

Taideterapia auttaa eheytymään

Julkaistu 9. 4. 2011 (<http://raitis.fi/raitisfi/artikkelit/terveys-ja-paihteet/taideterapia-auttaa-eheytymaan.html>)

Sisältä särkynyt minä

Ihminen on kuvannut tapahtumia piirtämällä ja maalaamalla kautta aikojen. Kuvien avulla viestintä on sanatonta ja samoja kuvia voidaan tulkita rotuun ja kieleen katsomatta. Ihmisten tekemät ensimmäiset historialliset luovuuden työt ikuistettiin kivekkäisiin kallioihin jo 35 000 vuotta sitten. Viestimisen lisäksi kuvien tuottaminen terapiamuotona on keksitty 1900-luvun alussa Sveitsissä, jolloin tohtori Margarethe Hauschka tutki taiteen vaikutusta potilaisiin Arlesheimin klinikalla.



Yli 40 vuoden työskentelyn tuloksena Tohtori Hauschka sai kehitettyä nykyisen taideterapiamuodon ja julkaisi tästä kirjan vuonna 1971. Kuvataideterapian tarkoitus kokonaisuudessaan on taiteellisen toiminnan avulla päästä fyysiseen ja henkiseen tasapainoon. Tässä terapiamuodossa sairautta tai ongelmaa ei nähdä kriisinä vaan muutoksentarpeena. Terapiatyöskentelyssä käytetään ensisijaisesti muotopiirustusta, vesivärimaalausta ja savea. Koska kyseessä on ohjattu terapiamuoto, piirtäminen ei vaadi asiakkaalta lainkaan taiteellisuutta tai piirtämistaitoja. Tässä terapiassa asiakkaan maalaaminen tai savityöskentely auttaa siirtämään häntä omat tunnetilansa paperille tai saveen. Kuva, jonka hän itse tuottaa esimerkiksi paperille, peilaa häntä itseään ja samalla myös hoitaa häntä. Taideterapian tarkoituksena on toimia niin sanottuna siltana asiakkaan sisäisen ja ulkoisen maailman välillä.

Apuna, tukena ja turvana

Yksityisenä taideterapeuttina vuodesta 2006 toiminut kuvataideterapeutti Hilikka Putkisaari kertoo keskittyvänsä taideterapiassa ratkaisukeskeiseen toimintamalliin. Koska kaikki, mitä kynästä ja asiakkaasta syntyy, voidaan tulkita kuviksi, kuvataideterapia sopii kaiken tasoisille ja ikäisille asiakkaille.

-Kuvataideterapiasta voi saada apua kehon ja mielen tason ongelmiin ja vaivoihin. Se soveltuu muun muassa hoidoksi, kuntoutukseksi ja jopa itsensä kehittämismenetelmäksi. Kuvien tuottamista voidaan hyödyntää esimerkiksi masennuksen, uupumuksen, paniikkihäiriön ja traumojen käsittelyn yhteydessä sekä kroonisten ja akuuttien sairauksien hyväksymisprosesseissa. Taideterapia on erityisesti kehitysvammaisille erinomainen kuntoutusmuoto, samoin kuin henkilöille, joilla ei ole mahdollisuuksia purkaa itseään ymmärrettävästi sanoin, Putkisaari tiivistää.

Yleensä hoito kestää kuukausia, mutta joskus yksi ainoa kerta saattaa riittää laukaisemaan tilanteen, jossa henkilö miettii hetkellisesti esimerkiksi työasioitaan.

Yllätys kuvan päässä

Taideterapeutti Putkisaari painottaa, että kuvan tuottaminen kertoo ja käsittelee aina jotakin tekijänsä ja kokijansa tunteista.

-Maalaamalla tuskaisen ja käsittelemättömän asian paperille, asiakas kykenee itse etäännyttämään mieltään jopa kymmeniä vuosia vaivanneen asian ja ohjatun terapeutin avulla käsittelemään sitä vaihe vaiheelta. Ohjatun terapian avulla asiakkaan psyykkinen työskentely mahdollistuu turvallisesti ilman liian suurta ahdistusta kyseistä asiaa kohtaan. Taideterapiassa voidaan näin työstää asiakkaalle ongelmallisia asioita, unohtamatta kuitenkaan sitä, että ratkaisukeskeisessä taideterapiassa lähtökohtana on asiakkaan voimavarojen tunnistaminen, ei ongelmiin keskittyminen.

Katkennut oksa

Vaikka suomalainen kuntoutuskulttuuri hyväksyykin taideterapian yhtenä kuntoutusmuotona, sitä käytetään vielä suhteellisen vähän verrattuna esimerkiksi muihin mielenterveyspalveluihin. Kuvataideterapia saattaa joistakin tuntua jopa lapselliselta höpötouhulta, mutta tosiasiasa se on kattava terapeutin itsehoidon väline, jonka avulla asiakas voi päästä käsiksi niihin tunteisiin, joita ei ole vielä edes tiedostanut, tai joista hän ei kykene puhumaan.

-Muistan erään asiakkaan, joka piirsi hoidon alussa puun. Tämän puun yksi oksa oli tynkä ja sen vierestä lähti kasvamaan uusi oksa. Asiakas kuvasi minulle, että uusi oksa ei ollut hänen mielestään yhtä kaunis kuin alkuperäinen oksa olisi kasvaessaan ollut. Työskennellessään asiakkaani ohjatusti ja turvallisesti sai selvitettyä syyn, miksi hän oli itse kasvanut henkisesti eri tavalla kuin miten hänen olisi odotettu kasvavan, Putkisaari muistelee erään asiakkaansa elämäntarinaa.

-Vaikka asiakas oli kokenut masennusta ja surua elämässään, hän ei ollut huomannut, että päättäessään kulkea eri polkua, hän kulki kuitenkin koko ajan oikeaan suuntaan, Putkisaari lisää.

Putkisaaren toteuttamassa terapiamuodossa ei dramatisoida menneisyyden tuskaa, vaan nostetaan esille nykyinen hetki ja ne positiiviset voimavarat ja muutoksen mahdollisuudet, jotka ovat juuri silloin käytettävissä.

-Kukaan ihminen ei ole syntyjään paha tai huono, vaan hänen ajatuksensa tai tekonsa saattavat tuntua siltä. Joskus terapiaan tuleva henkilö huomaa terapiahoidon edetessä, että hänen ajatuksensa omasta huonoudestaan olivatkin vain hänen omia ajatuksiaan, eivät muiden. Mikään muu asia ei ole terapeutille niin palkitsevaa kuin se, että asiakas saa työstettyä asioitaan mielessään kuntoon aivan itse, Putkisaari painottaa.

Taideterapia ja alkoholismi

Putkisaari kertoo, että hän pystyy taideterapeutina auttamaan esimerkiksi runsaasti alkoholia käyttäviä henkilöitä punnitsemaan asioitaan taiteen avulla.

-Taideterapiassa työskennellään pitkälti symbolisella tasolla, jolloin monia asioita voidaan käsitellä ilman valtavaa ahdistusta. Kuvien tuottaminen asiakkaan omien voimavarojen mukaan luo turvallisen etäisyyden hänen ongelmiinsa ja näin hän pääsee työstämään niitä hänelle sopivaan tahtiin, hän kuvailee.

Koska taideterapiassa struktuurit ovat hyvin tärkeitä, terapiatunnit alkavat ja loppuvat aina samalla tavalla, jotta asiakas tuntisi olonsa mahdollisimman turvalliseksi. Tunnin alussa asiakas valitsee itselleen kulloiseenkin tilanteeseen ja olotilaan sopivat materiaalit, värit ja paperit.

-Pysyvä elämäntapamuutos lähtee aina asiakkaasta itsestään. Pystyn terapeutina ohjaamaan häntä ainoastaan oikeaan suuntaan, mutta lopullisen ratkaisun ongelmiinsa asiakas tekee aina itse. Autan häntä taideterapian avulla löytämään sen ihanan ja positiivisen persoonan, joka on kadonnut päihteiden alle, Putkisaari painottaa.

Putkisaari toimii terapeutina ”ohjaajan roolissa”, joka pyrkii auttamaan asiakasta muun muassa erilaisten kysymysten avulla.

-Jos asiakkaani käyttää runsaasti alkoholia, pyydän häntä vastaamaan muun muassa seuraavanlaisiin kysymyksiin.

- Haluaako hän jatkaa edelleen runsasta juomista? Haluaisiko hän laitoshoitoon? Jos hän joisi vähemmän, mitä siitä olisi hyötyä, tai jos hän joisi vähemmän, voisiko hän hallita silloin juomistaan?

Kuvien, värien ja viivojen kertomaa

Taideterapiassa on olennaista, että terapeutti ei pyri tulkitsemaan tai arvailemaan asiakkaan kuvien sisältöä tai merkityksiä vaan asiakas määrittelee kuvien merkityksen itse. Terapiajaksoit voivat siten vaatia pitkänkin ajan ennen kuin asiakas tuntee voivansa luottaa terapeuttiin ja rohkenee kertomaan kuviensa merkityksistä. Yleensä pitkäkestoinen ja kattava terapia kestää 1-3 vuotta.

-Jokainen asiakas on oma persoonansa ja jokainen tykkää luontojaan käyttäen erilaisia värejä työskennellessään. Itse värien perusteella ei voida ensisijaisesti päätellä asiakkaan ongelmia, mutta värien voimakkuuksilla on sen sijaan selkeä merkitys, samoin kuin asiakkaan valitseman paperin ja työskentelyvälineen vahvuudella. Taideterapiassa terapeutin tehtävänä on seurata nimenomaan asiakkaan värien käyttöä, teoksen kokoa, muotoja, sekä asiakkaan työskentelytapaa, Putkisaari kuvailee.

Terapian edetessä ja etenkin lopussa asiakkaan kehitys ja asioiden työstäminen näkyy uusien ja vanhojen töiden välisenä muutoksena. Viivat eheytyvät ja teos alkaa saada värejä. Tällä tavalla myös asiakas itse huomaa oman kehittymisensä ja asioiden työstämisen tuloksen, hän painottaa.

Taideterapeutti Putkisaari kuvailee, että masentunut ihminen piirtää usein hennon ja vaalean jäljen, sillä hän ei halua näyttää tunteitaan. Voimakkaat jäljet sen sijaan eivät kerro aina vihasta, vaan ne voivat kuvata myös voimakkaita ilon tunteita. Eri työskentelytavat tukevat erilaisia terapian tavoitteita. Työskentelyn tavoitteena voi olla esim. löytää hajanaisiin töihin tasapainoa, järjestystä ja rytmiä tai paikalleen pysähtyneeseen työhön liikettä ja elämää, hän painottaa.

Tunteitaan maalatessa olisi hyvä kokeilla ainakin kerran koko kämmentä, sillä silloin maalaaja on suorassa yhteydessä koko kroppaan ja tunteisiinsa.

-Käsillä työskentelemisellä on eheyttävä vaikutus. Useat asiakkaat jatkavatkin taiteen työstämistä terapiakäyntien jälkeenkin, Putkisaari kertoo tyytyväisenä asiakkaidensa innostuksesta taidetta kohtaan hoidon jälkeenkin.

Taideterapiaa päihinänkuoressa

-Taideterapiakoulutus on aikuiskoulutusta, joka on tarkoitettu terveys-, sosiaali-, kasvatust-, opetus- tai taidealan ammattilaisille työn ohella suoritettavaksi ammatilliseksi täydennyskoulutukseksi. Olennaisin ero taiteeseen on toiminnan terapeuttisuus, sekä terapeutin ja asiakkaan suhde eri materiaaleihin.

-Useimmilla taideterapeuteilla on omassa historiassaan taiteellinen tausta. Osa terapeuteista tulee kuitenkin muilta hoitotyön aloilta, kuten opetusosalta, sairaanhoidosta, sosiaalityöstä tai psykiatriasta.

-Taideterapiamuotoja on useita. Lähes jokaisella terapiakoulukunnalla on oma näkemyksensä siitä, mitä taideterapia on ja miten se liittyy terapeuttiseen työhön. Taideterapian ohella muita luovuusterapioita ovat muun muassa musiikki-, tanssi-, valokuva-, elokuva- ja videoterapia, sekä kirjallisuus- ja runoterapia, sosiodraama ja nukketatteriterapia.

-Taideterapia sopii luovana terapiamuotona niin vanhustyössä kuin lapsi- ja nuorisotyössä. Sitä käytetään päihdekuntoutuksessa sekä eri psykiatristen sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. Taideterapia soveltuu lisäksi monien somaattisten ja psykosomaattisten häiriöiden hoitoon.

-Suomessa kuvataideterapeuteja kouluttaa Taideteollinen Korkeakoulu Helsingissä.

-Suomessa taideterapianimikkeelle ei ole niin sanottua suojaa, joten taideterapiatoimintaa voi harjoittaa myös sellaiset henkilöt, joilla ei ole taideterapeutin virallista koulutusta. Taidepsykoterapeutin nimike on sen sijaan nimikesuojattu samaan tapaan kuin psykoterapeutin nimikekin. Nimikesuojaus tarkoittaa sitä, että sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira hyväksyy nimikkeen ja minkä koulutuksen käyneet saavat käyttää taidepsykoterapeutti-nimikettä. Lääkärin läheteellä terapiaan ohjattu asiakas voi saada Kelalta korvausta taidepsykoterapiasta, jos terapeutilla on sopimus Kelan kanssa terapiapalvelujen tuottamisesta.

teksti: minna korva-perämäki kuva: minna k-p ja hilkka putkisaari