimisel. Marianne ja Paula rääkisid konkreetselt „usalduslikust suhtest“, mis tegi võimalikuks sügavamale eneseanalüüsi laskumise. Liisa tõi välja, et terapeudi toetus aitas tal leevendada ebakindlust seoses enda „barjääridega“, mis pärinesid lapsepõlvest. Silver mainis, et tal oli „tore, kui keegi kuulab su juttu,“ sest see julgustas teda tegema ülesandeid, mida ta esialgu ei tahtnud proovida. Kõik tajusid, et ilma turvalise keskkonna ja selge suunamiseta võiks fotomeetodite kasutamine sisemise lapse uurimisel olla liiga „ohtlik“ või intensiivne, kuna see võib avada varjatud haavu.

2.3.5. *Kogemused fotokaartidega*

Fotokaardid pakkusid osalejatele raamistikku, milles juhuslikud või assotsiatiivsed valikud said oluliseks enesepeegelduse allikaks. Valitud pildid toetasid mälestuste ja emotsioonide esilekerkimist, võimaldades ligipääsu varasemate kogemuste ja sisetunnetega seotud kihtidele.

Liisa kogemus näitas, et sisemine analüüs võib tekkida spontaanselt, kui inimene julgeb „vaadata enda sisse“. Marianne leidis, et iga fotokaart „kinnitas midagi“ tema protsessis, avades lapsepõlveunistusi ja eneseaktsepteerimist. Paula jaoks said alguses ja lõpus valitud

fotod ootamatult ühtseks looks, paljastades “pealispinna all” peituvaid kihte. Silveri tähelepanek, et sama pilti võib erineva tujuga täiesti uutmoodi näha, kinnitab fotokaartide projektiivset jõudu.

Fotokaartide kasutamine soodustas nii äratundmiste tekkimist kui ka uute vaatenurkade avastamist – need aitasid teadvustada muutusi seansside jooksul, kujundada isikliku narratiivi ning toetada eneseanalüüsi jätkumist. Visuaalne ja sümboolne lähenemine lõi turvalise ning paindliku raamistiku enesepeegelduseks ja tähendusloomeks.

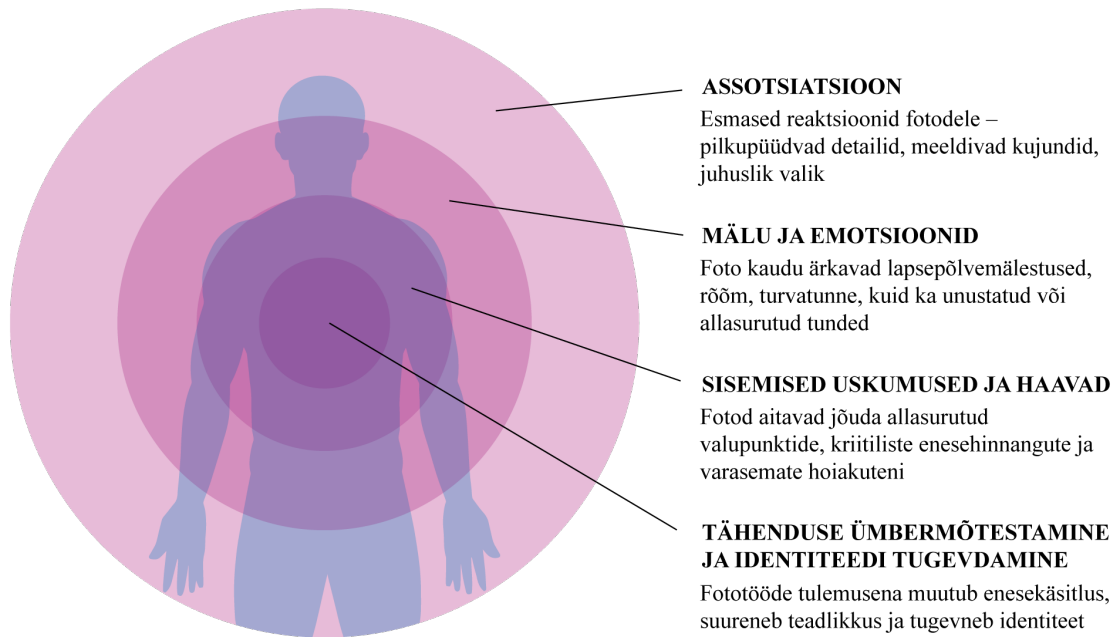
Detailsem ülevaade osalejate seansipõhistest muutustest fotokaartide hindamismetoodika alusel on esitatud Lisas F.

2.3.6. Tulemuste kokkuvõte

Uuringus osalenud kirjeldasid fotomeetodite kasutamist kunstiteraapias kui mitmetasandilist ja emotsionaalselt sügavat protsessi. Fotod toimisid sümboolsete päästikutena, mis avasid tee lapsepõlvemälestusteni, emotsioonideni ja isiklike seosteni. Need ei olnud pelgalt visuaalsed kujutised, vaid said tähenduslikeks vahenditeks eneseavastuse, sisekaemuse ja terapeutilise töö toetamisel.

Osalejate kogemused viitavad sellele, et fotomeetodite mõju ei piirdu pinnapealse kogemusega, vaid liigub samm-sammult sügavamatesse sisekihtidesse. Fotode vaatamine ja kasutamine tekitas esmalt assotsiatiivseid reaktsioone, mis avasid ukse mälestustele ja emotsioonidele. Seejärel kerkisid esile sügavamad sisemised hoiakud, uskumused ja allasurutud tunded, mis vajasid teadvustamist ja mõtestamist. Protsessi keskmes asus tähenduse ümbermõtestamine, mis võimaldas tugevdada enesetunnetust ja identiteeti. Fotomeetodite mõju tasandid on visualiseeritud Joonisel 4.

Fotokaartide ja isiklike fotode kasutamine toetas osalejate eneseväljendust ja aitas jõuda peidetud või allasurutud tunneteni. Mitmel juhul tähendas see eneseületust ning aitas luua ausamat minapilti. Loovtehnikate, nagu fotode töötlemine ja kombineerimine kunstimaterjalidega, kaudu tekkisid sümboolsed kujundid ja tähenduslikud seosed, mille tõelist tähendust mõisteti sageli alles tagantjärele kunstitööst distantseerumisel ja vaatlemisel.



Joonis 4. Fotomeetodite mõju tasandid

Sisemise lapsega kontakti loomine osutus oluliseks tähendusloome osaks. Osalejad mõistsid, et lapsepõlvest pärit hoiakud ja uskumused mõjutavad nende praegust elu. Loovprotsessis sai sisemisest lapsest taas elujõuline osa identiteedist – allikas, kust ammutada rõõmu, loovust ja tasakaalu. Sisemine laps ei olnud enam pelgalt haavatav mälestus, vaid teadlik ressurss, mida saab igapäevasesse ellu kaasata.

Jõustamise kogemus avaldus eneseaktsepteerimises, suurenenud teadlikkuses ja piiride tajumises. Osalejad teadvustasid liigset perfektsionismi ning õppisid rohkem usaldama oma sisemist tunnetust. Fotomeetodid ja loovharjutused toetasid arusaama, et vigade lubamine, enese eest hoolitsemine ja tunnete aktsepteerimine võivad viia suurema enesekindluseni.

Emotsionaalse taastumise ja uute toimetulekuoskuste kujunemine ilmnas kui loomulik osa teraapiaprotsessist. Osalejad õppisid ümber kujundama piiravaid mõtte- ja käitumismustreid, leidsid tuge loovusest ja spontaansusest ning kogesid sisemist rahu, mida varem võis varjutada hirm või ebakindlus.

Uuring tõi esile ka sotsiaalsete suhete tähtsuse. Läbi lapsepõlvemälestuste ja eneseanalüüsi tekkis osalejatel selgem arusaam, milliseid väärtusi nad oma suhetes kannavad ning kuidas soovivad neid edasi anda. Kasvas soov luua sügavamaid ja autentsust toetavaid sidemeid nii pereringis kui ka laiemas sotsiaalses kontekstis.

Terapeudi roll osutus osalejate jaoks teraapiaprotsessi toetamise seisukohalt oluliseks. Usaldusväärne ja turvaline teraapiasuhe lõi eelduse, et osalejad julgesid avada end ka valusamate teemade käsitlemisel. Terapeudi juhendamine ja kohalolu andsid raami, milles oli võimalik liikuda sügavama eneseanalüüsi ja isikliku kasvu suunas.

Kokkuvõttes näitas uuring, et fotomeetodid kunstiteraapias võivad olla tõhusad vahendid sisemise lapse uurimiseks ja jõustamiseks. Nad loovad silla mineviku ja oleviku vahel, toetades tähenduslikku eneseavastust, emotsionaalset taastumist ning teadlikumat suhestumist iseenda ja ümbritseva maailmaga.

3. Arutelu

Käesoleva juhtumiuuringu eesmärgiks oli kirjeldada, kuidas fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias aitab toetada sisemise lapse jõustamist.

Uurimistöö tulemused näitavad, et fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias võib olla sügavalt isiklik ja muutusi loov kogemus, mis ulatub kaugemale pelgalt visuaalsest eneseväljendusest. Osalejate kogemused näitasid, et fotod ei olnud lihtsalt pildid vaatamiseks, vaid kujunesid sügava tähendusega sümboliteks, mis aitasid mõista minevikku ja leida ühendust oma sisemaailmaga. See on kooskõlas Loewenthali (2023) ja Weiseri (2014) käsitlusega, mille kohaselt võivad fotod toimida projektiivsete töövahenditena, mis võimaldavad juurdepääsu alateadvusesse salvestunud emotsioonidele ja kogemustele.

Fotode töötlemine kunstiteraapilises kontekstis – näiteks kollaažide loomine, kunstimaterjalide lisamine või piltide ümberkujundamine – pakkus osalejatele turvalise viisi oma eluloo kogemustega tegelemiseks. Fotode valimine ja neile isikliku tähenduse omistamine aitas paremini mõista neid kogemusi, mis olid seni jäänud ähmaseks, sõnastamata või allasurutuks (Halkola, 2015; Loewenthal, 2023). Visuaalne lähenemine võimaldas luua teatud distantsi, mille kaudu oli võimalik vaadata oma elu olukordi kõrvalt, samas säilitades nende sügava isikliku tähenduse (Burton & Elliott, 2023; Feldwisch, 2022).

Olulise tähendusena tõusis esile ka loovuse ja kontrollitunde taastumine – osalejad kirjeldasid, et said tagasi kogemuse, et nad on oma loo autorid. See aspekt on seotud jõustamise kontseptsiooniga, mille keskmes on inimese autonoomia, valikuvabadus ja enesekindlus (Acuña Mora et al., 2022; Woodall et al., 2010). Kui inimene saab mitte ainult meenutada minevikku, vaid ka aktiivselt sellele uusi tähendusi anda, tekib sisemine liikumine haavatavusest võimaluste suunas (Furman, 1998; Haeyen et al., 2024; Riley & Malchiodi, 2012). Loovuse kaasamine pakkus mitte ainult võimalust esteetiliseks eneseväljenduseks, vaid lõi ka turvalise terapeutilise raami, milles sai uurida sisemisi pingeid ja varasemaid valusaid kogemusi.

Olulist tuge pakkusid seanssidel ka lahenduskesksed tehnikad, mis aitasid hoida fookust osalejate tugevustel, ressurssidel ja edasiviivatel muutustel. Lahenduskeskne lähenemine kunstiteraapia raamistikus võimaldas luua lootust toetava ruumi, kus osalejatel oli võimalik defineerida oma eesmärged, märgata positiivseid muutusi ning kujundada selgemaid tulevikunägemusi. See aitas tasakaalustada sügavamat sisemaailmaga tegelemist, suunates tähelepanu ka sellele, mis on juba hästi, ning andis osalejale kogemuse, et tal on olemas

ressursid ja võime toime tulla elu erinevate väljakutsetega (Knill & Eberhart, 2023; Salmela & Ala-Keskinen, 2022).

Eriline tähendus oli sisemise lapse kontseptsioonil, mida osalejad kirjeldasid kui teadlikku, elujõulist ja mitmetasandilist osa iseendast. Kunstitööde kaudu said osalejad kontakti nii lapsepõlves kogetud rõõmu kui ka haavatavusega, mis seni oli jäänud teadvustamata või allasurutuks. Tulemused toetavad nii Capacchione (1991) kui ka Sjöblomi jt (2021) arusaama, et sisemise lapse toetamine võib taastada loomuliku ühenduse emotsionaalse väljenduse, mängulisuse ja uudishimuga. Osalejad tõid esile, et nad olid hakanud rohkem lubama endale pehmust, loovust ja autentsust, mis omakorda aitab toime tulla igapäevase stressi ja sisemise kriitikaga.

Psühholoogilise heaolu kontekstis ilmnes, et sisemise lapse mõistmine ja toetamine aitasid osalejatel paremini toime tulla nii varasemate traumade kui ka enesekriitikaga. Kontakti loomine oma sisemise lapsega suurendas tunnet, et elus on võimalik leida uusi tasakaalupunkte ka pärast valusaid kogemusi. See viitab võimalusele, et sisemise lapse töö kunstiteraapias toetab mitte üksnes taastumist, vaid loob ka uusi sisemisi ressursse, mida saab igapäevaelus teadlikult rakendada. See aitas osalejatel paremini mõista oma elulugu ja siduda lapsepõlves kogetud tunded ning kogemused tähenduslikul viisil oma tänase minaga, mis omakorda tugevdas identiteeditunnet ja sisemist tasakaalu – seda kinnitavad ka Good (2016) ja Haeyen (2018).

Sisemise lapsega kontakt ei ole ainult teraapiline kontseptsioon, vaid avaldub ka laiemalt tänapäeva kultuuris – näiteks nähtuses, mida nimetatakse *kidulting*'uks. Täiskasvanud, kes otsivad teadlikult mängulisust, loovust ja lapsepõlverõõmu, teevad seda sageli soovist maandada stressi või tunda rohkem elurõõmu (Gu & Liang, 2023; Wiederholm, 2024). Mängulisus ja spontaansus ei ole ainult lapsepõlvega seotud omadused, vaid võivad olla olulised sisemised ressursid ka täiskasvanueas, toetades heaolu ja emotsionaalset tasakaalu.

Uuringus ilmnes terapeudi oluline roll turvalise ja usaldusväärse keskkonna loojana. Kuna fotomeetodid võivad esile kutsuda tugevaid emotsioone, on tähtis, et terapeut oleks teadlik traumateadlikust lähenemisest ning oskaks pakkuda struktuurset ja empaatilist tuge. Ilma sellise toetuseta võib loovprotsess osutuda liigse intensiivsuse tõttu retraumatiseerivaks (Feldwisch, 2022; Malchiodi, 2020; Weiser, 2014). Fotomeetodite rakendamisel tuleb arvestada, et need ei pruugi sobida inimestele, kelle emotsionaalne stabiilsus on kõikuv või kes ei ole valmis süvitsi minevaks tööks. Samuti võivad isiklikud või sümboolsed kujutised

ootamatult käivitada valusaid mälestusi või tugevaid reaktsioone. Seepärast on oluline, et visuaalseid meetodeid rakendataks ainult turvalises, professionaalselt juhitud ja piisavalt struktureeritud kontekstis.

Uurimistöö usaldusväärsust toetab läbimõeldud andmekogumise protsess, kus kasutati poolstruktureeritud intervjuusid ja fotokaarte. Töö põhineb selgelt määratletud teoreetilisel raamistikul, ning uurimisprotsess on läbipaistvalt ja põhjalikult kirjeldatud. Siiski tuleb arvestada, et valim oli väike ning osalejad olid juba varasemalt kunstiteraapia suhtes avatud. See võib olla mõjutanud tulemusi, suurendades osalejate valmisolekut jagada isiklikke kogemusi ning süveneda eneseanalüüsi, mis omakorda võis tugevdada teraapia mõju tajumist ja järelduste positiivset tooni. Uurimistöö tulemused kehtivad konkreetse juhtumi jaoks ja neid ei saa laiemalt rakendada teistesse kontekstidesse.

Edasine uurimine võiks keskenduda fotomeetodite kasutamisele erinevates sihtrühmades – näiteks noored, vanemaealised või traumakogemusega inimesed. Tähelepanu võiks pöörata ka gruppide dünaamikale: kuna jagatud kogemused võivad pakkuda sotsiaalset tuge ja peegeldust, võiks uurida, kuidas fotomeetodid toimivad grupiteraapias. Täiendavat tähelepanu vääriks ka kvantitatiivne hindamine – näiteks heaolu mõõtmine enne ja pärast teraapiaprotsessi.

Kokkuvõttes viitavad uurimistulemused, et fotomeetodite kasutamine kunstiteraapias võib toetada inimese emotsionaalset taastumist, enesekindluse kasvu ning sügavamat ühendust oma sisemise lapsega. Visuaalne väljendus, sümboolne mõtestamine ja terapeutiline suhe loovad ruumi tähenduslike muutuste toimumiseks – mitte ainult valu teadvustamiseks, vaid ka loovuse, mängulisuse ja elurõõmu teadlikuks taaselustamiseks.

Kasutatud allikad

- Acuña Mora, M., Sparud-Lundin, C., Moons, P., & Bratt, E.-L. (2022). Definitions, instruments and correlates of patient empowerment: A descriptive review. *Patient Education and Counseling*, 105(2), 346–355. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.06.014>
- Banks, M. (2007). *Using visual data in qualitative research*. SAGE Publications.
- Barczyk, Z. A., Foulds, J. A., Porter, R. J., & Douglas, K. M. (2023). Childhood trauma and cognitive functioning in mood disorders: A systematic review. *Bipolar Disorders*, 25(4), 263–277.
- Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative case study methodology: Study design and implementation for novice researchers. *The Qualitative Report*, 13(4), 544–559. <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR13-4/baxter.pdf>
- Bbira, E. (2024). Photo art therapy: Coproducing a community arts-based research with children in care. *Canadian Journal of Art Therapy*, 37(1), 100–118. <https://doi.org/10.1080/26907240.2023.2297568>
- Bennett, B. J., Corn, C. A., Wolf Bordonaro, G. P., & Wylie, K. (2025). The effects of a single-session pictorial collage on self-reported anxiety of adults diagnosed with a traumatic brain injury. *The Arts in Psychotherapy*, 92, 102256. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102256>
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. Grove Press.
- Betts, D. J., & Deaver, S. P. (2019). *Art therapy research: A practical guide*. Routledge.
- Bintara, C. S., & Santoso, D. H. (2022). Qualitative study of interpersonal communication on inner child adolescent awareness in Sematang Borang district, Palembang city. *Journal of Research Trends in Social Sciences and Humanities*, 1(2), 113–122. <https://doi.org/10.59110/aplikatif.v1i2.101>
- Bradshaw, J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*. Bantam Books.
- Burton, A. E., & Elliott, J. M. (2023). A mixed methods exploration of a pilot photo-reflection intervention for enhancing coping and well-being during COVID-19. *The Arts in Psychotherapy*, 82, 101990. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101990>
- Burton, A., Hughes, M., & Dempsey, R. C. (2017). Quality of life research: A case for combining photo-elicitation with interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 14(4), 375–393. <https://doi.org/10.1080/14780887.2017.1322650>
- Carr, S. M. D., & Hancock, S. (2017). Healing the inner child through portrait therapy: Illness, identity and childhood trauma. *International Journal of Art Therapy*, 22(1), 8–21. <https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1245767>
- Capacchione, L. (2019). *The power of your other hand: Unlock creativity and inner wisdom through the right side of your brain*. Conari Press.
- Chen, P. (2022). Inner child of the past: Long-term protective role of childhood relationships with mothers and fathers and maternal support for mental health in middle and late

- adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(7), 1399. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02200-y>
- Chen, P., & Harris, K. M. (2019). Association of positive family relationships with mental health trajectories from adolescence to midlife. *JAMA Pediatrics*, 173(12). <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3336>
- Diamond, H. W. (1856). On the application of photography to the physiognomic and mental phenomena of insanity. Royal Society of London, vol. 8 (1856–1857), p. 117. <https://www.jstor.org/stable/111302>
- Diamond, S. A. (2008, 7. June). *Essential secrets of psychotherapy: The inner child*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/evil-deeds/200806/essential-secrets-of-psychotherapy-the-inner-child>
- Edalat, A., Farsinezhad, M., Bokharaei, M., & Judy, F. (2022). A pilot study to evaluate the efficacy of self-attachment to treat chronic anxiety and/or depression in Iranian women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), Article 11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116376>
- Eesti Loovteraapiate Ühing. (n.d.). *Loovteraapiatest*. Viimati külastatud 26.02.2025a, <https://loovteraapiateyhin.wixsite.com/elty/eetikakoodeks>
- Eesti Loovteraapiate Ühing. (n.d.). *ELTÜ liikme eetikakoodeks*. Viimati külastatud 26.02.2025b, <https://loovteraapiateyhin.wixsite.com/elty/eetikakoodeks>
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. W W Norton & Co.
- Elbrecht, C. M. (2018). *Healing trauma with guided drawing: A sensorimotor art therapy approach to bilateral body mapping*. North Atlantic Books.
- Fares-Otero, N. E., De Prisco, M., Oliva, V., Radua, J., Halligan, S. L., Vieta, E., & Martinez-Aran, A. (2023). Association between childhood maltreatment and social functioning in individuals with affective disorders: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 148(2), 142–164. <https://doi.org/10.1111/acps.13557>
- Firman, J., & Russell, A. (1994). *Opening to the inner child: Recovering authentic personality*. Psychosynthesis Palo Alto.
- Furman, B. (1998). *Kunagi pole liiga hilja saada õnnelik lapsepõlv*. (Tõlge M. Jürima). Sinisukk. (Originaal ilmunud 1997).
- *Gadamer, H.-G. (1975). *Truth and method*. Seabury.
- Gibson, N. (2018). *Therapeutic photography: Enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience*. Jessica Kingsley Publishers.
- *Gilblom, K. (2022). Adults who love toys? The toy industry loves them, too. Bloomberg. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2022-06-17/toys-for-adults-a-growth-spot-for-lego-razor-and-mattel?embedded-checkout=true>
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266–283. <https://doi.org/10.1177/1049731512470859>
- Good, D. A. (2016). *The Wiley handbook of art therapy*. In D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *Adult art therapy: Four decades, ages 20–60 years* (pp. 262–271). John Wiley & Sons.

- Gu, P., & Liang, W. (2023). The inner dynamics of kidult culture: Trending toys and games, theme parks, and animated movies. *SHS Web of Conferences*, 167, 01010. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202316701010>
- Haeyen, S. (2018). *Art therapy and emotion regulation problems: Theory and workbook*. Palgrave Macmillan.
- Haeyen, S., Heres, H., & Pol, S. (2024). Making meaning of one's own life story in words and images: A narrative case report of personal recovery from personality disorder through the interventions "An empowering story" and art therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 80(8), 1736–1753. <https://doi.org/10.1002/jclp.23690>
- Halkola, U. (2015). Spectro cards in therapy and counselling: A guid for using photo cards (2nd ed.). <https://www.spectrovisio.net/pdfiedostot/SpectroCards2016.pdf>
- Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T., & Koulu, L. (2014). *Valokuvan terapeuttinen voima*. Oy Duodecim.
- *Homan, J. (2023). Halloween is for kids. "Kidults" too. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/interactive/2023/10/20/business/shoptalk-what-is-a-kidult.html>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art therapy: A complementary treatment for mental disorders. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Isis, P. D. (2016). *The Wiley handbook of art therapy*. In D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *Positive art therapy* (pp. 90–98). John Wiley & Sons.
- Jacobs, N. (2002, Spring). A picture unleashes a thousand words. *MedHunters Magazine*, pp. 8–10. https://phototherapy-centre.com/wp-content/uploads/2014/10/a_picture_unleashes_a_thousand_words_j-walker_2002.pdf
- Jung, C. G., & Kerényi, C. (1949). *Essays on a Science of Mythology: The myth of the divine child and the mysteries of eleusis*. Pantheon Books.
- Kagin, S. L., & Lusebrink, V. B. (1978). The expressive therapies continuum. *Art Psychotherapy*, 5(4), 171–180. [https://doi.org/10.1016/0090-9092\(78\)90031-5](https://doi.org/10.1016/0090-9092(78)90031-5)
- Kaimal, G., Mensinger, J. L., & Carroll-Haskins, K. (2020). Outcomes of collage art-based and narrative self-expression among home hospice caregivers. *International Journal of Art Therapy*, 25(2), 52–63. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1752756>
- Kalmanowitz, D. (2016). Inhabited studio: Art therapy and mindfulness, resilience, adversity and refugees. *International Journal of Art Therapy*, 21(2), 75–84. <https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1170053>
- Kapitan, L. (2018). *Introduction to art therapy research* (2nd ed.). Routledge
- Keisari, S., Piol, S., Elkarif, T., Mola, G., & Testoni, I. (2021). Crafting life stories in photocollage: An online creative art-based intervention for older adults. *Behavioral Sciences*, 12(1), 1–1. <https://doi.org/10.3390/bs12010001>
- Knill, P. J., & Eberhart, H. (2023). *Solution art: A textbook of art- and resource-oriented work*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kopytin, A. (2018). The handbook of art therapy and digital technology. *Photo-art therapy*. (pp. 106–126). In C. Malchiodi (Eds.), Jessica Kingsley Publishers.

- Kutsekoda. (2024). *Kutsestandardid: loovterapeut, tase 7*.
<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/11331687>
- Laherand, M.-L. (2010). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Sulesepp.
- Loewenthal, D. (2023). *The handbook of phototherapy and therapeutic photography: For the professional and activist client*. Routledge.
- MacWilliam, B., Schapiro, D., & Briggs, A. (2017). *Complicated grief, attachment and art therapy: Theory, treatment, and 14 ready-to-use protocols*. Jessica Kingsley Publishers.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The art therapy sourcebook* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy : Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Publications.
- Marqvorsen, E. H. S., Lund, L., Biener, S. N., Due-Christensen, M., Husted, G. R., Jørgensen, R., Mathiesen, A. S., Olesen, M. L., Petersen, M. A., Pouwer, F., Rasmussen, B., Rothmann, M. J., Thomsen, T., Winkley, K., & Zoffmann, V. (2024). Face and content validity of the empower-up questionnaire: A generic measure of empowerment in relational decision-making and problem-solving. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 24(1), 313. <https://doi.org/10.1186/s12911-024-02727-5>
- National Empowerment Center. (n.d.). *A working definition of empowerment*. Viimati külastatud 26.02.2025, <https://power2u.org/a-working-definition-of-empowerment/>
- Neipp, M.-C., & Beyebach, M. (2024). The global outcomes of solution-focused brief therapy: A revision. *The American Journal of Family Therapy*, 52(1), 110–127. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2069175>
- Feldwisch, R. P. (2022). Foundations of art therapy: Theory and applications. In M. Rastogi, R. P. Feldwisch, M. Pate & J. Scarce (Eds.), *History, profession, and ethics of art therapy* (pp. 3–31). Elsevier Inc.
- Orr, P. (2016). *The Wiley handbook of art therapy*. In D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *Art therapy and digital media* (pp. 188–198). John Wiley & Sons.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne*. <https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.1.7>
- Ponsford-Hill, L. (2018). A phenomenological, arts-based study of art therapists' self-reflective practice. <https://scholars.wlu.ca/etd/2028>
- Raffaelli, T., & Hartzell, E. (2016). A comparison of adults' responses to collage versus drawing in an initial art-making session. *Art Therapy*, 33(1), 21–26. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1127115>
- Rastogi, M., & Kempf, J.K. (2022). Foundations of art therapy: Theory and applications. In M. Rastogi, R. P. Feldwisch, M. Pate & J. Scarce (Eds.), *Art therapy for psychological disorders and mental health* (pp. 335–378). Elsevier Inc.
- Riley, S., & Malchiodi, C. A. (2012). Handbook of art therapy. In C. A. Malchiodi (Eds.), *Solution-focused and narrative approaches* (2nd ed, pp. 147–161). The Guilford Press.

- Rose, G. (2016). *Visual methodologies: An introduction to researching with visual materials* (4th ed.). SAGE Publications.
- Rouse, A., Jenkinson, E., & Warner, C. (2023). The use of „art“ as a resource in recovery from the impact of sexual abuse in childhood: A qualitative systematic review. *Arts & Health: International Journal for Research, Policy & Practice*, 15(1), 86–109. <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2034900>
- Saita, E., & Tramontano, M. (2018). Navigating the complexity of the therapeutic and clinical use of photography in psychosocial settings: A review of the literature. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 21(1). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2018.293>
- Salmela, J., & Ala-Keskinen, H. (2022). *Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja*. Alfa Partners Academy Oy.
- Sanehi, R. (2023). What is kidulting and how can it benefit your mental health? ThinRight. <https://www.thinkrightme.com/what-is-kidulting-and-how-can-it-benefit-your-mental-health/>
- Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W.-Y., Routledge, C., Hepper, E. G., Arndt, J., Vail, K., Zhou, X., Brackstone, K., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2016). Nostalgia fosters self-continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and Consequence (eudaimonic well-being). *Emotion*, 16(4), 524–539.
- Shaw, R., Burton, A., Xuereb, C. B., Gibson, J., & Lane, D. (2014). *Interpretative phenomenological analysis in applied health research*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/978144627305013514656>
- Sheposh, R. (2023). Neuroplasticity. Salem Press Encyclopedia of Health. <https://research-ebSCO-com.ezproxy.tlu.ee/c/w7ncf6/viewer/html/zvrvv14dar?modal=download>
- Sjöblom, M., Jacobsson, L., Öhring, K., & Kostenius, C. (2021). From 9 to 91: Health promotion through the life-course—illuminating the inner child. *Health Promotion International*, 36(4), 1062–1071. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa132>
- Sjöblom, M., Öhring, K., Prellwitz, M., & Kostenius, C. (2016). Health throughout the lifespan: The phenomenon of the inner child reflected in events during childhood experienced by older persons. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31486>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Stahl, S. (2021). *Sinu sisemine laps. Võti (peaaegu) kõigi probleemide lahendamiseks*. (Tölge E. Sooneste). Helios kirjastus. (Originaal ilmunud 2015).
- Stallings, J. W. (2016). *The Wiley handbook of art therapy*. In D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *Collage as an expressive medium in art therapy* (pp. 163–170). John Wiley & Sons.
- Tervise Arengu Instituut. (2022). *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne*. <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-rahvastiku-vaimse-tervise-uuring-lopparuanne>
- Testoni, I., D’Ippolito, M., Iacona, E., Zamperini, A., Mencacci, E., Chochinov, H. M., & Grassi, L. (2022). *Dignity therapy and the past that matters: Dialogues with older people on values and photos*. 27(1), 74–82. <https://doi.org/10.1080/15325024.2021.1894797>

- Tripp, T., Potash, J. S., & Brancheau, D. (2019). Safe place collage protocol: Art making for managing traumatic stress. *Journal of Trauma & Dissociation*, 20(5), 511–525. <https://doi.org/10.1080/15299732.2019.1597813>
- Uhrig, M. K., Trautmann, N., Baumgärtner, U., Treede, R.-D., Henrich, F., Hiller, W., & Marschall, S. (2016). Emotion elicitation: A comparison of pictures and films. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00180>
- Vibhakar, V., Allen, L. R., Gee, B., & Meiser-Stedman, R. (2019). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of depression in children and adolescents after exposure to trauma. *Journal of Affective Disorders*, 255, 77–89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.005>
- Vinberg, M., McIntyre, R. S., Giraldi, A., & Coello, K. (2024). Struggling can also show on the inside: Current knowledge of the impact of childhood maltreatment on biomarkers in mood disorders. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 20, 583–595. <https://doi.org/10.2147/NDT.S383322>
- Wang, G., Kim, Y., & Oh, Y. (2019). A case study on the collage art therapy for immigrant youths. *Education and Information Technologies*, 24(2), 1115–1129. <https://doi.org/10.1007/s10639-018-9819-y>
- Weiser, J. (2014). Establishing the framework for using photos in art therapy (and other therapies) practices. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 9, 159–190. https://doi.org/10.5209/rev_ARTE.2014.v9.47490
- Weiser, J. (1999). *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Judy Weiser and PhotoTherapy Centre.
- Weiser, J. (n.d.). *Phototherapy, therapeutic photography, & related techniques*. Viimati külastatud 26.02.2025, <https://phototherapy-centre.com/>
- Wiederhold, B. K. (2024). Nostalgia as self-care: Embracing the kidult culture. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(4), 238–239. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.29308.editorial>
- Wolf, R. I. (2024). Synthesis of photography, art and neuropsychological concepts within psychoanalytic psychotherapy: An illustrated case study. *British Journal of Psychotherapy*, 40(1), 117–142. <https://doi.org/10.1111/bjp.12884>
- Walker, J. (n.d.). *The Walker Visuals: Therapeutic images*. Viimati külastatud 02.05.2025, <https://joelwalker.com/Walker%20Visuals.html>
- Woodall, J., Raine, G., South, J., & Warwick-Booth, L. (2010). *Empowerment & health and well-being: Evidence review*. Centre for Health Promotion Research, Leeds Metropolitan University. <https://eprints.leedsbeckett.ac.uk/id/eprint/2172/>
- World Health Organization. (2019). *Health evidence network synthesis report 67: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3>
- World Health Organization. (2022). *Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend*. <https://iris.who.int/handle/10665/360476>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.

Lisad

Lisa A

Teadlik nõusolek kunstiteraapia uuringus osalemiseks

Hea uuringus osaleja!

Kutsun Sind osalema Kelli Sevilla Kook poolt läbiviidavas kunstiteraapia-alases magistritöö uuringus. Uuringu eesmärgiks on kirjeldada juhtumiuuringule toetudes fotomeetodite kasutamist kunstiteraapias sisemise lapse jõustamiseks.

Sinu osalemine kunstiteraapia uuringus hõlmab viite individuaalset kohtumist (nelja kunstiteraapia seansi ja ühte intervjuud) viiel järjestikusel nädalal. Kohtumised toimuvad Tallinna Ülikooli ruumides jaanuaris ja veebruaris 2025. Ühe kohtumise kestvuseks on kuni 90 minutit. Kohtumised on lahendustele ja ressurssidele orienteeritud.

Peale kunstiteraapia seansse toimuv intervjuu keskendub kohtumistest saadud kogemustele ja tajutavale kasule. Intervjuu salvestatakse ja transkribeeritakse ilma isikunime kasutamata. Intervjuu helifailid kustutatakse vahetult peale transkribeerimist ja analüüsimist.

Uuringus kasutatakse järgmisi andmeid: vanusevahemik, sugu, fotokaartidel põhinev kirjalik refleksioon iga seansi lõpus ning intervjuu transkribeeritud tekst. Andmeid kasutatakse ainult teaduslikel eesmärkidel ning rangelt järgides konfidentsiaalsuse kokkulepet ning eetilisi nõudeid.

Sinu anonüümsuse tagamiseks kasutatakse uuringus läbivalt varjunime, mille valid endale ise. Andmeid kasutatakse kodeeritud kujul. Koodide nimedeks tagasikodeerimise võtit teab ainult uuringu läbiviija. Andmed säilitatakse krüpteeritult uurija isiklikus arvutis, millele on juurdepääs ainult uuringu läbiviijal. Andmeid säilitatakse kaks aastat pärast uuringu lõppu, mille järel need kustutatakse.

Sinu osalemine uuringus on vabatahtlik. Sul on õigus igal ajal uuringust loobuda, ilma et sellega kaasneks lisaprotseduure.

Nõusoleku kinnitamine:

Mind, _____, on informeeritud eespool kirjeldatud uuringust ja ma olen teadlik läbiviidava uuringu eesmärgist ja uuringu metoodikast. Kinnitan oma nõusolekut selles uuringus osalemiseks allkirjaga.

Olen nõus, et uuringu läbiviija teab minu nime, vanust, sugu ja kasutab uuringus minu poolt avaldatud kogemusi ja tagasisidet ilma minu isikunime avalikustamata.

Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste kohta annavad mulle täiendavat informatsiooni uuringu läbiviija Kelli Sevilla Kook (telefon: 520 0232, e-post: kellikook@gmail.com) või uuringu TLÜ poolne juhendaja Eha Rüütel (e-post: eha.ruutel@tlu.ee).

Kunstitööde kasutamise kokkulepe

Olen nõus läbiviidava uuringu käigus valminud kunstitööde jäädvustamisega fotodena ja nende kasutamisega magistritöös, uuringuga seotud erialastes publikatsioonides, ettekannetes ja õppematerjalides.

Kunstitööde kasutamisel on tagatud konfidentsiaalsus. Uuringus osaleja isikunime ja kunstitöid isiklike fotodega, millel on äratuntavad isikud, ei avalikustata.

Uuringus osaleja nimi: _____

Allkiri: _____ Kuupäev: _____

/digitaalselt allkirjastatud/

Uuringu läbiviija nimi: Kelli Sevilla Kook

Allkiri: _____ Kuupäev: _____

/digitaalselt allkirjastatud/

Lisa B

Sekkumiskava

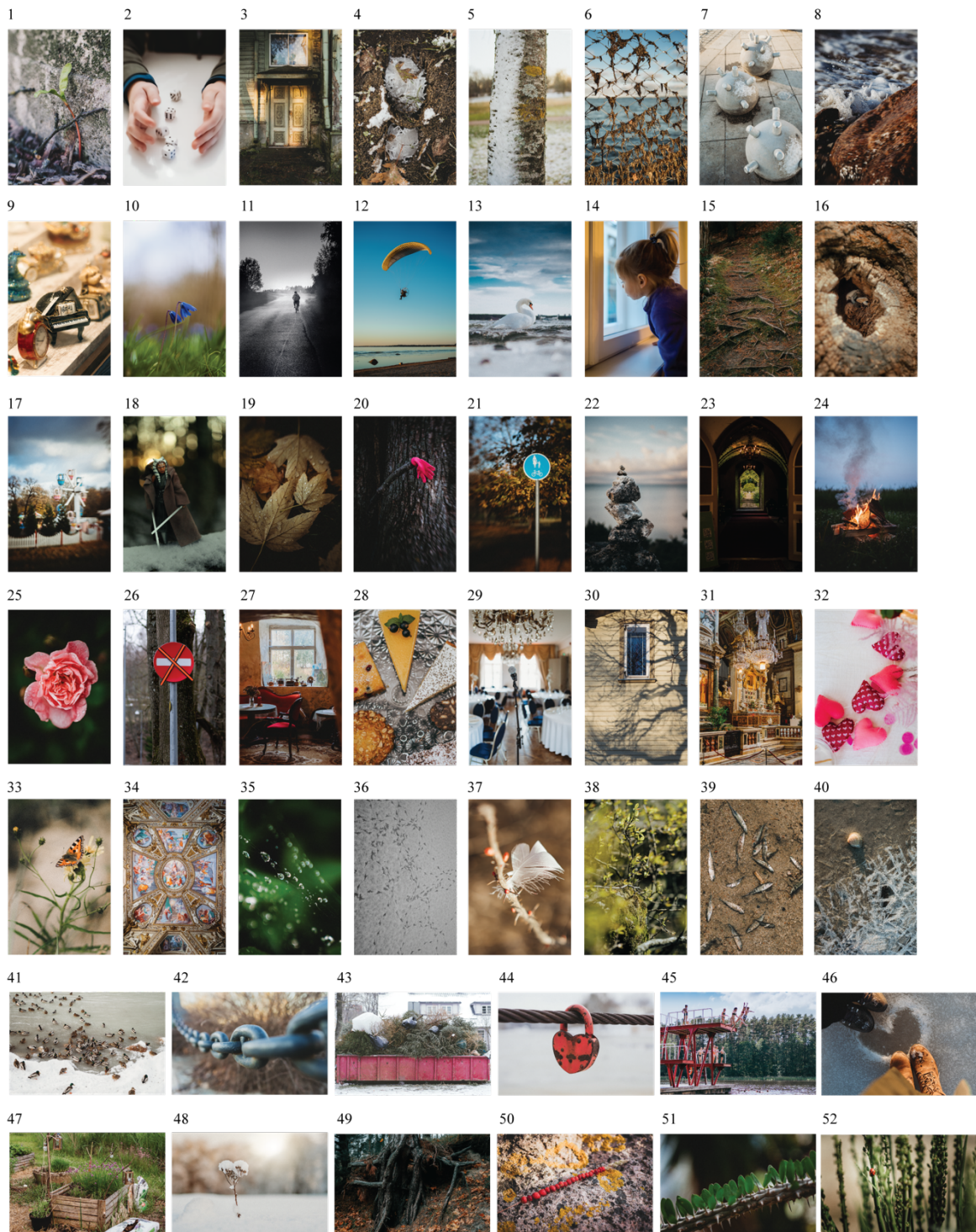
Seansi nr, teema ja eesmärk	Seansi sisu	Selgitavad märkused
1. Turvatunne Empaatilise ja turvalise teraapiasuhte ja keskkonna loomine.	<p>1.1 Fotokaardi valimine seansi alguses ja lõpus hetke seisundi hindamiseks (Loewenthal, 2023). Küsimus osalejale: „Miks valisid just selle foto?“</p> <p>1.2 Uuringu kokkulepete üle kordamine ja sissejuhatus sisemise lapse teemasse.</p> <p>1.3 “Salajane tuba iseendas” (Haeyen, 2018): kunstitöö kaasatoodud lapsepõlvefotodega (3-5 koopiat). „Kujuta ette salajast tuba enda sees ja vaata, milline see välja näeb. See on tuba, kus sa lõõgastud, kuhu saad tagasi tõmbuda, kui tunned end ohustatu või ähvardatuna. Selle toa uks on suletud kõigele, mis võib sulle haiget teha. Tuba on rahustav, meeldiv ja mõnus“.</p> <p>Toetavad küsimused kunstitöö uurimisel:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kuidas sa oma salajase toa kujundasid? Mis oli selles protsessis oluline? Mis teeb selle turvaliseks?- Kui tihti sa seda ruumi vajad? Kas see vajadus on olnud alati sama või on olnud aegu, mil sa seda rohkem vajasid?- Kas sinu igapäevaelus on mõni selline koht, kus saad end niimoodi tunda? Kas sa kasutad seda kohta?	<p>Fotokaartide kasutamine annab kliendile hääle, pakub turvalist ja koostööd põhinevat raamistikku ja terapeutilist suhet ning on kasulik pingemaandaja, mis aitab ületada nii osaleja kui ka terapeudi ärevust (Loewenthal et al., 2017).</p> <p>Fotokaarte saab käsitleda osaleja hindamise vahendina tema valitud foto ja neile projitseeritud individuaalsete tähenduste kaudu. Seansi lõpus saab vaadelda kahte fotot koos ja kirjeldada kogemust, meeleolu, tundeid, mõtteid (Loewenthal, 2023).</p> <p>Turvalise paiga loomine toetab esimesel kohtumisel empaatilise ja usaldusliku õhkkonna kujundamist. Rastogi jt (2022) ütlevad, et turvalise koha visuaalne kujutamine aitab osalejatel luua püsiva toetuspunkti väljaspool seanssi tekkida võivatele tagasilöökidest või intensiivsetele reaktsioonidele. Harjutuse „salajane tuba iseendas“ eesmärk on leida sisemine turvatunne ning anda sellele käegakatsutav vorm – sümbolne „salaruum“, mis aitab kergemini kogeda ja hoida emotsionaalset turvalisust (Haeyen, 2018).</p>
2. Sisemine laps ja tema vajadused Põhiemotsioonide teadvustamine, oma sisemise lapse vajaduste tundmaõppimine ja tema eest hoolitsemine.	<p>2.1 Fotokaardi valimine seansi alguses ja lõpus hetke seisundi hindamiseks (Loewenthal, 2023). Küsimus osalejale: „Miks valisid just selle foto?“</p> <p>2.2 Kuue emotsiooni jäädvustamine (Nielsen, 2018). Osalejal palutakse uurida kuut peamist emotsiooni (hirm, kurbus, viha, üllatus, rõõm, armastus) ja kasutades oma mobiiltelefoni, teha igast emotsioonist üks foto (fotol ei tohiks olla inimesi). Osaleja tutvustab tehtud fotosid ja seotust erinevate emotsioonidega.</p> <p>2.3 “Minu sisemine laps” (Haeyen, 2018): fotokollaaž kaasatoodud lapsepõlvefotode ja ajakirja väljalõigetega. Töö tegemiseks on aega 25 min.</p> <p>Peale töö valmimist lisab osaleja kunstitööle midagi, mida laps vajab või mis võimaldaks lapse eest hästi</p>	<p>Kuue emotsiooni jäädvustamise harjutus aitab osalejal oma emotsioone uurida ja neid loominguliselt väljendada. See julgustab mõtlema, mida iga emotsioon tema jaoks tähendab ja kuidas ta seda edasi annab (Nielsen, 2018).</p> <p>Capacchione (2019) rõhutab, et on oluline luua side oma tunnetega, sest need on sageli seotud sisemise lapsega, kes on täiskasvanueas endiselt olemas. See sisemine laps võis olla sunnitud juba varakult teatud emotsioone tuimestama, kui nende väljendamise eest teda karistati või naeruvääristati.</p> <p>Stahl (2021) ütleb, et sisemise lapse vajadusi on oluline märgata ja tunnustada. Kui õppida tema eest hoolitsema, saab paremini hoolitseda ka enda kui terviku eest ning kasutada teadlikult enesehoiuoskusi.</p>

Seansi nr, teema ja eesmärk	Seansi sisu	Selgitavad märkused
	<p>hoolitseda: see, mis annaks lapsele hea tunde. Töö täiendamiseks on 15 min.</p> <p>Toetavad küsimused kunstitöö uurimisel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuidas oli seda tööd teha? - Mida lisasid lapse juurde, mis võimaldaks lapse eest hästi hoolitseda? Kuidas see tundub? - Kas oled sellega rahul? - Kas hoolitsed ka igapäevaselt niimoodi enda eest? Kuidas sa seda teed või miks sa seda ei tee? - Milline muutus oleks sulle jõukohane, mille saaksid järgmisel nädalal enda eest hoolitsemiseks teha? 	
<p>3.</p> <p>Sisemise lapse integreerimine olevikku</p> <p>Mineviku ja oleviku ühendamine.</p>	<p>3.1 Fotokaardi valimine seansi alguses ja lõpus hetke seisundi hindamiseks (Loewenthal, 2023). Küsimus osalejale: „Miks valisid just selle foto?“</p> <p>3.2 “Oluline pilt” (Nielsen, 2018): osalejal palutakse leida oma telefoni fotogaleriist üks tähenduslik pilt, mida ta ei soovi kustutada või kaotada. Seejärel räägib ta selle kohta midagi.</p> <p>3.3 “Foto minevikust ja olevikust” (Haeyen, 2018): osaleja toob endaga kaasa kaks fotot (koopiat) – üks minevikust, teine olevikust. Osaleja võib oma valikut lühidalt kirjeldada või selgitada. Seejärel teeb osaleja kunstitöö, milles kasutab neid kahte fotot ja ühendab need. Töös tuleb luua suhe või seos kahe foto vahel.</p> <p>Toetavad küsimused kunstitöö uurimisel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kirjelda oma tööd; mida tegid, millised materjalid valisid? - Milline on kahe pildi vaheline suhe või seos? Kuidas väljendasid seda oma kunstitöös? - Milline on see kunstitöö nüüd? - Milliseid tundeid see sinus tekitab? <p>Millise tähenduse oma kunstitööle annad?</p> <p>3.4 Kahe käega joonistamine (Elbrecht, 2018). Sissejuhatus mittedominantse käega kirjutamiseks.</p> <p>3.4 Kiri enda mineviku minalt (Guzman, 2020): osalejal palutakse oma mittedominantse käega kirjutada kiri oma 8-aastaselt minalt (või vanus osaleja varem kasutatud fotol) oma oleviku minale. Mida mineviku mina soovib oma täiskasvanud oleviku minale öelda? See võib olla ka dialoog, kus oleviku mina</p>	<p>Olulise pildi leidmise harjutuse eesmärgiks on teadvustada, kui oluline on meie emotsionaalne seotus fotodega (Nielsen, 2018).</p> <p>Haeyen (2018) ütleb, et iseenda erinevate osade kokku sobitamise eesmärgiks on tugevdada oma „tervet täiskasvanut“, kes hoolitseb sisemise lapse vajaduste eest, tunnustab tema väärtusi kogemusi ning seab vajadusel piire. Terve täiskasvanu aitab meil olla rohkem hetkes kohal, hoida häid suhteid teistega ja hoolitseda enda eest tasakaalukalt, ilma liigselt teistest sõltumata. Selle täiskasvanud osa arenemine vajab aega ja uusi, turvalisi kogemusi, mis aitavad sisemisel lapsel ja täiskasvanul koos tegutseda ning üksteist toetada.</p> <p>Elbrecht (2018) ütleb, et kahepoolse stimulatsiooni ja liikumise rakendamine kunstiteraapias toetab eneseregulatsiooni ning aitab leevendada külmumise või dissotsiatsiooni tundeid, suunates tähelepanu ahistavatel kehatunnetel tegevusele ja enesekohasele keskendumisele. Kahe käega ehk bi-lateraalne joonistamine toetab ka sundreaktsioonide ja häbi leevendamist ning loob turvalise aluse trauma integreerimiseks.</p> <p>Capacchione (2019) ütleb, et kirja kirjutamine mittedominantse käega aitab avada neid emotsioone ja mälestusi, mis on seotud meie varasema eluga – eriti sisemise lapsega. Kuna mitte-dominantne käsi (tavaliselt vasak käsi) pole harjunud kontrollima ja filtreerima meie sõnu, laseb see kirjutamistehnikal väljendada sügavalt teadvustamata</p>

Seansi nr, teema ja eesmärk	Seansi sisu	Selgitavad märkused
	<p>kasutab dominantset ja mineviku mina mittedominantset kätt.</p> <p>Abistavad küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Millist sõnumit soovib sinu sisemine laps sulle edasi anda? - Kas sa võtad endale aega täiskasvanuna mängida? - Kui su sisemine laps vajab tervenemist, siis mida ta soovib kogeda? 	<p>tundeid, mälestusi ja isiklikke kriitilisi sõnumeid. See protsess võimaldab luua ühenduse oma mineviku minaga, vabastada vanu emotsionaalseid takistusi ja seeläbi toetada emotsionaalset tervenemist ning isiklikku kasvu.</p>
<p>4.</p> <p>Rõõmsa sisemise lapse kaardistamine</p> <p>Tugevuste, ressursside, väärtuste ja positiivsete uskumuste kaardistamine.</p>	<p>4.1 Fotokaardi valimine seansi alguses ja lõpus hetke seisundi hindamiseks (Loewenthal, 2023). Küsimus osalejale: „Miks valisid just selle foto?“</p> <p>4.2 Eneseportree (Nielsen, 2018): minapildi uurimine. Osalejal palutakse mobiiltelefoniga teha endast portree. See peab jäädvustama osaleja positiivset omadust – midagi, mis talle enda juures meeldib. Ülesandele võib läheneda loovalt ja portree endast võib olla abstraktne. Et kujutada positiivset omadust võib teha täissuuruses eneseportree või foto ainult peast ja õlgadest, oma tätoveeringust, ehetest või midagi täiesti abstraktset.</p> <p>4.3 Eelnevatel kunstiteraapia seanssidel valminud kunstitööde kõrvutamise, vaatlemine ja protsessi kokkuvõte.</p> <p>4.4 “Päikeselaps” (Stahl, 2021): tugevuste, ressursside, väärtuste ja positiivsete uskumuste kaardistamine. Osalejal palutakse luua valitud paberi keskele kaasavõetud fotosid või kunstimaterjale kasutades oma rõõmus päikeselaps. Osaleja kirjutab oma päikeselapse pea kõrvale ema ja isa või oma hooldajate nimed, ning nime alla nende head omadused. Nüüd palutakse tunnetada, milliseid positiivseid sisendusi ehk uskumusi on osaleja neilt pärinud? Osaleja kirjutab kaks positiivset uskumust päikeselapse rinnale tekstina või sümbolina. Nüüd kirjutab või lisab sümbolitena päikeselapse ümber oma tugevused (loomuomadused ja võimed, mis on talle sageli kasuks) ja oma ressursid (jõuallikad või välised asjaolud, mis annavad tuge ja jõudu), ning päikeselapse pea kohale kolm peamist isiklikku väärtushinnangut.</p>	<p>Eneseportree tegemist võib kasutada teraapias, et uurida enda kohta käivaid küsimusi, nagu enesehinnang, eneseteadlikkus ja enesekindlus. See tehnika julgustab enesevaatlust ja aitab esile tuua positiivseid külgi oma identiteedis, mis omakorda toetab enese paremat mõistmist (Weiser, 1999).</p> <p>Stahl (2021) ütleb, et rõõmus sisemine laps ehk päikeselaps vastutab meie positiivsete mõjutuste ja heade tunnete eest. See harjutus toetab osalejat, aidates tal tuvastada, esile tuua ja kinnistada oma tugevusi, ressursse ja väärtusi. Positiivsete uskumuste sõnastamine ning päikeselapse sümboli kaudu enese rõõmsa, vitaalse poolega kontakti loomine tõstab enesehinnangut ja enesekindlust. Samal ajal saab osaleja teadvustada vanematelt või hooldajatelt pärinevaid toetavaid mõjutusi, mis tugevdavad turvatunnet ja toovad esile tänulikkust. Nii kujuneb parem arusaam iseendast ning luuakse alus suuremale elurõõmule ja emotsionaalsele heaolule.</p>

Lisa C

Fotokaardid



Lisa D

Intervjuu kava

Üldine kogemus

Kas sa saad mulle rääkida, kuidas sul on pärast kunstiteraapia seansse läinud? Kuidas sa ennast tunned?

Palun kirjelda oma kogemust kunstiteraapia seanssidel? Kas sa saad sellest rohkem rääkida?

Kas töö sisemise lapse ja fotomeetoditega on muutnud sinu mõtlemist või enesetunnet?

Kuidas see on mõjutanud sinu heaolu?

Kogemus fotomeetoditega

Kas sa oskad kirjeldada, kuidas fotode kasutamine kunstiteraapias (isiklikud fotod, harjutused fotodega) sind mõjutas? Milline fotomeetod jäi eriti hästi meelde?

Kuidas kirjeldad fotomeetodite sobivust kunstiteraapias sisemise lapse jõustamisel?

Sisemise lapse jõustamise kogemus

Kas sa oskad mulle kirjeldada, kuidas kunstiteraapia seansid on mõjutanud sinu suhet enda sisemisse lapsesse?

Palun räägi, mida sisemine laps sinu jaoks nüüd tähendab?

Kuidas side sisemise lapsega sind täna aitab? Mida sa märkad nüüd rohkem?

Lõpetavad küsimused

Millistele uutele teadmistele on sul nüüd juurdepääs? Kas sa saad sellest rohkem rääkida?

Mis on sinu jaoks kõige olulisem, mida sa kunstiteraapia seanssidelt kaasa võtad?

Mida sa veel sooviksid jagada või lisada?

Lisa E

Intervjuu andmete analüüs IPA meetodil (näidis)

Üldistav teema	Alateema	Kood	Transkript	Tõlgendus
1. Fotomeetodite kasutamise kogemus kunstiteraapias	1.1 Fotode valik ja mälestuste aktiveerimine	Vanad fotod	Liisa: “Ma vaatan päris tihti vanu fotosid, (...) lapsepõlve ja perepilte. (...) Sest lapsepõlvega meenub mulle ikkagi mingi helge, tore aeg, turvatunne, (...) kuuluvustunne. (...) See loob jälle kogu selle konteksti, mis tol ajahetkel oli. Taaselustab.”	Liisa kirjeldab, kuidas vanade lapsepõlve- ja perefotode vaatamine äratas temas erilise „helge, tore aja“ mälestused, mis seonduvad turvatunde ja kuuluvustundega. Ta ütleb, et fotode vaatamine „loob jälle kogu selle konteksti“, mis omakorda „taaselustab“ varasemad kogemused – see näitab, et fotod pole tema jaoks pelgalt passiivsed mälestuste jäädvustused, vaid annavad võimaluse „siseneda“ lapsepõlve heasse ja kaitstud atmosfääri. Liisa tundub väärtustavat seda, et fotod suudavad luua turvalist tunnet, kinnitades kuuluvust perekonna ja lapsepõlvega. Sellest võib järeldada, et tema jaoks on visuaalsete mälestuste kaudu võimalik leida emotsionaalset tuge ja taasühendust positiivsete eluperioodidega, mis toetab tema enesetunnet ja pakub psühholoogilist turvatunnet.
		Lapsepõlv		
		Perepildid		
		Turvatunne		
		Kuuluvustunne		
		Mälestuste taaselustamine		
		Unustatud lapsepõlv	Silver: “Ta tõi selle ära unustatud lapsepõlve. (...) Ta tõi mingeid asju üles küll, mida ma olen tahtnud ka nagu unustada.”	
		Mälestuste aktiveerimine		Silveri viitab, et töö fotodega tõi nähtavale ja aktiveeris mälestusi või emotsioone, mida on soovinud „unustada“. See võib tähendada, et fotodel on võime pinnale tuua sügavamad mälestuskihte, võimaldades neid läbi töötada ja oma ellu integreerida.
		Sügavamad kihid		

Lisa F

Osalejate seansipõhised muutused fotokaartide põhjal

Seanss 1. Teema: sisemise lapse tutvustus ja turvalise ruumi loomine

Osaleja	Fotokaart enne 1. seanssi	Fotokaart pärast 1. seanssi	Muutus
Marianne	<p>Fotokaart nr 13</p> <p>Luigega pilt sümboliseeris Mariannele õrnust ja rahu. See viitab soovile või vajadusele tasakaalu ja sisemise rahu järele.</p>	<p>Fotokaart nr 29</p> <p>Mikrofoniga pilt tõi esile julguse ja eneseväljenduse potentsiaali. Ta ütleb, et “leidis endas mingi uudishimuliku julguse”, mis on kooskõlas tema päris olemusega, kuid see on jäänud tagaplaanile.</p>	<p>Marinne tunneb seansi lõpus väsimust, kuid “huvitavat kergust”. See viitab protsessi lõpule, kus pärast pingutust on saavutatud mingit laadi rahuldus või kergendus. Kuigi pole veel täit selgust, mis on muutunud, on tunda, et ta on astunud sammu eneseavastuse suunas ning avardanud oma eneseväljenduse piire.</p>
Silver	<p>Fotokaart nr 34</p> <p>Seansi alguses kirjeldatud pettumus ja võlts sära viitavad sügavale igatsusele kuuluda või leida turvaline koht, mida kristlikud väärtused pole seni pakkunud.</p>	<p>Fotokaart nr 13</p> <p>Teine valitud foto viitab rahule ja helgusele, justkui oleks see „päris kodu“ — koht, kus kõik vajalikud „pidepunktid“ on olemas.</p>	<p>Peale teraapiaprotsessi on Silveril tunne, justkui oleks ta leidnud kodu ja pidepunktid. Ta tundis sisemist rahu ning tunnistas igatsust turvatunde ja autentsuse järele.</p>
Paula	<p>Fotokaart nr 45</p> <p>Esimene kohtumine oli Paula jaoks justkui “pea ees tundmatusse hüpata”. Ta lootis leida end heast kohast.</p>	<p>Fotokaart nr 46</p> <p>Ta tõdeb, et välised tingimused on tähtsusetud, kui “märgata enda ümber inimesi ja detaile – need annavad jõudu ja korrastavad mind.”</p>	<p>Paula märkab, et kui võtta elus riske ja olla avatud uutele väljakutsetele, võivad need viia rõõmu ja õnnetundeni. Ta viitab kohalolu ja hetkes olemise olulisusele, mis annab jõudu ja tasakaalustab teda.</p>
Liisa	<p>Fotokaart nr 2</p> <p>Täringud viitavad valikutele ja võimalustele, ent samas kannavad endas ebakindlust, sest täpne tulemus pole teada. Liisa on otsustanud „mängu astuda“, mis sümboliseerib julgust võtta riske ning optimismi, et „mängus“ võiks hästi minna.</p>	<p>Fotokaart nr 14</p> <p>Liisa tunneb, et julgeb aknast välja vaadata, kuid õue minna veel ei julge.</p> <p>See võib tähendada ettevaatlikkust või ärevust uute võimaluste suhtes: on huvi ja igatsus millegi uue järele, ent samal ajal kõhkhus ja ebakindlus takistavad tegutsemist.</p>	<p>Kokkuvõttes kujutavad need kaks pilti vastandlikku olekut: ühest küljest valmidust võtta uusi väljakutseid (täringud) ja teisest küljest ettevaatlikku hoiakut (aknast piilumine), kus Liisa pole veel päris valmis oma mugavustsoonist täielikult välja astuma.</p>

Seanss 2. Teema: minu sisemine laps ja tema vajadused

Osaleja	Fotokaart enne 2. seanssi	Fotokaart pärast 2. seanssi	Muutus
Marianne	Fotokaart nr 16 Soov peita end sissepoole ja tunda turvalist keskkonda.	Fotokaart nr 33 Avatud välistele kogemustele ja julgus lendu tõusta.	Tunneb kergendust ja tervendavat kogemust. “Sügavalt liigutav protsess tõi pinnale palju mälestusi, mida aastaid ei mäletanud”. Uute tähenduste loomisega leidis julgust ja uut elujõudu.
Silver	Fotokaart nr 6 Silver märkab sisemist pettumust ja piiratust. Ta tunneb takistust, et täide saata oma soove ja eesmäärke.	Fotokaart nr 24 Teine pilt meenutab talle, et tal on ressurss või vahend (tuli, soe valgus), mille abil ta võib leida leevendust, uut energiat ja sisemist rahu.	Ta on avatud rahu ja soojust kogemusele ning leidis võimalusi sisemise takistustega toimetulekuks.
Paula	Fotokaart nr 43 Paula tunneb, et on hetkel probleemidest ülekoormatud ja see tekitab temas segadust ning takistab tegutsemast nii, nagu ta sooviks.	Fotokaart nr 15 Ta leiab, et just nende asjadega tegelemine, mille järele ta igatseb või mida teha soovib, aitavad tal probleemidega paremini toime tulla ja “prügi ära koristada”.	Paula märkab, et kõik on omavahel seotud: enda eesmärkide elluviimine võib toimida ühtlasi vahendina, mis vabastab negatiivsest koormast. Oluline on avastada oma jõuallikas – see varjatud motivatsioon või sisemine ressurss, mis aitab liikuda soovitud suunas.
Liisa	Fotokaart nr 48 Liisa valis “üksiku lumise õie lumeväljal” kirjeldamaks tema keerulist nädalat, mida ta polnud kellegagi veel jaganud. Ta tundis end ebamugavalt ja ärevalt.	Fotokaart nr 36 Liisa jaoks oli oluline juhtunud jagada ja ta tundis kergendust. Linnujäljed lumeväljal kirjeldasid tema jaoks “iseenenda sees edasi-tagasi käimist”, mis võimaldas tal oma tunnes suuremat selgust luua.	Jagatud kogemused tõi kergendust, sest turvalises keskkonnas sai ta oma emotsioone väljendada ja selgust leida.

Seanss 3. Teema: kontakti loomine oma emotsioonide ja sisemise lapsega

Osaleja	Fotokaart enne 3. seanssi	Fotokaart pärast 3. seanssi	Muutus
Marianne	Fotokaart nr 44 Armastus on turvaliselt hoitud, kuid samas võib olla see ka takistuseks, sest on lukustatud ning juurdepääs puudub.	Fotokaart nr 34 Avardunud ja kerge tunne. Kontakt spirituaalsusega.	Marianne tundis kergendust ja märkas, et tal on kergem hingata. Julgus hirmule otsa vaadata ja sellest läbi minna, viitab emotsionaalsele vabanemisele ja teadlikkuse tõusule.
Silver	Fotokaart nr 33 Silver tunneb muutusi ja transformatsiooni oma elus, mis aitavad tal olla rohkem kontaktis iseenda vajaduste ja soovidega.	Fotokaart nr 25 Roos sümboliseerib Silveri jaoks armastust, soojust ja lootust, peegeldades tema uut seisundit, kus ta on rohkem ühenduses oma vajaduste ja soovidega.	Silver tunneb, et on rohkem kontaktis oma vajadustega ja soovidega, ning alati on võimalus kasvada, kogeda positiivseid muutusi ja näha tulevikku helgemalt.
Paula	Fotokaart nr 28 Koogitaldrik kirjeldab Paula vajadust kogeda suuremat heaolu ja naudingut.	Fotokaart nr 36 Ta tunneb, et vastutab ise oma heaolu eest ja tal tuleb selleks tegeleda rõõmu pakkuvate asjadega.	Paula tajub, et kui ta märkab ja täidab oma sisemisi vajadusi, siis tunneb ta rohkem rõõmu ning probleemidest saavad lahendused. See tähendab, et enesehoid ja loominguks, rõõmu pakkuvad tegevused aitavad negatiivsust kas lahustada või muuta millekski ilusaks ja energiat andvaks.
Liisa	Fotokaart nr 17 Karussell, mis on fookusest väljas, sümboliseerib väsimust ja tunnet, et elu liigub liiga kiiresti või korrapäratult. Liisa ei tunne, et ta suudaks „püsida tempos“ või omada selget fookust. See peegeldab nii füüsilist kui ka vaimset kurnatust.	Fotokaart nr 11 Foto jalgratturist udusel teel tähendab rahunemist ja teadmist, et kuigi väsimus („udu“) pole veel kadunud, pole enam karusselli-sarnast ülevoolavat tempot.	Liisa tunneb end stabiilsemalt, kuigi olukord pole veel täiesti selge. „Asjad loksuvad paika“ ja ta usub, et suudab tasapisi edasi liikuda.

Seanss 4. Teema: “Päikeselaps” – oma tugevuste, ressursside ja väärtuste kaardistamine

Osaleja	Fotokaart enne 4. seanssi	Fotokaart pärast 4. seanssi	Muutus
Marianne	Fotokaart nr 10 Kevadlilledega foto sümboliseerib Marianne jaoks lootust ja igatsust millegi uue, värske ja tärkava järele. Ta tunneb vajadust rahu järele.	Fotokaart nr 28 Ta leidis, et olulisteks ressurssideks, mis suurendavad temas elurõõmu ja heaolu, on sõbrad, hea toit ja lõbusad olemised.	Marianne tunneb end kerguses ja jõustatuna. Ressursside teadvustamine tõstis ta energiataset ja enesetunnet.
Silver	Fotokaart nr 45 Silverit köidab lapsemeelne elevus ja vahetu rõõm, mis sümboliseerib vabadust ja nooruslikku muretust. Kõrgus ja vesi viitavad ühtaegu uljusele ja eneseületamisele, kuigi ta tunnistab, et tegelikult kardab kõrgust.	Fotokaart nr 50 Päikesepaiste ja kollane toon tähistavad positiivset energiat ning loovat potentsiaali, mis toetab enesekindlust ja elurõõmu. Punane lisab sihikindlust ja näitab pühendumust tegutsemisele.	Silver on leidnud viisi, kuidas oma hirmu leevendada ja muuta see pühendumuseks ning sihikindlaks tegutsemiseks. See muutus võib olla seotud sisemise jõu äratundmisega.
Paula	Fotokaart nr 32 Paula tunneb soojust, hoitust ja turvalisust.	Fotokaart nr 12 Ta valib kaardi, mis kirjeldab ekstreemsust, tundmatust ja võibolla isegi ohtlikkust. Ta mõtiskleb, kas on jäänud oma elus mugavustsooni.	Ta otsib tasakaalu stabiilsuse ja uute avastuste vahel, mis ei pruugi tagada turvatunnet. Siiski leiab, et positiivsed muutused saavad tulla läbi julgemate sammude ja valikute.
Liisa	Fotokaart nr 22 Liisa püüab leida tasakaalu. Kuna ta on „terviseärev“, sümboliseerib foto soovi sisemise stabiilsuse ja kindla jalgealuse järele.	Fotokaart nr 50 Metsmaasikad kõrrel seostuvad vajadusega struktureerida oma emotsioone ja tundeid. See võib tähendada, et Liisa soovib oma mured ja ärevuse selgemalt paika seada, luues endale turvalise „raami“, milles ta saab oma tunnetega paremini toime tulla.	Teadlikkuse tõus oma vajadusest tasakaalu ja korrapära järele, mis võib leevendada ärevust ning aidata jõuda rahulikuma, stabiilsema seisundini.