

MARIA SALMINEN

Lisäosa, nyt jopa 72 värissä!

Viime vuonna värityskirjat ylsivät ajoittain kirjakauppojen myydyimpien kirjojen kärkeen. Jopa uusintapainoksia on tarvittu, vaikkakin innostus on tämän vuoden puolella ollut lopahamaan päin.¹ Aikuisille tarkoitettujen värityskirjojen suosion syyt näyttävät ilmeisiltä. Väritettävät kuvat ovat pääsääntöisesti ornamenttımaisia, yksityiskohtaisia kuvioita tai esittäviä kuvia ja kuvakokonaisuuksia, jotka vaativat keskittymistä, harkintaa ja koordinaatiota. Toisaalta ne eivät edellytä sitouttavaa työskentelyä, suorittamista tai tulosvastuullista reflektointia.

Väritystehtävät saa itse valita monien joukosta; ne ovat sopivan haastavia, mutteivät velvoita mihinkään. Valmista jälkeä ei ole pakko tuottaa. Kun keskittyy värittämiseen, ei tarvitse ajatella muuta. Tarkoituksena on täyttää pieniä, rajattuja ja kuvioiksi hahmoteltuja alueita valinnaisilla väreillä. Jos kuitenkin haluaa käydä samaan aikaan kahvipöytäkeskustelua, ei-käsitteellinen ja mekaaninen värittäminen ei sulje sitäkään mahdollisuutta pois vaan ennemminkin vähentää keskustelemisen paineita, tai parhaimmillaan, käsityökerhojen tavoin (mutta pikana), luo yhdessä tekemisen tilanteen ja kokemuksen.

Myös tieto- ja tiedekirjallisuuden kustantaja Vastapaino julkaisi joulun alla *Filosofisen värityskirjan*, jonka on koonnut kustantamon toimituspäällikkö, Kimmo Jylhämo². Piirrookset ovat muun muassa Rembrandtin, Dürerin, Boschın tai muun suuren muinaisuuden raaputusala, ja niiden värittäminen edellyttää varsin erilaisia metodeja, kriteereitä ja tavoitteita kuin keskiverron aikuisten värityskirjan. Suurinta osaa kirjan kuvista on koko lailla mahdotonta värittää esteettisesti miellyttävällä tavalla saati viivojen sisällä pysyen, mutta värittävälle ajattelijalle kuvatekstit ovat vähintään yhtä tärkeitä kuin kuvat. Esimerkiksi miekka päässä seisovan, monesta kohtaa lävistetyn miehen kuvatekstinä on ”Epäonnistuminen. Koe onnistui, mutta potilas kuoli.” (40); kun Kristus ajaa rahanvaihtajat temppelistä, teksti on: ”Taloustieteen kritiikki.” (28); yksisarvisen alla lukee: ”Mahdollinen maailma.” (36); ja sarvikuonon teksti tietenkin kuuluu: ”Yksisarvinen.” (32–33)

Vastapainon teoksen ilmestyessä värityskirjallisuus oli voimissaan. Sittemmin samantyyppisiä suomalaisia, enemmän tai vähemmän humoristisia ja/tai värityskel-

vottomia kirjoja on ilmestynyt useita. *Filosofisen värityskirja* voidaan kuitenkin mainita edelläkävijänä väritysilmiöön hiukan irvien suhteutuvien kirjojen sarjassa.

Toisaalta myös Jylhämo perustelee värittämistä *Filosofisen värityskirjan* esipuheessa monien, ilmiötä suoranaisesti hehkuttavien puolestapuhujien tavoin, viitaten käsillä tekemiseen ja konkreettisen jäljen jättämiseen virtualisoituneena maailmanaikana³. (Toki kannattaa ounnastella häntää maireasti hymyilevän ketun kainalossa, mikä tekee kirjan värittämisestä entistä hausempaa.) Osaltaan nämä perusteet toki selittävätkin väritysintoa, vaikka toisaalta paperilla kulkevan kynän liikerata on itse asiassa usein pienempi kuin esimerkiksi näppäimistöllä kulkevien sormien, ja kuvaa värittäessään luovuutta voi käyttää tavallaan rajoitetummin kuin tietokoneella kirjoittaessaan, koska värityskirjassa luovuuden ääriviivat on jo piirretty. Värittämisen idea ja tyydyttävyyden perustuvat rajojen sisällä pysymiseen.

Paluu hyötyyn takakautta

Käsillä tekemisen ja konkreettisen jäljen jättämisen ohella olennaista värittämisessä on, että sen päämääränä ei ainakaan suoranaisesti ole hyöty. Siksi se saa ihmisen tekemään jotain käsillään, vaikka päämäärähakuista työtä ei enää jaksaisi tehdä (tai sitä ei olisi). Värittäessään ihminen on ikään kuin pikalomalla ja saa nähdä konkreettisesti vapaan ja omaehtoisen tekemisensä ja luovuutensa tuloksen. *Mindfulness*-värittäminen päästää ihmisen edes hetkeksi arkisesta oravanpyörästään täydempään läsnäolon tilaan. Se on taukokuoneeseen ja sen sosiaaliseen tilaan hyväksyttävästi mahtuvaa meditaatiota.

Monet tahot Työterveyslaitoksesta ja tutkijoista kustantamojen edustajiin ovat perustelleet värityskirjojen tärkeyttä ihmisen henkisen terveyden ja hyvinvoinnin vaalimisella. Värittämiseen kytketään muotisanat zen, *mindfulness*, mielenrauha, aivojumppa eli kognitiivisten kykyjen harjoittaminen (värittämisen tapauksessa keskittyminen, silmän ja käden koordinaatio, luovuuden kukoistus), nostalginen paluu lapsuuteen, sekä ristikoihin ja sudokuun rinnastettava mutta niitä luovempi pään nollaaminen vastaavikutuksena hektiselle, monisäh-lämistä vaativalle arjelle.⁴ Kyse on samasta asiasta kuin fordistisessa, laskelmoidussa 40 tunnin työviikossa palk-



Väritä oma tapettikuviosi, kuva: Johan L. Pi

kauudistuksineen: näin modernista ihmisestä saa irti optimaalisen työtehon ja hänestä tulee parempi kuluttaja, jolla on enemmän aikaa ja varaa ostaa tuotettuja hyödykkeitä. Liukuhihna ulottuu tehtaan ulkopuolelle. Vapaalla ollaan, jotta jaksetaan taas tehdä lisää ulkoa määräytyviä asioita mahdollisimman korkealla hyötysuhteella – sekä työntekijänä että kuluttajana.

Koska värittäminen parantaa keskittymiskykyä ja työtehoa, Työterveyslaitos on jopa julkaissut verkossa oman, aivotutkija Minna Huotilaisen ideoiman ja Jari Uusitalon kuvittaman värityskirjan. Sitä suositellaankin työntekijöille kahvitauoilla väritettäväksi⁵.

Oravanpyörän värikäs lisäosa

Värittämisen tarpeellisuutta erityisesti työssä käyville aikuisille on siis ehditty perustella monin tavoin. Huotilainen sanoo *ET-lehden* haastattelussa, että myös värittämisen monotonisuus on meille hyödyksi: ”Itse aivotutkijana haluan korostaa sitä, että käsillä näpräileminen ja toistava, yksitoikkoinen tekeminen vapauttaa kognitiivisia resursseja. Ajattelumme muuttuu, kun puuhaamme käsillämme.”⁶

Käsillä puuhastelu voi toki helpottaa tietotyöläisen elämää ja kuuluu epäilemättä lajityypilliseen käytökseemme. Silti värityskirjalogiikka alkaa olla useammas-

”Kun työmies nojaa lapioonsa, tietokoneeseen kiinni kasvanut ihminen nojaa värityskirjapinoon.”

sakin mielessä epäjohdonmukaista tai vähintään epäilyttävää hyödyn tai hyödyttömyyden, vapauden ja luovuuden määritelmässään. Tämä saa aavistelemaan tavantomaista markkinatalouden savusumutusta. Kun työmies nojaa lapioonsa, tietokoneeseen kiinni kasvanut ihminen nojaa värityskirjapinoon ja jopa 72 Derwentin laatuvärikynään⁷.

Väritetäänkö kirjoja värittämisen itsensä nautinnollisuuden tai kivuuden takia vai suorittamisesta, työstä ja elämästä selviytymisen tai toipumisen vuoksi? Miten monotoninen värityskirjapino auttaa lepäämään monotonisesta työstä? Ovatko värittämällä käyttöön vapautuvat kognitiiviset resurssit olemisemme kannalta oikeita, hyviä ja tarpeen? Mieleen tulevat evoluutiobiologi Helena Telkänrannan kuvaukset eläimistä, jotka on ahdistettu liian pieneen ja virikkeettömään tilaan tai joihin sattuu tai joita pelottaa tai ahdistaa tai joilla ei muuten ole mahdollisuutta lajityypilliseen olemiseen ja puuhasteluun⁸. Tätä kutsutaan stereotyyppiseksi käyttäytymiseksi.

”Pesäkopin oviaukosta ilmestyy minkin kuono ja nappisilmät. [...] Kaksi loikkaa ulos kopista ja käänös. Kaksi loikka

kaa takaisin sisään. Kuin sekuntikellon tarkkuudella kuono ja silmät ilmestyvät jälleen kopin oviaukolle. Kaksi loikkaa ulos ja käänös. Kaksi loikkaa sisään ja käänös. Kaksi loikkaa ulos ja käänös...”⁹

Pikkujärsijät juoksevat vimmatusti juoksupyörissään tai häkkiä ympäri, hevoset keinuttelevat päätään eestaas, eestaas tai kiertävät kehää, jos tila riittää edes siihen. Akvaariokalat uivat samaa kiertoa kerta toisensa jälkeen. Näin pysytään hengissä. Tai sitten annetaan periksi ja jäädään passiivisina odottamaan lievitystä olemassaoloon.

Entä jos värittämisessä onkin kyse peräti samasta asiasta kuin työssä, josta sen pitäisi auttaa lepäämään? Vaikka 72 väriä on paljon ja väritettäviä kuvia ja kirjoja on monta, tehtävänä ja toimintaperiaatteena on kuitenkin täyttää tietyn muotoisia, valmiiksi rajattuja alueita jollakin värillä, joka löytyy valmiiksi valikoidusta laatikosta. Voit käyttää häivytyksiä, sävytyksiä, raidoituksia ja mitä sitten keksitkään – voit myös täydentää kuvia ja yhdistää pisteitä, mikä onkin värityskirjojen uudempi variaatio. Täytä tehtäväsi mahdollisimman hyvin ja käytä siihen ylijäämäaikasi, jotta et päätyisi luhistumaan työtöhtömyyteen tai -haluttomuuteen.

Fredrika Runeberg oli onnekas ja edistyksellinen nainen, vaikkei kenties täysin tajunnut onneaan. Kun edustushuone piti tapiseerata mutta Johan Ludvigilla ei ollut rahaa valmiiseen tapettiin, Fredrika sai omin käsin maalata huoneen seinäpapereihin kauniit, säännölliset ja muodinmukaiset ornamentit.

Vitteet & Kirjallisuus

- 1 Elina Päivinen, Aikuisten värityskirjat hurmasivat suomalaiset. *Yle* 7.9.2015. Verkossa: yle.fi/uutiset/aikuisten_varityskirjat_hurmasivat_suomalaiset/8276425?ref=leiki-uu; Jarno Virtanen, Onko buumi ohi? Aikuisten naisten värityskirjahuuma laimeni yllättäen. *Yle* 11.12.2015. Verkossa: yle.fi/uutiset/onko_buumi_ohi_aikuisten_naisten_varityskirjahuuma_laimeni_yllattaen/8518625?ref=leiki-uu
- 2 *Filosofinen värityskirja*. Vastapaino, Tampere 2015.
- 3 Sama, 7.
- 4 Esim. Annakaisa Vääräniemi, Tämän vuoksi aivotutkija innostuu aikuisten värityskirjoista. *ET-lehti* 24.6.2015. Verkossa: www.etlehti.fi/artikkeli/terveys/muisti/taman_vuoksi_aivotutkija_innostuu_aikuisten_varityskirjoista; Päivinen 2015; Aikuisten värityskirjat Adlibriksen sivuilla: www.adlibris.com/fi/kampanja/aikuisten-varityskirjat; Timo Leponiemi, Aikuisten värityskirjassa Häme on viltimmillään. *Yle* 16.1.2016. Verkossa: yle.fi/uutiset/aikuisten_varityskirjassa_hame_on_viltimmillaan/8600879?ref=leiki-uu
- 5 Minna Huotilainen, Väritä itsesi virkeäksi. Työterveyslaitos. 30.6.2015. Verkossa: www.ttl.fi/fi/15_minuuttia/minna_huotilainen/sivut/default.aspx
- 6 Vääräniemi 2015.
- 7 Minna Huotilainen Ylen haastattelussa: ”Tilannetta voisi verrata siihen, että työmies nojaa hetkeksi lapioonsa, tietoyöläinen taas värittää tovin.” Päivinen 2015.
- 8 Helena Telkänranta, *Millaista on olla eläin?* SKS, Helsinki 2015, 169–192.
- 9 Sama, 190.