



# Taiteen terapeutisuus

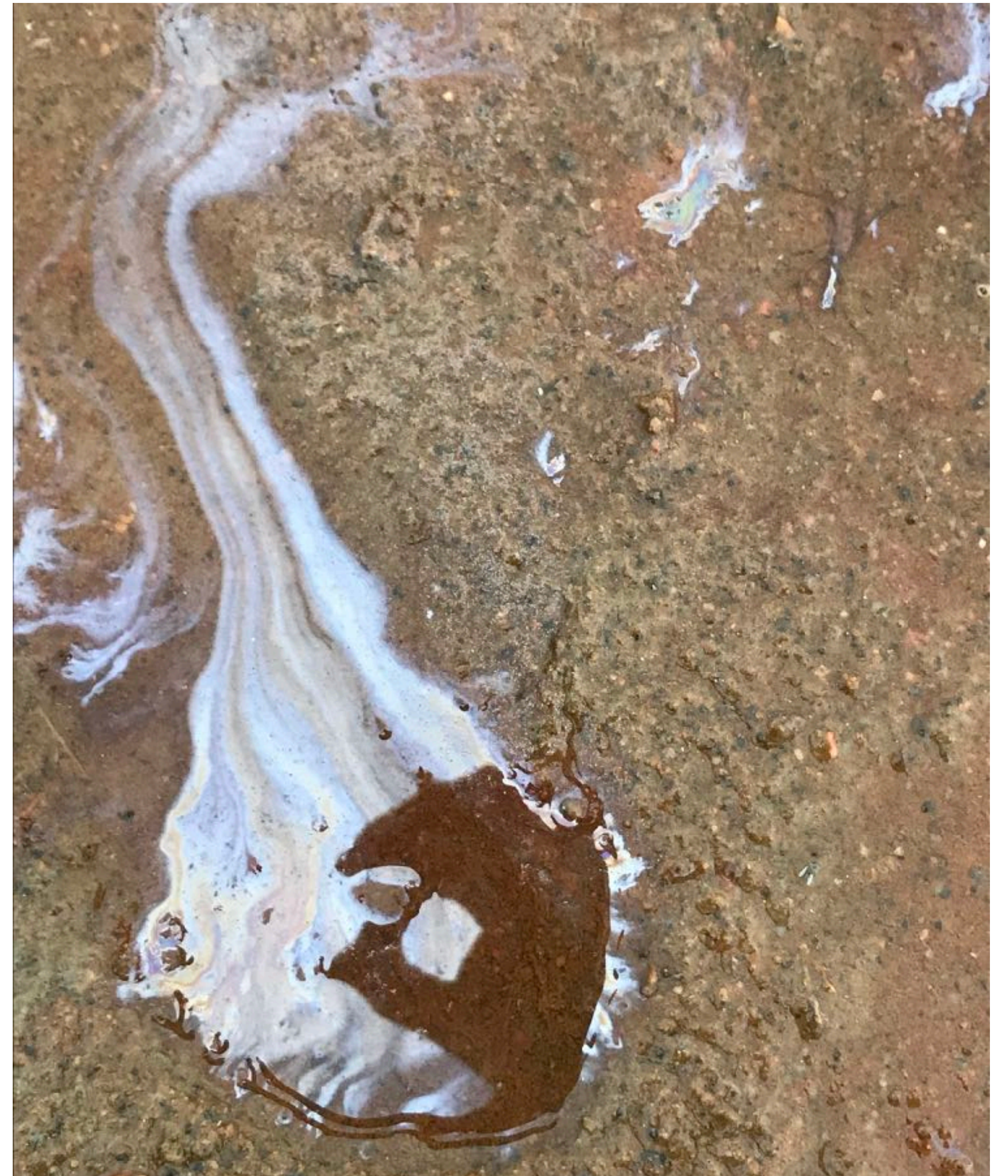
# Terapeutisuus?

- Kuka ja mitkä asiat määrittelevät terapeutisuuden?
- Onko taide yleensä tai onko se ollut sinulle terapeutista? Miten?
- Milloin?
- Mitä se silloin tarvitsee?
- Entä jollain tavoin traumaattista?
- Miten selvisit siitä?



# Terapeuttinen taide

- Terapeuttisuus määrittyy aina kokijan mukaan, se ei ole ulkoa ohjautuvaa tai määriteltävää
- Voi tapahtua yhtä hyvin yksin kuin ryhmässä
- Voi tuottaa mielihyvää tai olla enemmän jonkin tunteen tai kokemuksen purkamista tai vapauttamista
- Voi liittyä yhtä hyvin työn onnistuneeseen lopputulokseen, tunteiden ilmaisuun tai jäsentymiseen, abstraktiin ajatteluun tai ongelmanratkaisuun, keholliseen ja materiaaliseen työskentelyyn tai vaikka kopioimisen meditatiivisuuteen ja keskittymiseen
- Voimauttava taide, sosiokulttuurinen innostaminen, yhteisötaide, ite taide, taidelähtöiset menetelmät



”Taiteen terapeutinen voima ei asu kärsimyksen poistamisessa vaan ennemminkin sen kyvyssä kannatella meitä sen kärsimyksen keskellä, jotta voisimme kestää kaaosta kieltämättä tai pakenematta sitä.”

**Stephen Levine**

# Mikä tekee taiteesta terapeutista?

- Taiteen terapeutisuuden ytimessä on ihmisen luovuuden ymmärtäminen; luova toiminta on inhimillinen perustoiminto ( primaarinen luovuus )
- Luova toiminta on palkitsevaa, tuo itsessään tyydytystä ja onnistumisen kokemuksia
- Luova prosessi on keskiössä - kaikissa taideterapioissa - terapeutteisessa muutosprosessissa
- Taide on eksistentiaalista, kuuluu ihmisyyteen
- Taide vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, psykofyysisesti

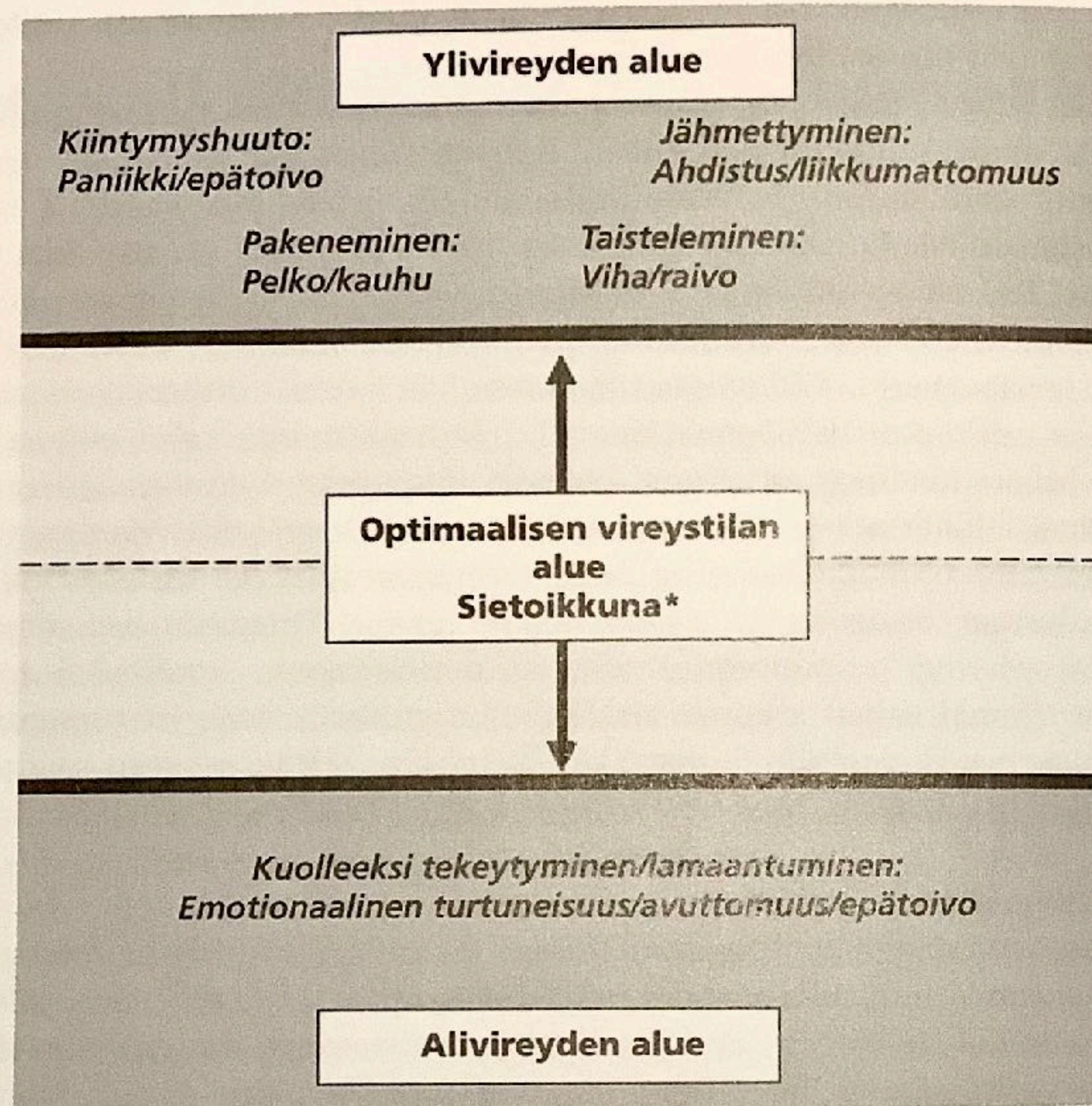


# Luovan ilmaisun avulla

- Mahdollisuus säädellä omaa vireystilaa taiteellisen toiminnan kautta, joko rauhoittamalla tai aktivoimalla sitä omaan ”sietoikkunaan” sopivaksi
- Tunteiden ja tuntemusten ilmaisu, myös vaikeiden ja keskenään ristiriitaisten kokemusten ilmaisu
- Oma taidetyöskentelyä voi hallita, suunnitella ja johtaa, jolloin syntyy kokemus omasta toimijuudesta
- Taiteeseen voi säilöä omia tunteita, ajatuksia ja merkityksiä monin eri tavoin
- Taidetta tekemällä voi antaa muodon asioille, joita on vaikea muuten ilmaista
- Muodon antaminen luo mahdollisuuden tutkia ja tarkastella ilmaistua erillään itsestä ja eri näkökulmista



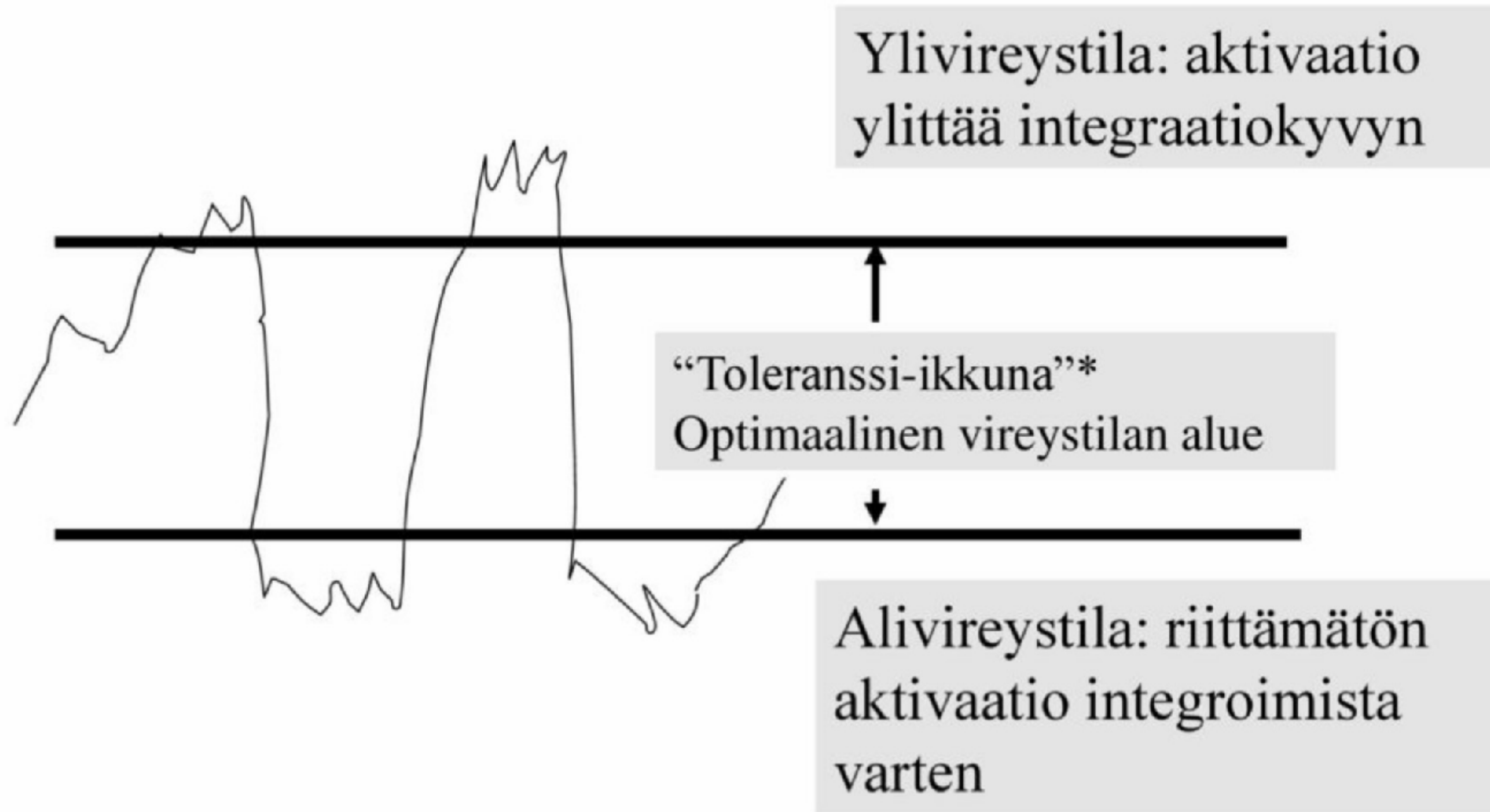
Säätlemättömät tunteet ja alkukantaiset puolustautumismekanismit



KUVA 27.1

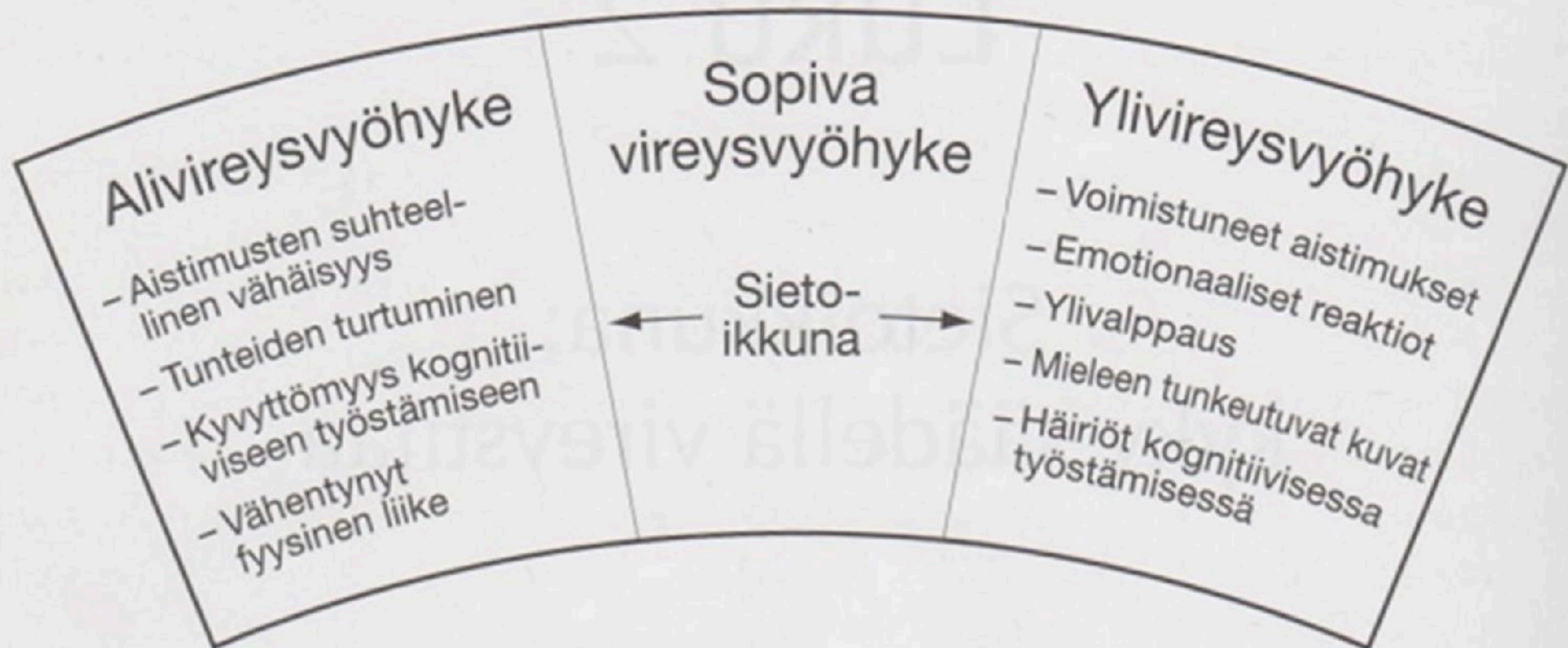
© Sensorimotor Psychotherapy Institute  
\* Siegel (1999)

# Trauman vaikutukset





# Vireysvyöhykkeet ja sietoikkuna



*Vireysvyöhykkeet ja sietoikkuna (Odgen, Minton & Pain 2006)*

**”Isn’t illness always less room to play?”**

*– Paolo Knill*

# Taiteen terapeuttisuus yhteisössä

- Mahdollisuus taiteen tekemisen yhdessä, joko vuorovaikutteisesti tai rinnakkaisesti
- Taiteeseen ja sen tekemiseen liittyvien kokemusten ja ajatusten jakaminen, vuorovaikutus
- Yhteenkuuluvuuden vahvistuminen taiteen avulla eri tavoin :
  - yhteinen teema tai pyrkimys
  - kokemus nähdyksi tulemisesta ja kannattelusta
  - liittyminen toisiin ja jaettu kokemus
- Moniäänisyyden mahdollisuus ja sen voima yhteisölle - yksilöiden erilaisuus yhteisön rikastuttaja





- Traumaattiset kokemukset on kautta aikojen ilmaistu ja käsitelty taiteen avulla ( mm. laulu, tanssi, rituaalit ), kun ne ovat koetelleet yhteisöä tai sen yksittäisiä jäseniä

- **Rituaalit:**
- Voivat auttaa ihmisiä elämän murroskohdissa
- Sisältävät tapahtumien tai toimintojen järjestyksen, jotka auttavat siirtymässä uuteen
- Parhaimmillaan muoto, joka kannattelee yhteisöä ja yksilöitä, sen sisällä yksilöt saavat tuntea ja kokea vapaasti
- Auttavat käsittelemään muutokseen liittyviä tunteita, kuten surua, järkytystä, tulevaisuuden pelkoa
- Toki myös kasvua, iloa ja liittymisen kokemuksia!



- 
- Erkkilä, Jaakko - Ylönen, Maarit, Elena (toim.) 2019: Ennen sanoja. Pohdintoja ruumiillisuudesta. Jyväskylän Yliopistopaino, Jyväskylä
  - Halprin, Daria 2002: The Expressive Body on Life, Art and Therapy: Working with Movement, Metaphor, and Meaning. Jessica Kingsley Publishers, London.
  - Knill, Paolo - Barba, Helen, Nienhaus - Fuchs, Margo, N. 2004: Minstrels of Soul. Intermodal Expressive Therapy. EGS Press, Toronto
  - Levine, Stephen K. 1997: Poiesis. The language of Psychology and the Speech of the Soul. Jessica Kingsley Publishers, London.
  - Levine, Stephen K. 1999: Foundations of Expressive Arts Therapy. Theoretical and Clinical Perspectives. Jessica Kingsley Publishers, London.
  - Lindrors, Bodil - Waldekranz-Pirellin, K. Cecilia - Ikonen, Jarmo (toim.) 2018: Keho ja mieli. Johdatus psykofyysiseen terapiaan. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
  - Loori, John Daido 2008: Zen ja luovuus. Kehittyminen taiteen polulla. Basam books, Helsinki.
  - Martin, Minna - Seppä, Maila - Lehtinen, Päivi 2014: Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta, Tampere
  - Malchiodi, Cathy A. (toim.) 2011: Ilmaisuterapiat. UNIPress, EU
  - Ogden Pat - Fisher, Janina 2016: Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Traumaterapiakeskus, Helsinki.
  - Rankanen, Mimmu - Hentinen, Hanna - Mantere, Meri-Helka 2007: Taideterapian perusteet. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
  - Siegel, Daniel J. 2016: Mindsight, muutoksen tiede. Basam books, Helsinki
  - Maalaukset ja valokuvat Anna Wilhelmus.
-