

*Jorma Heikkinen*

*Päätösraportti taideterapia opinnoista*

*26.1.-9.11.2008*

# *Taide on terapiaa*

**Jorma Heikkinen**  
**Päätösraportti taideterapia opinnoista**  
**26.1.-9.11.2008**

# **Taide on terapiaa**

Sisällysluettelo:

Ajan maljakko	3
Mitä sateenkaarilipun takana	4
Yksisilmäinen rotan tappaja	5
Koreografia jazztanssiin	6
Pulp, pulp, pulp, häh, häh, hää	7
Ehdottomuuden rajaviiva	8
Maalattuani palan sieluni maisemaa	9
Arja	10
Katto Kassisen kaveri	11
Mitä taideterapia on?	12
Päätösraportti	13
Maha paisuu	18
Orvaskesi 1957	19
Tsunami	20
Haaveilija, syntipukki, narsisti ja alakulo	21
Vuoden taideterapiaprosessin polut	22
Es Lebe die Kindheit und das Leben!	23

**Julkaisija:**  
**PSYKONOMIOPISTO**  
**Kousankuja 5 A 15**  
**20610 Turku**  
**puh: 040-5742448**  
**kotisivu:psykonomiopisto.com**  
**sähköposti: toimisto@psykonomiopisto.com**



**Yhdistys: Psykonomit ry**

Psykonomiopiston hallinnosta ja taloudesta vastaa Psykonomit ry. Se on valtakunnallinen MTKL:n jäsenyhdistys. Sen hallitukseen kuuluvat: Arja Mentula puheenjohtaja, Antti Kantola varapuheenjohtaja, Jorma Heikkinen hallituksen jäsen, Ilona Kinnari hallituksen jäsen, Asko Husso hallituksen jäsen ja Raimo Paavola hallituksen jäsen.


Psykonomiopiston jäseneksi voi liittyä maksamalla jäsenmaksun (10 €a) tilillemme Sampo: **800016-70517581**.



*Ajan maljakko*

(C) JH 卐

Kaksi sigmaa vastakkain muodostivat tiimalasin. Keltaiset, siniset ja vihreät kukat täyttivät ajan maljakon. Ne tuoksuivat keväälle ja toistivat uudistumisen laulua. Ne ennustivat muutoksen tuulen nousevan. Se oli toiveeni. En enää haluaisi toistaa kulkuani kehätiellä. Aina aloittaa ja aina palata alkuun. En haluaisi näivettyä rutiineihini. En haluaisi tukehtua, sammua, masennukseni pimeään. Maalasin kukkivan toiveen polun jolle astuin. Ensin kuljin matkaa yksin. Sitten polulle astui yksi kerrallaan 12 kulkijaa. Me kuljimme yhdessä läpi metsien, läpi peltojen, kukkivien ketojen, rämesoillakin rämmimme ja vuorilouhikoilla oli jalkamme usein livetä. Matkamme jatkui läpi kevään, kesän ja syksyn. Viimein olimme nousseet vuorelle ja näimme avaran maiseman aukeavan sinne mistä olimme tulleet ja uuden maiseman jota emme ennen olleet nähneet.



***Mitä kertovat suorat repäisten vedetyt siniset sähköiset viivat?  
Mitä on punaista hehkuva orannsinkeltainen tausta?  
Miksi yrittäisin selittää kuvan mielen jos jotakin ei sanoin voi ilmaista?  
Vai voisiko sanoilla kuvaamaton sittenkin puhua  
ja voisiko mykkä saada sanat jotka siltä kiellettiin?***

***Mitä sateenkariipun takana?***



*Yksisilmäinen rotan tappaja*

(C) JH

Miksi suuri horisontin täyttävä ahdistava kuu?  
Miksi musta suorakaide kuin silmä?  
Minuako ne katsovat uhmaten?  
Pakenisinko jälleen  
ja olisin vastaamatta kysymykseen?  
Mikä on tämä haaste?  
Mihin minut on kutsuttu?



## Koreografia jazztanssiin

(C) JH

Jazz-tanssin koreografiaa sieluni liikkeestä  
Charlie Parkerin saksofonin soidessa tummia särjettyjä sävelkulkuja.  
Kiihtyvää levottomasti harhailevaa rytmiä  
Meren,, rommin ja katajanmarjan tuoksua  
Kasvoille puhaltaa lämmin ja kostea trooppinen tuuli  
Olen levoton, tunnen uhkan ja pelon,  
Mieleni rakenteet liikkuvat huojahtaen.  
Muistan tuskaisuuteni kivun hetket


# *Pulp, pulp, puli, puli pulp; häh häh hää!*

Kurssin alkaessa paljastin itseni ja kerroin kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstäni. Olen monia vuosia tehnyt työtä hulluuden leiman ja stigman poistamiseksi. Olen avoimesti ja julkisestikin kertonut sairaudestani. Tämä on ollut keinoni selvittää mielisairaana leiman tuoman häpeän kanssa. Vaikka olen työstänyt häpeän tunnettani monin tavoin en kuitenkaan ole siitä vapautunut. Pelkään yhä edelleen että joudun eri tavoin tapahtuvan torjunnan kohteeksi. Pelkään että sanani tulkitaan järjettömyydeksi. Pelkään että joudun ivanaurun kohteeksi.



(C) JH

Virtaava vesi on liikkeessä. Se nousee ja laskee. Se muodostaa aaltoja ja tummia syviä pyörteitä. Niissä vesi on kylmempää. Niissä vesi on raskaampaa. Niihin voisi upota. Niihin voisi kadota. Veden pinnalle nousee kuvia kasvoista. Ovatko ne tuttuja? Muistanko heidät? Kuka on tuo mustapartainen mies? Vedestä nousee vaaleanvihreää ja keltaista? Syvältä tummasta merestä nousee valo. Tämäkö on kuvan mieli? Tämäkö on taideterapiaprosessini tarkoitus ja päämäärä?



*Ehdottomuuden rajaviiva on piirretty  
kevään keltaiseen.*

*Värisevin kasvoin ja harovin sormin  
en takertuisi viimeisiin hetkin.*


*Lähtisin epätoivoa tuntematta*

*Lähtisin kylliksi saaneena,*

*tietäen eläneeni,*

*elämää kiittäen!*

**Ehdottomuuden rajaviiva**

(C) JH 





*Maalattuani palan sieluni maisemaa  
tunsin levottomana puhaltavat tuulet  
sovittamattoman ristiriidan nykyisyyteni tajun  
ja eiliseen unohtuneen totuuden välillä.*



*On talven lunta harteillain  
sinä rakas yhä olet mulle  
rakkaampi kuin milloinkaan.*

**Arja**

(C) JH 卐



**Jos näkisin rajani,  
tietäisinkö kuka olen?**

**Voisinko rajata rajattoman?**

**Jos tyhjentäisin mieleni olisinko  
sisältä ontto ja tyhjää täynnä?**

**Voisiko sisälläni virrata vilvoittava viileä vesi?**

**Mitä on vaele sininen sisus?**

**Millaiset ovat rajani?**

**Missä ovat rajani?**

**Kuinka paksu ja ohut on nahkani?**

**Mihin piirtyvät minäkuvani rajat?**

**Mikä on sieluni hahmo?**

**Voisinko ylittää rajani?**

**Voisinko murtaa muurini?**

**Ylittää aidatut alueet?**

**Mitkä ovat kehoni rajat?**

**Mitkä ovat mieleni rajat?**

**Mitkä ovat henkeni rajat?**

**Mitkä ovat elämäni rajat?**

**Mitkä ovat tietoisuuteni rajat?**


**Mitkä ovat itseilmaisuuuteni rajat?**

**Mikä on kvanttimekaaninen tilani?**

**Vieläkö minussa on energiaa?**

**Mitä hahmoni säteilee?**

*Katto Kassisen kaveri*

(C) JH 

## Mitä taideterapia on?

Taideterapiaa kutsutaan myös kuvataideterapiaksi. Taideterapia on yksi luovuusterapioiden muoto. Muita luovuusterapioita ovat mm. musiikkiterapia, tanssiterapia, valokuva-, elokuva- ja videoterapia, kirjallisuus- ja runoterapia, sosiodraama ja nukketeatteriterapia.

Taideterapiassa erilaisia kuvallisen itseilmaisun keinoja käytetään hyväksi terapeuttisessa työssä. Taideterapia mahdollistaa tunteiden, mielikuvien, muistojen, tunnelmien ja sisäisten mielentilojen ilmaisun. Taideterapian harjoittaminen mahdollistaa itsetuntemuksen kehittymisen. Se herättää mielikuvia ja tunteita. Se toimii myös kokemusten ja elämysten jäsentäjänä. Se voi antaa merkityksen ja tulkinnan johonkin kokemukseen, ristiriitaiseen elämäntilanteeseen, ihmissuhteeseen tai ajatustottumukseen. Taiteen keinoin voi tulla ilmaistuksi jokin kokemus tai ajatus jota ei voi sanoin ilmaista. Taiteen keinoin voi jokin vaikeasti ilmaistava tunne tulla puretuksi ja työstetyksi. Se mahdollistaa alitajuisen ilmaisun. Taide ja kuvallinen ilmaisu rikastuttaa sisäistä maailmaa. Se tarjoaa esteettisen, kauneuden kokemuksen. Taideterapia mahdollistaa persoonan luovien voimavarojen esiintulon ja kasvun.

Taideterapia muotoja on useita. Lähes jokaisella terapiakoulukunnalla on oma näkemyksensä siitä mitä taideterapia on ja miten se liittyy terapeuttiseen työhön. Näitä erilaisia näkemyksiä edustaa kaksi ääripäätä. Toinen ääripää näkee kuvallisen itseilmaisun terapian apuvälineenä ja työkaluna. Toinen ääripää näkee taiteen itseisarvona ja terapeuttisena sinänsä ja korostaa taideterapiaa itsenäisenä terapiamuotona. Tässä julkaisussa asetutaan jälkimmäisen näkemyksen kannalle. Taide ja kuvallinen itseilmaisuus on aina terapeuttista. Se tarjoaa monia myönteisiä aineksia hyvän mielenterveyden rakentamiseksi. Taiteen harjoittamisella on myönteinen merkitys itsearvostuksen ja itsetunnon rakentajana. Sillä on yksilön persoonaa eheyttävä merkitys.

Taideterapia sopii monenlaisille ihmisryhmille. Sitä käytetään apuna lapsi- ja nuorisotyössä, päihdekuntoutuksessa, monien eri psykiatristen sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa sekä vanhustyössä. Taideterapia soveltuu monien somaattisten ja psykosomaattisten häiriöiden hoitoon.

**Jorma Heikkinen**

**Päätösraportti:**

**Taideterapia (8 op, Taik)**

**26.1. -9.11. 2008 Länsi-Suomen kesäyliopisto, Rauma**

**Kurssin opettaja: Mimmu Rankanen, (Taik), tm, taideterapeutti**

**Kurssin oppikirja: Taideterapian perusteet: Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen, Meri-Helga Mantere, Duodecim 2007**

## **1. Mikä oli taideterapiaprosessini teema?**

Alkuvuodesta jolloin taideterapiakurssi alkoi olin melkoisen masentunut. Olin lähes pysähtynyt ja mykistynyt. Olin siinä määrin väsynyt että pelkäsin jaksamistani. Pelkäsin etten jaksaisi olla kurssia loppuun asti. Pelkäsin myös sitä etten kykenisi ilmaisemaan itseäni. Taideterapiaprosessini teemaksi asetin masennukseni käsittelyn ja purkamisen. Miten tässä onnistuin on minulle jossain määrin epäselvää. Masennukseni on jatkunut melko tasaisena koko vuoden. Ihmeellistä on, että en tekemistäni kuvista osaa nähdä masennustani. Kun katselen dialajitelmaa kuvista huomaan niissä toistuvat kirkkaat värit. Kuvien kirkkaat värit tuntuvat viestivän jostakin muusta kuin masennuksestani. Ehkäpä ne ovat kuin kirkasvalolamput. Toiveita paremmasta. Toiveita masennuksen häviämisestä. Ne ovat mieleni itsehoitoa. Kuvia etäämpää katsoessani en huomaa niissä synkkyyttä tai pysähtynyttä toivottomuutta. Kun tarkastelen kuvia lähempää ja tarkemmin huomaan niissä monissa voimakkaita mustia ristikkäisiä viivoja. Joissakin kuvissa tuntuu voimakas levottomuus ja ahdistus. Niissä on levoton ja sekasortoinen liike. Toinen juonne taideterapiaprosessissani oli halu oppia ymmärtämään taideterapiatyöskentelyä ja saada virikkeitä uudistumiseeni. Vuoden vaihteessa olin päättänyt muuttaa elämäntappojani. Tähän muutokseen liittyi tavoite löytää uusia elämänsisältöjä, uusia ihmissuhteita ja uutta tekemistä. Halusin muuttaa elämäntapaani terveellisemmäksi; lopettaa tupakointi ja alkoholinkäyttö. Toivoin löytäväni taideterapiakurssilta myös virikkeitä taideharrastukseeni ja mielenterveysyhdistystyöhöni.

## **2. Mitkä kuvat tuntuvat merkityksellisimmiltä?**

Useimmat kuvat tein nopeasti ja spontaanisti. En juurikaan miettinyt tekemääni. En suunnitellut kuvaa. En ajatellut kuvaa valmiiksi. Monet kuvistani ovat pelkkiä väripintoja. Olen nopeasti levittänyt väriä paperille. Kun katselen dialajitelmaa en osaa erottaa niistä mitään merkityksellisimmäksi. Kun sain otettua kameralla kuvan töistäni vein lähes kaikki roskiin. Säästin vain kaksi. Kuvakollaasin ja viimeksi tekemäni työn taideterapiaprosessistani.

### **3. Mitkä tuntuvat kiinnostavimmilta?**

Kuvista kiinnostavimmat ovat kaksi valokuvakollaasia. Ne molemmat herättävät kysymyksiä lapsuudestani. Mitä varhaislapsuudestani on tapahtunut? Millainen oli äitisuhteeni? Millaisia kuvia minulla isästäni kun olin vielä pieni poika? Millaisia tunteita hän herätti? Voisiko jokin kuva lapsuudestani tuoda tajuni pintaan uutta itsetietoisuutta. Monesti tuntuu siltä kuin lapsuuden muistot olisivat jollakin tavoin lukossa tai peittyneet niin ettei niihin saa kosketusta. Lapsuuden mielikuvat ja tunteet ovat etäisiä ja hämäriä. Niihin kaipaisi lisää valoa. Haluaisin ymmärtää omaa kasvuani. Uskon että voisin lapsuudestani löytää siemeniä ja lähtökohtia siihen mitä olen tänään ja miten olen elänyt. Löytäisin ehkä lapsuudestani selityksiä tapaani ajatella ja toimia.

### **4. Mitkä kuvat tuntuvat rakkaimmilta?**

Kaksi kuvakollaasia lapsuudestani tuntuvat minusta rakkaimmilta. Äitini on 86-vuotias. Kuvassa hän on nuori nainen kahden pienen lapsensa kanssa. Itseni näkeminen pikkupoikana herättää minussa kysymyksen miten tuo pikkupoika voi minussa nykyisin. Miten huomioin sisäisen lapseni. Uskallanko olla leikkivä aikuinen. Uskallanko olla yhtään lapsenmielinen. Miten on avoimuuteni ja vilpittömyyteni laita. Miten taitavasti petkutan itseäni. Toinen kuvakollaasi on täynnä kirjoitusta. Se kertoo halustani muistaa lapsuuteni tapahtumia ja ehkä myös kirjoittaa niistä.

### **5. Tekeekö jokin kuva levottomaksi?**

Useimmat tekemistäni kuvista ovat jotenkin levottomia. En näe niissä harmonista tasapainoa. En myöskään jaksa katsoa kuviani pitempään. En panisi niistä mitään pitemmäksi aikaa seinälleni. Levottomuus jota kuvani aiheuttavat on kuitenkin melko laimeaa ja siedettävää. Niissä on kysymysmerkkejä. Niissä on suureksi osaksi jotakin jota en osaa pukea sanoiksi. Haluaisin tulkita kuviani ja panna ne puhumaan ne yli tuhat sanaa jotka jokaisen kuvan väitetään puhuvan. Tätä en kuitenkaan osaa. Taideterapiaprosessini haastaakin minut avaamaan puheen portit. Se haastaa minut kehittämään itseäni puhumaan kuvista, niiden havainto-tunne-, merkitys-, ajatus ja symbolisisällöistä.

## **6. Häiritseekö jokin kuva?**

Häiritsevimmät kuvat ovat visuaaliselta ilmeeltään levottomimmat kuvat. Niissä on sekasortoisia viivoja ja värejä. Niissä on vaikea hahmottaa mitään selkeää muotoa. Ne ovat lähinnä väripintoja. Niissä on häiritsevää myös se, etteivät ne herätä juurikaan ajatuksia. En oikein osaa sanoa niistä mitään.

## **7. Mitä tuntemuksia kuvat herättävät?**

Mitä tarkemmin ja kauemmin kuvia katson sitä enemmän ne herättävät erilaisia tuntemuksia. Ne herättävät ääniä, makuja, tunteita, liikkeen havaintoja. Niissä on lämpötila eroja. Ne herättävät muistoja lapsuudesta, niissä on vihjeitä alitajuisista tiedostamattomista mielen liikkeistä. Niissä on symboleja ja merkityksiä.

## **8. Millaisia kuvia olet tehnyt? Löytyykö kuvistasi ryhmyksiä ja luokituksia?**

Kuvistani löydän mm. seuraavia ryhmyksiä:

1. Sinivihreät ja punamustat.
2. Väripinnat ja ihmishahmot.
3. Valoisat ja tummat.
4. Kevyemmät ja raskaammat.
5. Levottomat ja vähemmän levottomat
6. Suorat ja kaarevat viivat
7. Liikkuvat ja liikkumattomat
8. Äänekkäät ja hiljaiset
9. Puhuvat ja puhumattomat

## **9. Onko visuaalinen muoto vaihdellut, muuttunut jatkuvasti vai pysynyt muuttumattomana?**

Kuvien havaittava muoto on muuttunut ja vaihdellut ja toisaalta niissä mielestäni on jotakin pysynyt muuttumattomana. Taideterapiaprosessin aikana olen tehnyt monia kuvia, jotka ovat pääasiassa väripintoja. Väripinta kuvien välissä on joitakin kuvia joissa on selvästi havaittavia hahmoja kuten kasvoja.

## **10. Onko kuivien teema, käsittelytapa, ilmaisun luonne, tunnelma ja merkitykset vaihdellut, muuttunut hitaasti vai hyppäyksittäin?**

Kuvien teeman vaihtelu ei ole tapahtunut jollakin tavoin lineaarisesti. Kuvien hahmot ja kuvien liike, kuvien tunnelataukset, kuvien merkitykset, kuvien käsittelytapa ja ilmaisun luonne eivät ole muuttuneet prosessin aikana johonkin selkeästi havaittavaan suuntaan. Ne ovat vaihdelleet epämääräisessä ja satunnaisessa järjestyksessä. Melko paljon kuvien ilmiasuun on vaikuttanut opettajan kulloinkin antamat ohjeet ja se mitä ennen kuvan tekemistä on tehty. Saattaa hyvin kuitenkin olla etten ole havainnut muutosta joka kuvissa on tapahtunut.

## **11. Mitä yhdistäviä tai erottavia kuvallisia elementtejä kuvistani löytyy? Onko töissäni hallitseva hahmo, hallitseva pyrkimys tai hallitseva tyyli.**

Kuvissa on useimmiten käytetty kirkkaita ja vahvoja värejä. Ne viittaavat vahvoihin tunteisiin ja tunnevaltaisuuteen joilla kuvat on tehty. Ne ovat värityöskentelyä ja tunteitten purkamista. Tämä on kuvien hallitseva pyrkimys. Väripintoja on rajattu mustalla. Toisissa on käytetty kaarevia viivoja ja ympyröitä ja toisissa suoria viivoja ja kulmikkaita pintoja. Niistä ei kuitenkaan useimmiten rajaudu ja muodostu selkeitä hahmoja ja muotoja. Ne ovat tyyliiltään abstrakteja. Useassa kuvassa on voimakas liike ja vauhdin tuntu. On villisti kieppuvia sisäänpäin ja ulospäin kieppuvia pyörteitä. Rajusti sinkoilevia mustia viivoja jotka muodostavat sekasortoisia kokonaisuuksia. Kuvissa hallitseva pyrkimys on tuoda esiin kulloinenkin tunnetila. Ne ovat tunteenpurkauksia, joista sellaisenaan ei voi erottaa joitakin selvästi erottuvia ajatuskulkuja, merkityksiä tai tarinoita. Kuvien hallitseva tyyli on abstrakti. Ne siis ovat tunnevaltaista subjektiivista abstraktiota. Ne ovat ekspressiivistä abstraktiivista ilmaisua.



**12. Miten kuvailmaisuus taideterapiaryhmässä ja koko taideterapiaprosessi on liittynyt elämääni viimeisen vuoden aikana? Miten tukenut, vaikeuttanut, vahvistanut, heikentänyt, syventänyt, keventänyt, sekoittanut, selkiinnyttänyt?**

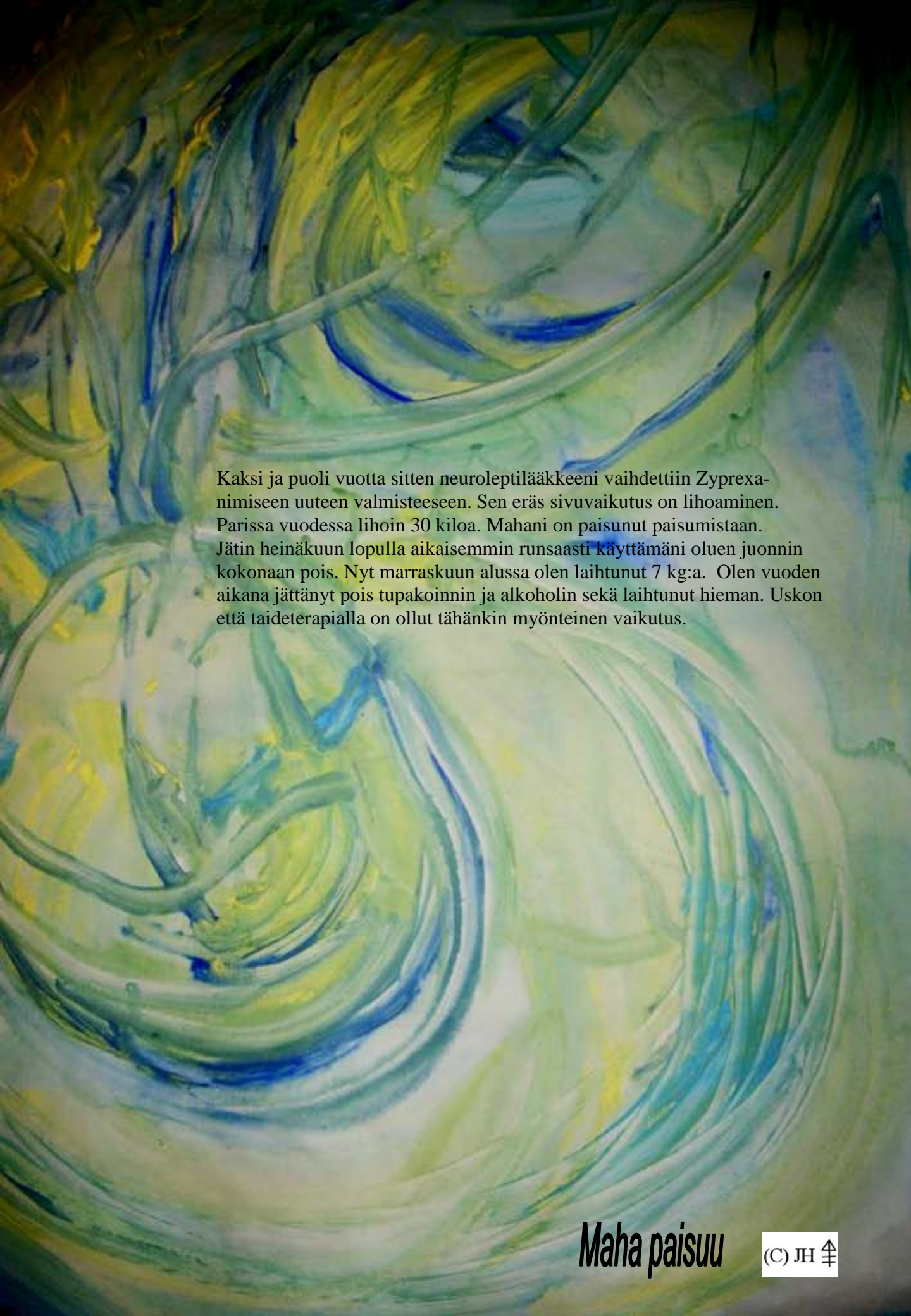
Olen vuodesta 1975 harrastanut aktiivisesti ja säännöllisesti, kylläkin kausittain erilaisia kuvan tekemisen muotoja. Olen liittännyt kuvan tekemiseni päiväkirjojen kirjoittamisen yhteyteen. Kuvien tekemisen ja päiväkirjojen kirjoittamisen olen mieltänyt itsetuntemuksen kehittämisen välineiksi. Taideterapiaprosessini kuluneen vuoden aikana on tukenut tavoitettani oppia tuntemaan itseäni paremmin. Taideterapia kurssi on tarjonnut hienoja ja monipuolisia harjoituksia kuvallisen itseilmaisun kehittämiseen. Näissä harjoituksissa on itsetutkistelua tehty monipuolisella tavalla. Taideterapiaprosessini on vahvistanut käsityksiäni itsehoitoideologiasta. Olen yli kaksikymmentä vuotta tehnyt mielenterveysyhdistystyötä jossa olen painottanut itsehoidon merkitystä. Uskon vahvasti että taiteen harrastamisella on huomattava terapeutin merkitys monella eri tasolla. Taiteen harrastaminen on minulle tärkeä itsehoitokeino. Taideterapiakurssi on vahvistanut, syventänyt ja tukenut tätä. Taideterapiakurssi on antanut uutta näkemystä ja uutta haastetta työhöni itsehoitokoulutuksen kehittämässä mielenterveysyhdistystoiminnan piirissä. Kuluneen vuoden aikana olen kamppailut masennuksen ja elämäntapani muutoksen kanssa. Taideterapiaprosessini on tukenut ja vahvistanut tätä kamppailua. Olen saanut uutta energiaa, uusia virikkeitä, uusia näkökulmia uudistumiseeni.

**12. Millainen on ollut suhteeni ryhmään kokonaisuutena, ryhmän jäseniin sekä ohjaajaan?**

Kurssin alkaessa olin melko epävarma ja osaksi huolissani jaksamisestani. En ollut lainkaan varma että minut hyväksyttäisin tasavertaisena ryhmään. Mielenterveyskuntoutujana olen usein kohdannut eri asteista torjuntaa, jopa henkistä väkivaltaa ja ihmisoikeuksieni loukkaamista. Nämä luuloni osoittautuivat pian turhiksi. Olin tullut lämpimien, empaattisten, suvaitsevaisten ja positiivisesti ajattelevien ihmisten ryhmään. Jo ensimmäisestä kerrasta lähtien koin ryhmän ja opettajamme omaa luovuuttani tukevana ja kannustavana. Jokaisen kokoontumisen jälkeen jo muutaman päivän kuluttua aloin kaivata uutta kokoontumiskertaa. Olin onnellinen kun uusi taideterapia kokoontuminen oli edessä. Ryhmän muilta jäseniltä koin saavani monia oivalluksia. Heidän työskentelynsä oli minulle virikkeellistä ja omaa luovuuttani tukevaa. Sain heiltä kannustusta omien töitteni tutkimiseen. Koin saavani heiltä myönteistä palautetta.

**13. Mitä taideterapiakokemus kaiken kaikkiaan merkitsee sinulle oman elämäsi eläjänä, työelämässä ym.?**

Aijon jatkaa taideterapian opiskelua ja taideterapeutista prosessia itsessäni. Toki se pääasiassa tulee jatkumaan omin voimin itsehoidon osana, kuten ennenkin monien vuosien ajan. Uskon saaneeni runsaasti uutta syventävää näkökulmaa mielenterveysyhdistystyöhöni.



Kaksi ja puoli vuotta sitten neuroleptilääkkeeni vaihdettiin Zyprexanimiseen uuteen valmisteeseen. Sen eräs sivuvaikutus on lihoaminen. Parissa vuodessa lihoin 30 kiloa. Mahani on paisunut paisumistaan. Jätin heinäkuun lopulla aikaisemmin runsaasti käyttämäni oluen juonnin kokonaan pois. Nyt marraskuun alussa olen laihtunut 7 kg:a. Olen vuoden aikana jättänyt pois tupakoinnin ja alkoholin sekä laihtunut hieman. Uskon että taideterapialla on ollut tähänkin myönteinen vaikutus.



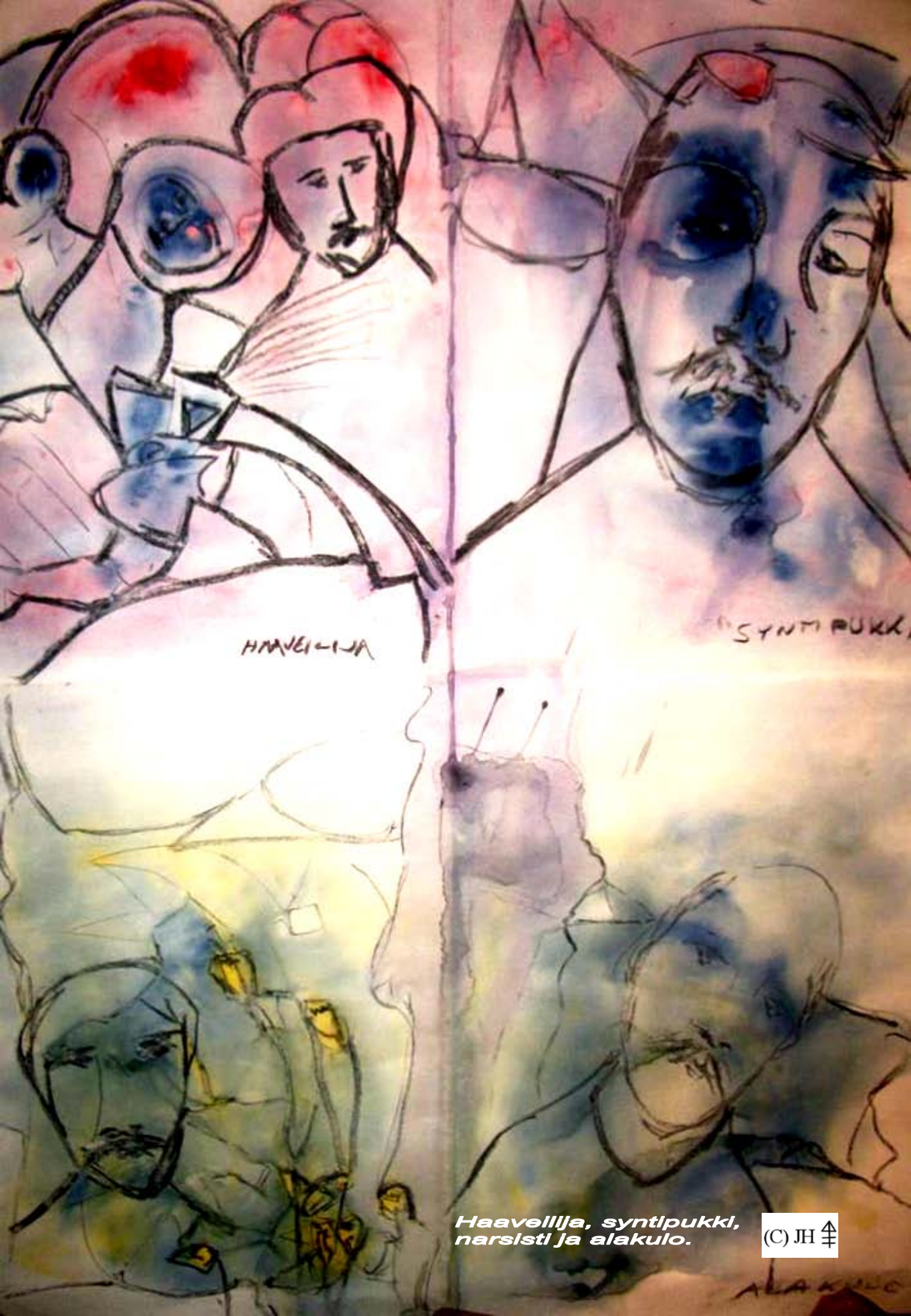
Orvaskesi 1957 (C) JH 𐌆

Kun olin noin kahden ikäinen pikkupoika äitini lähti siskoni kanssa Pohjois-Norjaan, Narvikin satamakaupunkiin. Isäni laiva oli tuolloin lastaamassa Narvikissa Kiirunan rautamalmia. Minut jätettiin Raumalle lähes kahdeksi viikoksi vieraan hoitotädin luo. Jouduin hirvittävän hylätyksi tulemisen tunteen valtaan. Käänsin kiukun ja raivon itseeni. Revin nilkkani, polvi- ja kyynärtaipeeni verille. Veren tuoksuessa hysteerisen vimman vallassa raavin itseäni taukoamatta. Mitkään pyynnöt ja vaatimukset eivät saaneet minua lopettamaan. Käteni sidottiin pinnasängyn puolapuihin, jotta pakkomielleinen raivoisa ja itsetuhoinenraapiminen loppuisi. Tästä alkoi koko lapsuuteni aina murrosiän loppuvuosiin jatkunut paha ihottuma ja siihen liittyvä raapiminen.



**Tsunami** (C) JH 卐

*Tämä on sinen uni ja maisema  
Tämä on pyörremyrsky ja sen ääni  
Tässä on näkymätön, hajonnut silta  
silmin nähtävän ja alitajuisen välillä  
Tämän täyttää valtaisa pyörre ja sen kohina.  
Kaiken se peittää ja kaiken se hautaa  
Kaiken se ylittää ja kaiken se hajottaa  
Se on kuin voittamaton kuningas  
Se on kuin ajan ikuinen ruhtinas  
jonka edessä jokainen nöyrtyy  
ja jonka edessä jokainen hiljenee*



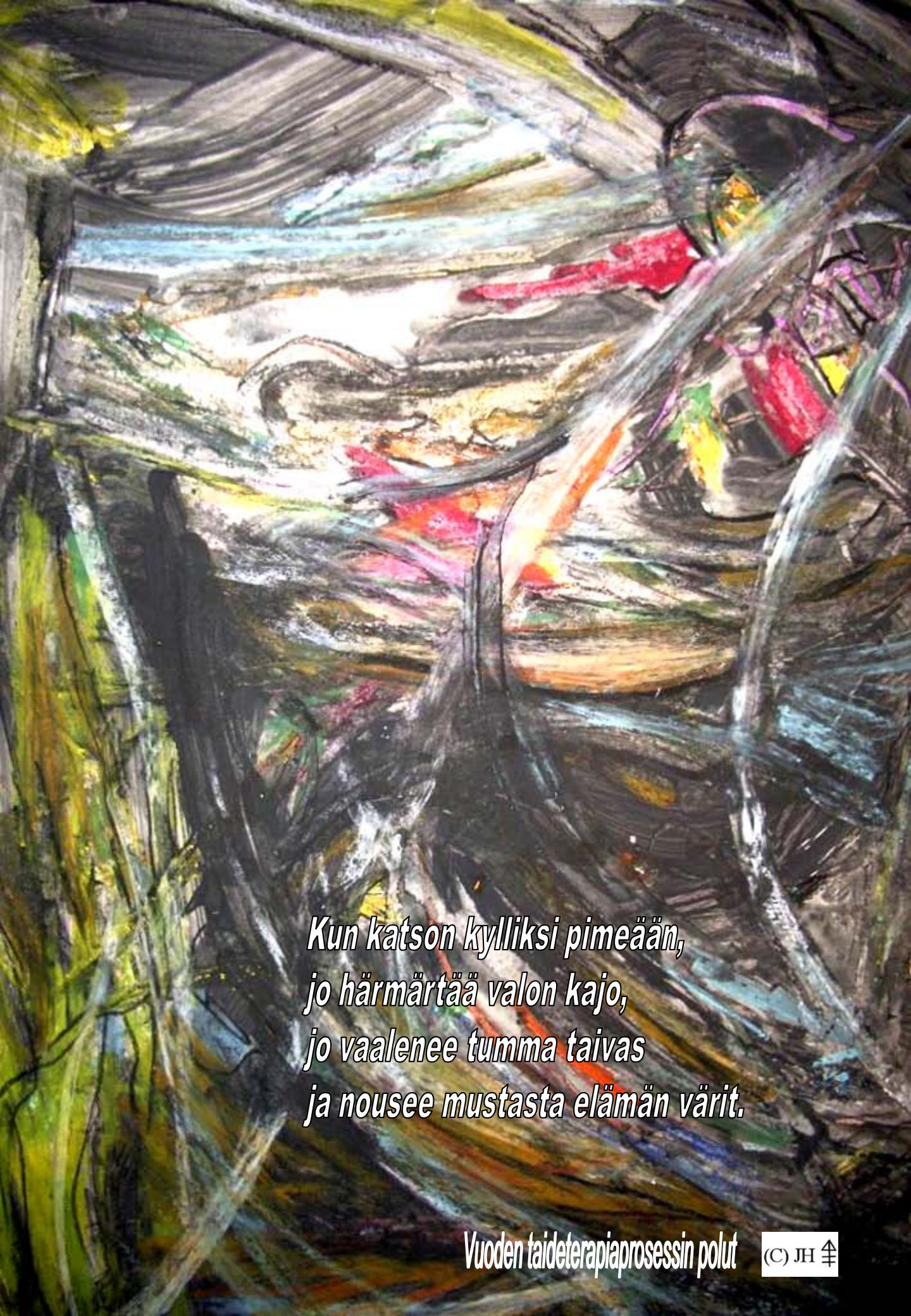
HAAVEILJA

SYNTIPUKKI

*Haaveilija, syntipukki,  
narsisti ja alakulo.*

(C) JH

ALAKULO



*Kun katson kylliksi pimeään,  
jo härmärtää valon kajo,  
jo vaalenee tumma taivas  
ja nousee mustasta elämän värit.*



# Es Lebe die Kindheit und das Leben!

Jos emme niin pakenisi sisällämme aukeavaa ääretöntä sisäistä avaruuttamme, jos emme niin pakenisi sisäisiä pettymyksiämme, traumojamme, häpeän tunteita ja omaa hulluuttamme vaan uskaltaisimme ne kohdata, löytäisimme sisäisen lapsemme, löytäisimme alitajunnan mahtavan virran ja luovuutemme.

Näin voisimme nähdä todemmin itsemme. Me voisimme nähdä vajautemme ihmisinä. Voisimme nähdä kasvun tarpeemme. Voisimme nähdä torsoutemme. Voisimme uskaltaa katsoa kipeytämme ja heikkouttamme. Meidän ei enää tarvitsisi pukeutua raskaisiin haarniskoihin ja valheen vaatteisiin. Me voisimme avautua toisillemme ja olla toisillemme tosia. Löytäisimme näin ihmisyytemme. Sen löytäisimme myös toisistamme. Löytäisimme myötätunnon ja solidaarisuuden, välittämisen ja ehkäpä rakkaudenkin toisiamme kohtaan.

An abstract painting featuring a complex interplay of colors including green, blue, red, and purple. The brushstrokes are expressive and layered, creating a sense of depth and movement. The overall composition is non-representational and evocative.

**Taide on terapiaa!**-vihkoa voi tilata:

Jormalta a' 10 €a

Gsm. 040-5742448

Sähköposti: [www.heikkinen\\_jorma@hotmail.com](mailto:www.heikkinen_jorma@hotmail.com)

Kotisivu: <http://jormaheikkinen1406.spaces.live.com>