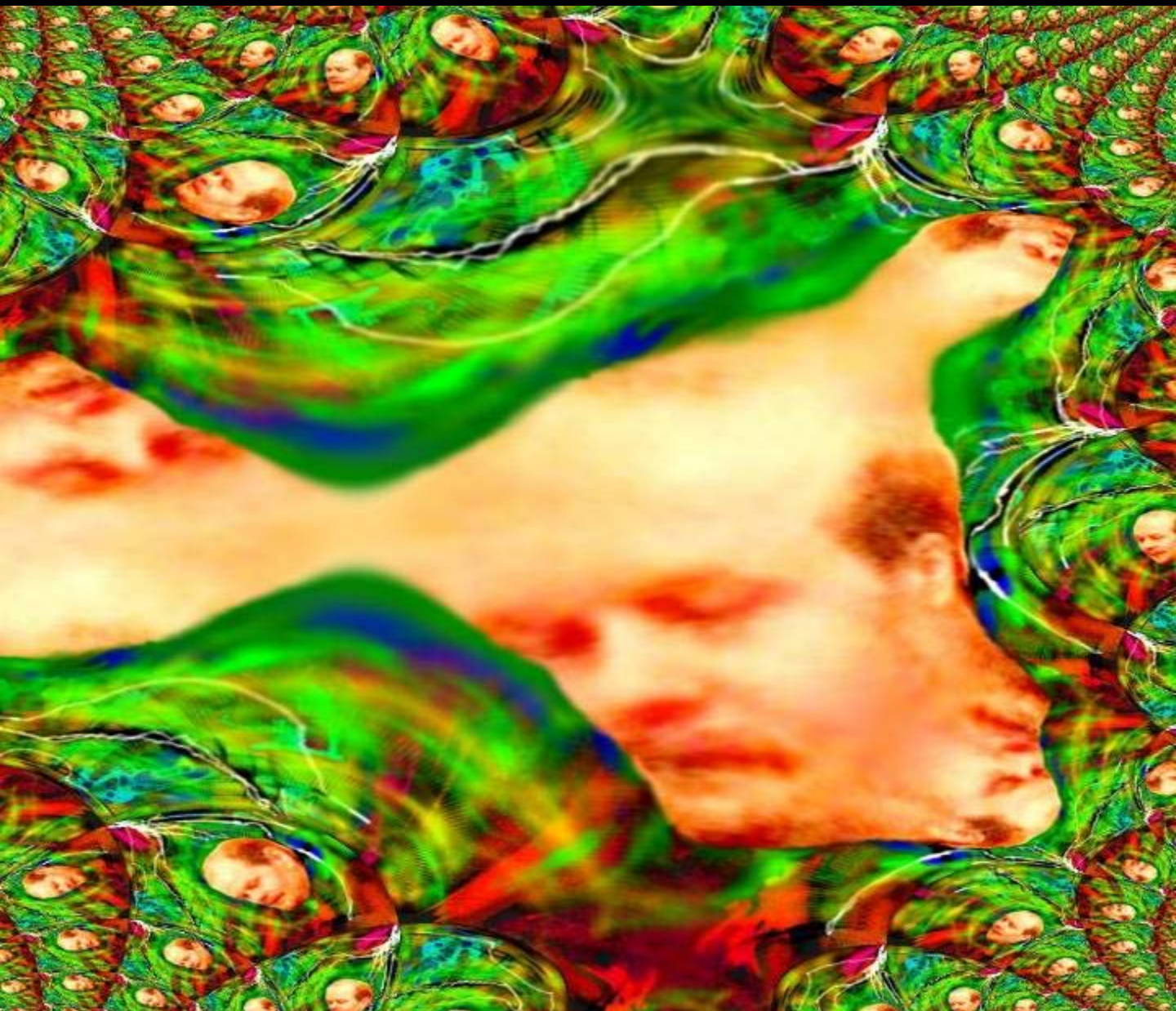


# Taide on terapiaa!

**Jorma Heikkinen**  
**Kulttuurikatselmus 14.5. 2011**  
**Turku**  
**Mielenterveyden Keskusliitto**  
**ry**



# Luova prosessi parantaa!

Taideterapia perustuu siihen ajatukseen, että taiteen tekeminen on luova prosessi, joka parantaa ja ylläpitää elämää ja toimii ajatusten ja tunteiden ei-kielellisenä ilmaisumuotona.

(American Art Therapy Association, 1996).

Taideterapiassa toimitaan sen näkemyksen pohjalta, että kaikilla yksilöillä on kyky ilmaista itseään luovasti ja että lopputuote ei ole niinkään tärkeä kuin siihen liittyvä terapeutin prosessi.

Taideterapiassa huomio ei keskity taiteen tekemisen esteettisiin arvoihin vaan sen hoidollisia päämääriä palvelevaan itseilmaisuun

# **Kasvua, eheyttä ja itsetuntemusta!**

Taideterapian avulla voidaan tukea psykoterapian tavoin henkilökohtaista kasvua, lisätä itseymmärrystä sekä edistää tunne-elämän eheytymistä.

Taideterapia on hoitomuoto, jonka avulla kaikenikäiset ihmiset voivat lisätä elämänsä mielekkyyttä, saada oivalluksia, löytää helpotuksen ylivoimaisiin tunteisiin tai traumaan, ratkaista konflikteja tai ongelmia, rikastuttaa jokapäiväistä elämää ja edistää hyvinvoinnin tunnetta.  
(Malchiodi, 1998)

# Moneen käyttöön ja moneen sovellukseen:

Aiemmin taideterapian pääasiallisin kohde oli ihmiset joilla oli jokin psykiatrinen sairaus.

Nykyään on tavallista että taideterapiaa sovelletaan kun halutaan auttaa hyväksikäytön ja laiminlyönnin uhreja, vaikeuksissa olevia perheitä tai pareja, oppimisvaikeuksista kärsiviä lapsia, fyysisesti sairastuneita, joilla on syöpä, HIV tai jokin muu vakava sairaus, ikääntyneitä,, joilla on Alzsheimerin tauti, riippuvuusongelmista kärsiviä tai omaisensa menettäneitä lapsia ja vanhempia

# Taideterapiaan monia teorioita ja monia malleja

## Psykodynaamiset lähestymistavat taideterapiaan

**Freudin seuraajat, puhdasoppiset psykoanalyttikot** (Kramer, Rubin, Ulman, Wilson)

Taideterapian kehitykseen vaikuttaneet erityisesti:

- teoria tiedostamattomasta alitajunnasta
- teoria egon defenssimekanismeista
- sublimaatioteoria
- teoria transferenssistä
- sponttaani ilmaisu

## **Selfpsykologia** (Kohout, Lchman-Chapin)

Ydinminä, minän eheys, empatia (etäisyyden sijaan luottamus terapeuttiin), narsismi, grandisioiteetti.

## **Objektisuhdeteoria** (Robbins)

Suhteet muihin ihmisiin muokkaavat persoonallisuuttamme  
Varhaisten ihmissuhteiden merkitys

## **Jungilainen psykoanalyysi**

Psyykkisen tasapainon saavuttamiseksi on tietoisuuden ja tiedostamattoman välille on luotava vuoropuhelua.

Teoria kollektiivisesta alitajunnasta ja kaikille kulttuureille yhteisistä arkkityypeistä. (Arkkityypit piilevät satujen, myyttien ja rituaalien takana ja ne voidaan tunnistaa myös unissa ja taiteessa.)

Arkkityypit ovat kuvien peruselementti. Kuvien tekemisen avulla potilas voi tulla tietoiseksi arkkityypeistä.

Jung käytti taidetta itseanalyysimenetelmänä. Kuvan tekeminen antaa potilaalle mahdollisuuden itse oivaltaa alitajuisen viestin sisällön. Mikäli terapeutti tulkitsee unen tai fantasiaa tämä johtaa potilaan riippuvuussuhteeseen terapeuttiinsa

**"Voisin piirtää sen,  
mutta en osaa kertoa sitä."**

Freudilla ja psykoanalyysillä on ollut suuri vaikutus taideterapian kehityksessä. Freud havaitsi että monet psykiatristen potilaiden ilmaisemat merkitykselliset kokemukset olivat visuaalisia kuvia. (esim. unet). Koska nämä merkitykselliset kokemukset ovat kuvallisia niistä kertominen on vaikeaa. "Voisin piirtää sen,, (esim. unen) mutta en osaa kertoa siitä." Tämä havainto on ollut alkusysäys taideterapian synnylle ja kehitykselle."

**Humanistinen ihmiskäsitys**  
**- jokaisella on luovuutta**  
**- jokaisella on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä**

### Humanistiset lähestymistavat:

Vastareaktio psykoanalyttisille suuntauksille

Garain kolme periaatetta humanistiselle taideterapialle:

- 1) Elämän ongelmien ratkaiseminen
- 2) Kannustaminen itsensä toteuttamiseen luovaan itseilmaisun kautta.
- 3) Itsensä toteuttaminen läheisessä ja luottamuksellisessa ihmissuhteessa ja pyrkimys kohti hengellisiä tavoitteita elämässä.

Vastareaktio psykoanalyttisille suuntauksille.

# **Oppimisen ja kehityksen lähestymistavat**

**Kognitiivis-behavioraalinen (Beck,  
Ellis, Clark)**

**Systemiteoreettinen**

**Kehityspsykologinen**

**(psykoseksuaalinen-,  
psykososiaalinen-, objektisuhdeteoria)**

**Perheterapettinen lähestymistapa**

**(Landgarten, Linesch, Riley, Malchiodi,  
Sobol)**

**Ratkaisukeskeinen terapia (Shazer)**

**- Ongelman ratkaisutaidot**

**Narratiivinen terapia**

**- ongelmien ulkoistaminen  
'tarinoiden' avulla**



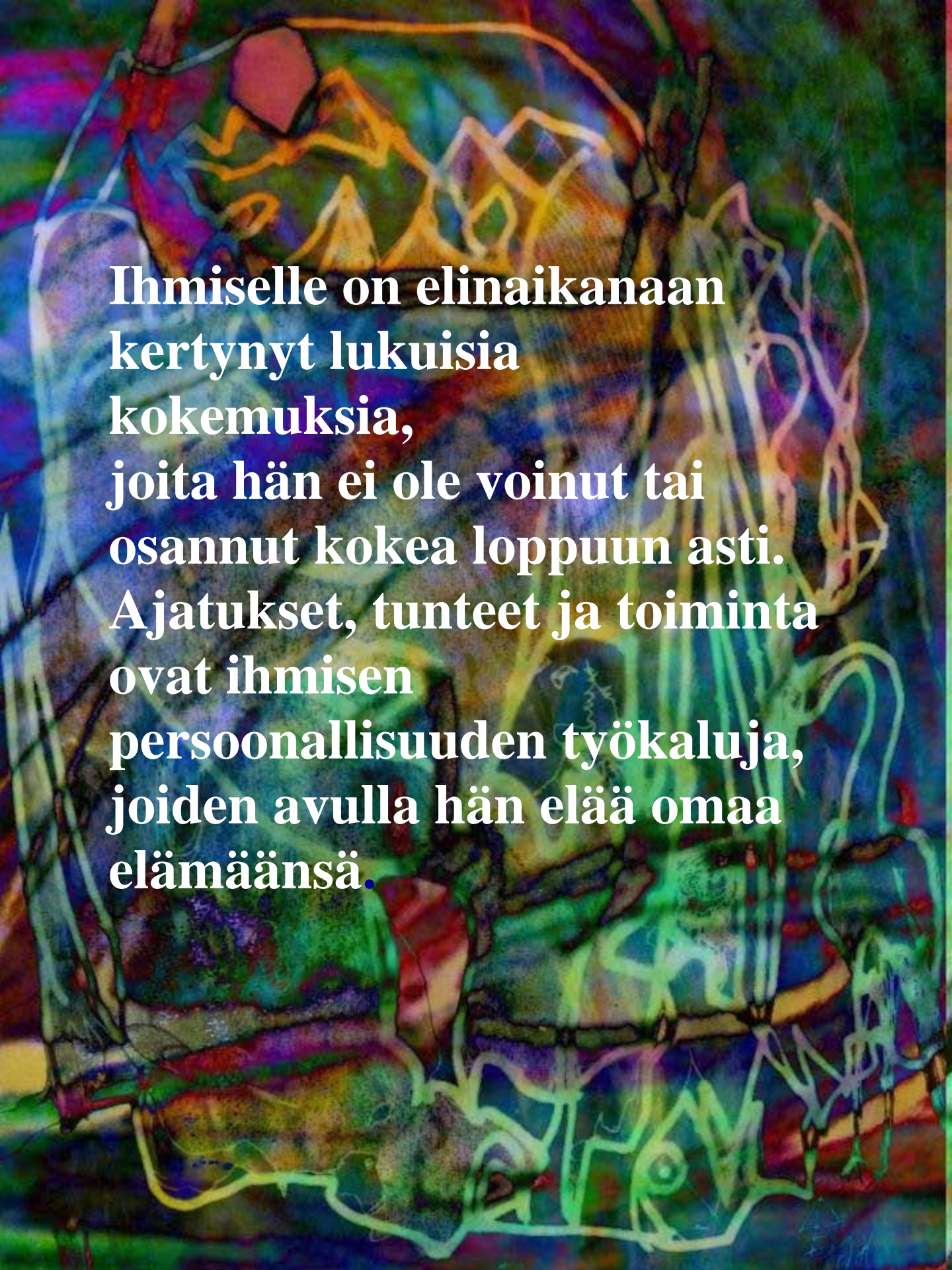
# **TAIDETERAPIASTA HYÖTYY JOKAINEN!**

**Taideterapiasta hyötyy kuka  
tahansa,  
siitä on erityisesti apua,  
jos haluaa oppia tuntemaan  
itsensä.**

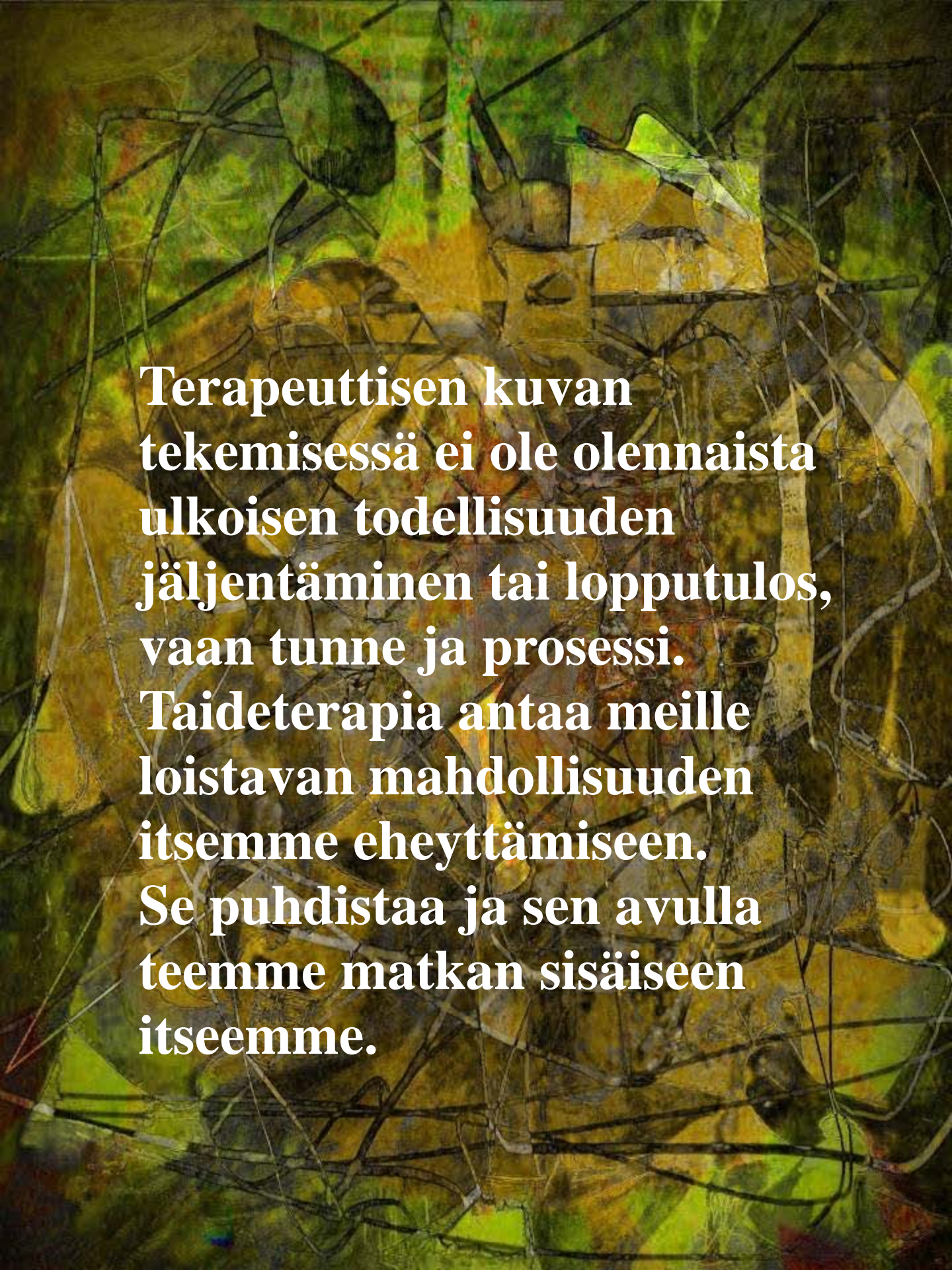
**Se sopii lapsista vanhuksiin  
ja sitä voidaan toteuttaa  
joko yksityisesti tai ryhmässä**

The background is a complex, multi-layered abstract painting. It features a central figure, possibly a person or a creature, rendered in dark, bold outlines. The figure is surrounded by a dense, chaotic mix of colors including bright greens, yellows, blues, and purples. The overall texture is rough and expressive, with visible brushstrokes and a sense of movement. The lighting is dramatic, with strong contrasts between the dark outlines and the vibrant colors.

**Kuvallisessa ilmaisussa saattaa tulla esille asiat, joita on vaikea sanallisesti käsitellä tai alitajunnasta kumpuavat asiat, joita ihminen ei edes tiedosta ajattelevansa.**



**Ihmiselle on elinaikanaan  
kertynyt lukuisia  
kokemuksia,  
joita hän ei ole voinut tai  
osannut kokea loppuun asti.  
Ajatukset, tunteet ja toiminta  
ovat ihmisen  
persoonallisuuden työkaluja,  
joiden avulla hän elää omaa  
elämäänsä.**



**Terapeuttisen kuvan tekemisessä ei ole olennaista ulkoisen todellisuuden jäljentäminen tai lopputulos, vaan tunne ja prosessi. Taideterapia antaa meille loistavan mahdollisuuden itsemme eheyttämiseen. Se puhdistaa ja sen avulla teemme matkan sisäiseen itsemme.**



**Kuvallinen itseilmaisus  
on puhetta kuvien avulla.**

J. R. 26.4.84

# Kuwa puihuu tuhat sanaa!





**Kuva voi kertoa tunteista,  
joista on vaikea puhua.**



**Kuva voi kertoa  
ajatuksista, joita  
on vaikea ilmaista!**

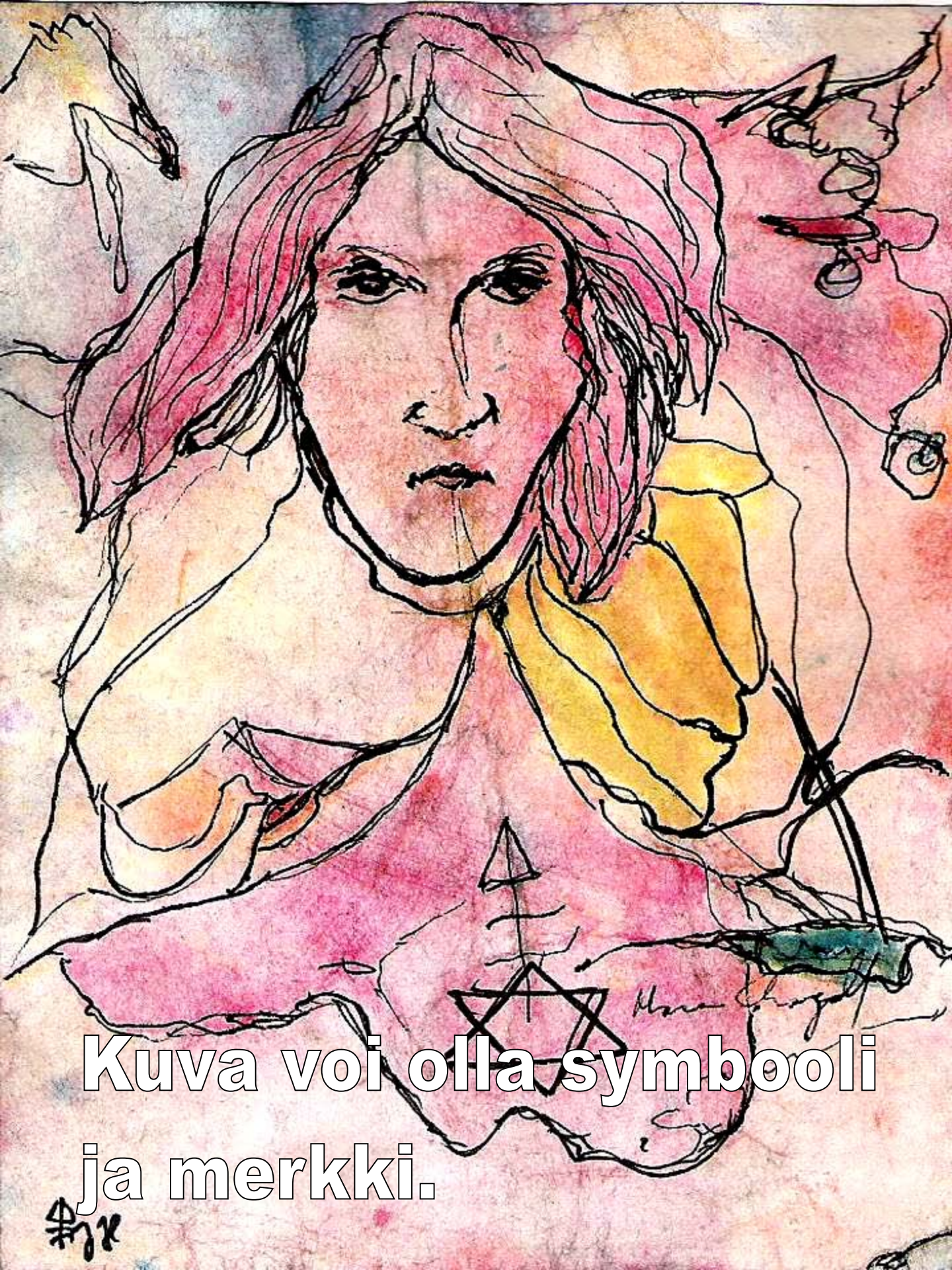
Friv

Friv





**Kuva voi kertoa  
tarinan koetusta  
elämästä.**



**Kuva voi olla symboli  
ja merkki.**

4/28



**Kuvan teko voi lohduttaa.**



**Kuva voi kertoa  
itselle tärkeistä  
ihmisistä.**



**Kuva voi kertoa  
hengellisestä pohdinnasta.**

A vibrant, abstract drawing with a central face and swirling lines in purple, green, and blue. The drawing is composed of thick black outlines and a background of textured, multi-colored washes. The central figure has large, expressive eyes and a wide, open mouth, surrounded by intricate, swirling lines that suggest movement and depth. The overall style is reminiscent of a child's drawing or a folk-art style.

**Kuva voi nostaa  
esiin ajatuksen  
unohtuneesta  
kokemuksesta.**




**Kuva voi avata oven  
mielikuvitukselle  
ja fantaisialle.**

*Stefan Jönvall  
7/28*



**Kuva voi kertoa  
elämän ongelmista  
ja ristiriidoista.**





**Kuva voi kertoa  
lämpimistä tunteista.**



**Kuva voi kertoa rakkaudesta  
ja rakkauden kaipuusta.**



**Kuva voi kertoa  
omasta arvomaailmasta.**



**Kuva voi olla sosiaalisen  
vuorovaikutuksen apuväline.**



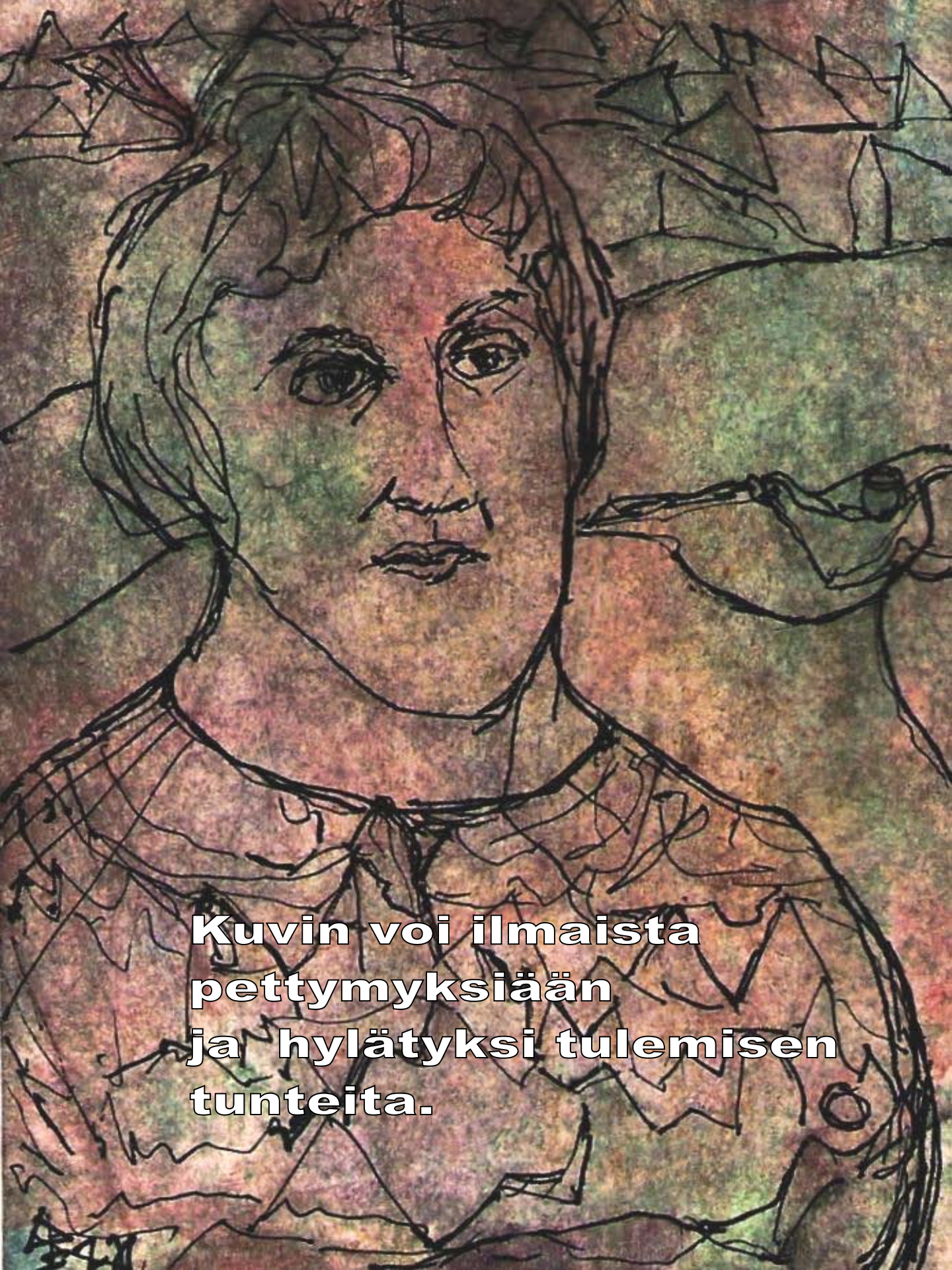
**Piirtäen voi  
kuvata  
pelon tunteita.**

A. J. 1944

"Lauri Kalliomäki"



**Toiveitaan ja  
unelmiaan  
voi maalata.**




**Kuvin voi ilmaista  
pettymyksiään  
ja hylätyksi tulemisen  
tunteita.**



**Kuvalla voi ilmaista  
suuttumustaan  
ja vihan tunteita.**

7 2 X



A painting of a face, rendered in a style that suggests violence and injustice. The background is a vibrant, textured red, with some areas appearing more like blood or raw flesh. Overlaid on this are dark, black, scribbled lines that form a distorted, almost skeletal outline of a face. The eyes are dark and hollow, and the overall composition is chaotic and unsettling. The text is overlaid on the lower half of the image.

**Kuvalla voi käsitellä  
epäoikeudenmukaisuutta ja  
väkivaltaa.**

6 MAR 2011

että venäläiset ovat kavalhoman, anteeksiantamattoman, uskottoman hitaalla vetyymään käsiksi tähtiseen asiaan. Tämän vuoksi täytyy vaikuttaa ensiksikin omalla esimerkillä: kirjoittajien on luotava lupauksiin, vaan täytyy ehdottomasti saada valmiina kirjoituksia joko Rahmetov-tyyppisiin tai pikku-artikkelien tyyliin. Jos on ottaakoon itse vastaan, itse onneksi alkoon tehdäkö ennen kuin antavat. (Lisää on...  
 ja tietenkin Rahmetov...  
 tarpeellisia ovat...  
 6-8 tuhatta...  
 aiheista, 2-...  
 kaillesta...  
 dista ja...  
 erilais...  
 venälä...  
 joiden...  
 strikti...  
 siihen...  
 lue...  
 oata...  
 sive...  
 oiveista...  
 mallisest...  
 aannais...  
 etä...  
 ja...  
 mais...  
 on...  
 vä...  
 aiset...  
 nen...  
 pe...  
 koluulo...  
 yhteyksien...  
 sitä...  
 nen...  
 voimin...  
 koluulo...  
 Vperiod...  
 Ilman...  
 Ilrveästi tarvitaan



**Kuvalla voi ilmaista iloa.**

*Sergij Petrov*



**Kuvien teon avulla voi  
lisätä itsetuntumustaan.**



**Kuvallinen itseilmaisuus  
on mielekästä tekemistä.**

1928

Margareta Edlin



**Kuvien teko on  
itsehoidon apuväline**

# Taide on terapiaa!

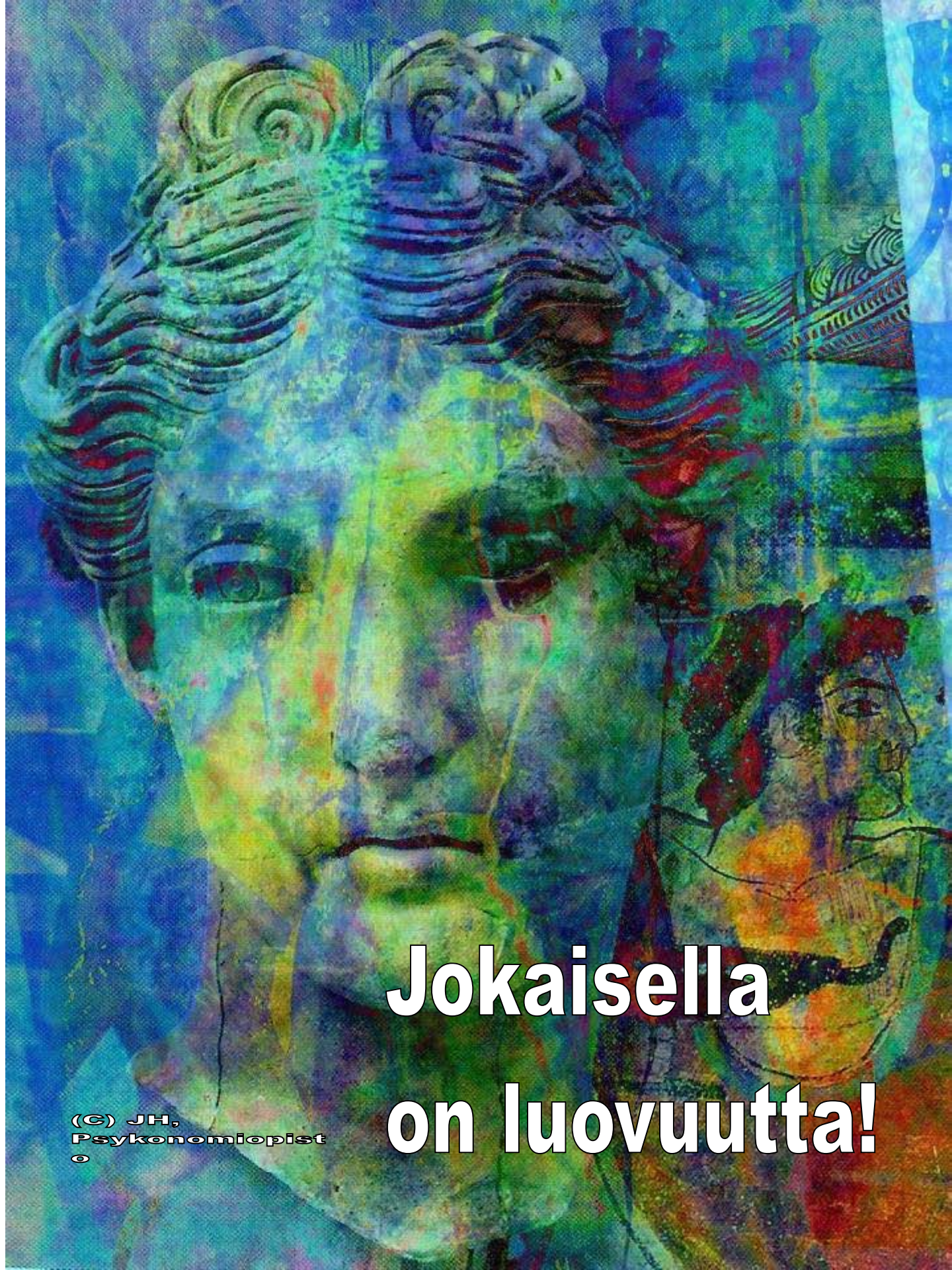


**Psyykkinen murtuminen johtaa mielenterveyskuntoutujan herkkyyden kokemistapaan. Se on tie ja avain luovuuteen ja taiteeseen. Se on myös mahdollisuus vapautua estoista ja torjunnasta. Se on tie ymmärtää erillaisuutta. Sen kautta voimme nähdä suurempaa kauneutta itsessämme ja ympärillämme.**

(C) JH,  
Psykonomiopist  
o

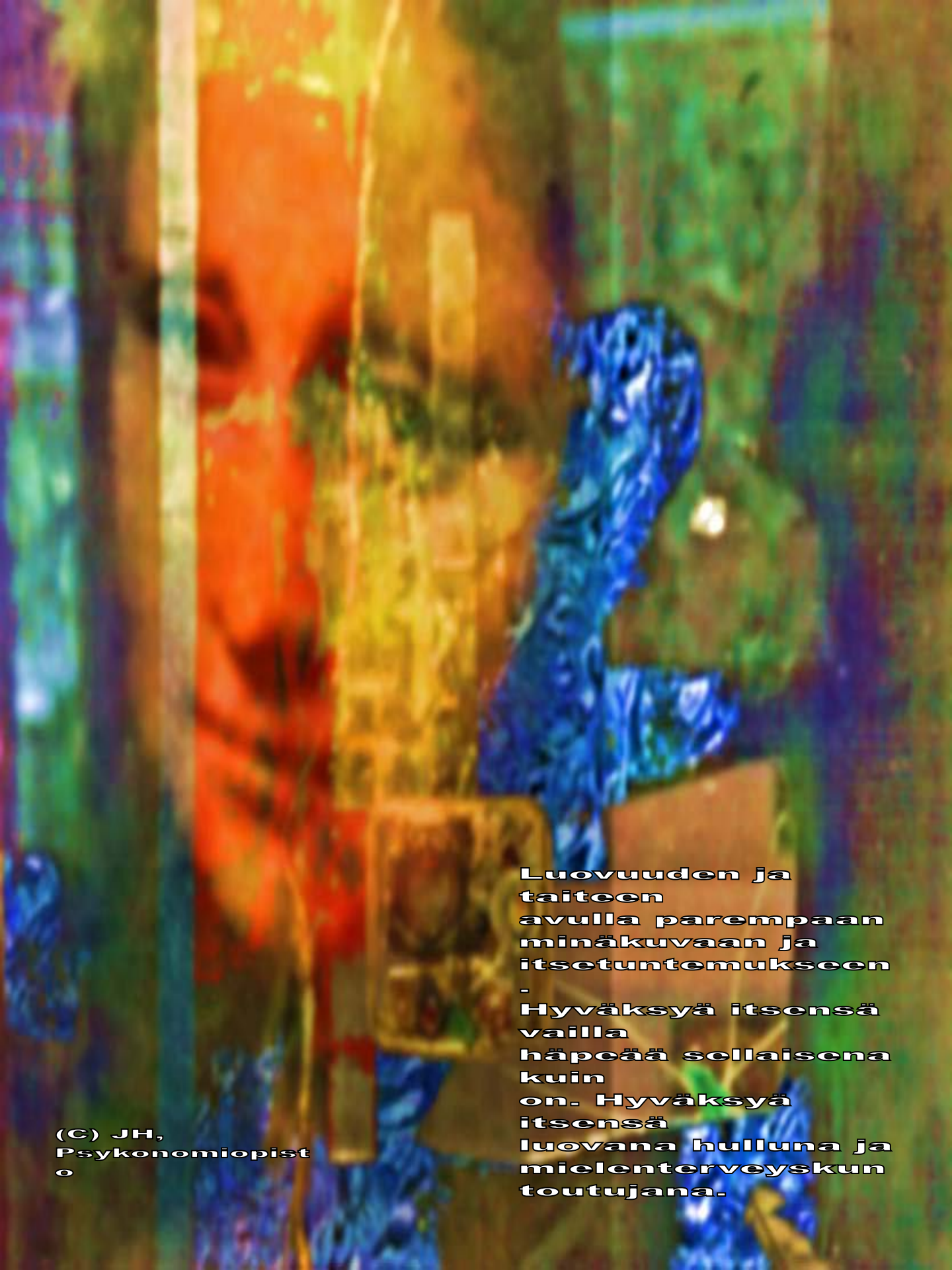
*9/19/2012 12:12:11*

*F 08*



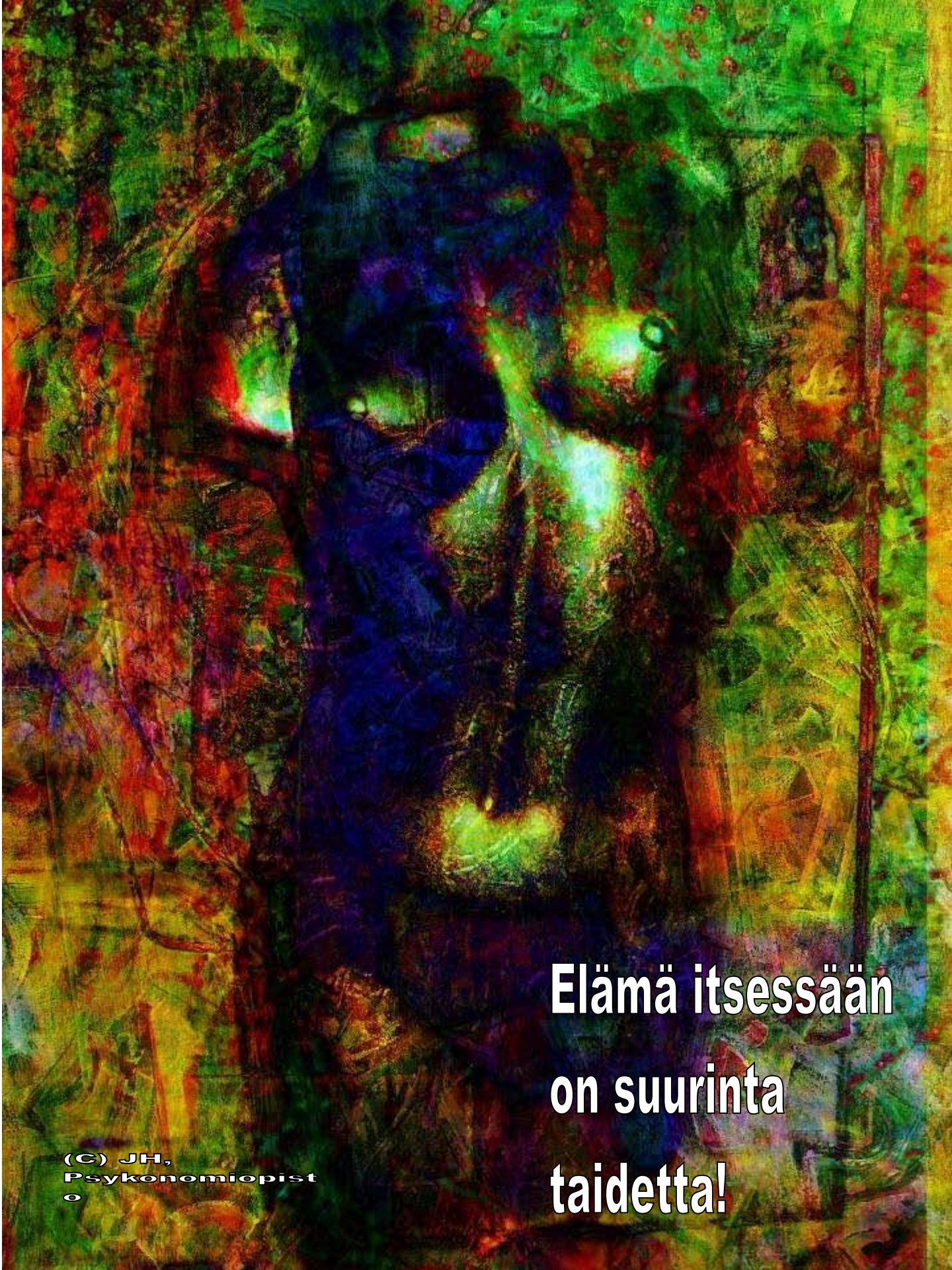
**Jokaisella  
on luovuutta!**

(C) JH,  
Psykenomiopist  
©



**Luovuuden ja  
taiteen  
avulla parempaan  
minäkuvaan ja  
itsetuntemukseen  
-  
Hyväksyä itsensä  
vailla  
häpeää sellaisena  
kuin  
on. Hyväksyä  
itsensä  
luovana hulluna ja  
mielenterveyskun  
toutujana.**





**Elämä itsessään  
on suurinta  
taidetta!**

**(C) JH,  
Psykonomiopist  
o**



## **Kulttuuri MTKL:n agendalle:**

- lisää paikallisia ja valtakunnallisia kulttuuritapahtumia
- koulutusta ja kannustusta taide-ryhmien vetäjille
- kulttuurisihteeri toteuttamaan ja kannustamaan koulutusta ja kulttuuritapahtumia
- kuntoustaustaisia kulttuurin osaajia liiton toimintaan.
- kuntoutujataustaisia taideterapiaosaajia liiton toimintaan

# Kiitos mielenkiinnosta!

**Yhteystiedot:**

**Jorma Helkkinen**

**sähköposti:**

**[http://helkkinen\\_jorma@hotmail.com](mailto:helkkinen_jorma@hotmail.com)**

**blogi: <http://jormahelkkinen.wordpress.com>**