

Luominen ja liikkuminen auttavat kuuntelemaan kehoa

Verven Kunnari- ja Kärkkäri -kuntoutuksissa nuoret asiakkaat tarkastelevat kehollisuutta taiteen ja liikunnan kautta. Itsetuntemus lisääntyy, ja kotiinviemisiksi nuoret saavat työkaluja oman arkensa helpottamiseksi.

Paperille piirtyy värejä. Punaista, mustaa ja vihreää. Taiteilijalla on silmät kiinni, kuten taidpsykoterapeutti **Hilka Putkisaari** on hetki sitten ehdottanut. Kuka on sanonut, että taiteilijan pitäisi katsoa teostaan? Lopputulosta ehtii kylä katsella sitten, kun se on valmis.

Putkisaari tietää, että joitakin akvarelliväreihin tarttuminen saattaa jännittää. Monella ovat tuoreessa muistissa koulun kuvaamataidon tunnit, joiden päätteeksi teokset

asetettiin seinälle riviin. Oma tuotos saattoi näyttää huonolta taitavampien piirtäjien töihin nähden.

”Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa ei kuitenkaan ole kyse taidoista, sillä oikeaa tai väärää lopputulosta ei ole olemassa”, terapeutti täsmentää.

Paniikkihäiriön voi piirtää

Taideterapiassa on mukana tavallaan kaksi terapeuttia. Kuva on vä-

kevä kommunikation väline.

”Paitsi, että taiteen tekeminen on luovana prosessina jo itsessään hoitava, kuva herättää yleensä tekijässään tunteita ja ajatuksia. Olen huomannut, että taideterapiassa nousee keskusteluun aivan erilaisia asioita kuin perinteisessä keskusteluterapiassa. Puheen taakse on helppo piiloutua, mutta taideterapiassa tullaan tietyllä tavalla paljaammiksi.”

Kun luova prosessi on käyn-

NUORET
TÄNÄÄN



Yhdeksi taideterapian positiivisista vaikutuksista Hilikka Putkisaari (vas.) nimeää itsetuntemuksen lisääntymisen. Samaa vaikutusta ajaa takaa fysioterapeutti Paula Ala-Ketola (oik.), joka lisäksi toivoisi erityisesti nuorille kuntoutettavilleen kotiinviemisiksi intoa liikkua.



018 työkyky

nissä, Putkisaari neuvoo asiakastaan olemaan ajattelematta liikoja. Analysoinnin aika on sitten, kun kuva on valmis.

"Mutta jos joku vielä kuvittelee, että taideterapia on sitä, että terapeutti tulkitsee asiakkaansa ai-voituksia kuvan perusteella, hän on jumittunut vanhoihin, freudilaisiin malleihin. Kun teos on valmis, se jaetaan. Jakaminen tarkoittaa keskustelua niistä tunnetiloista ja ajatuksista, joita prosessin aikana syntyi."

Taideterapia on siitä nerokas terapian muoto, että siihen kätkeytyy automaattinen ulkoistaminen.

"Ajatellaanpa vaikka paniikkihäiriötä. Kun sen piirtää paperille tai vaikka muovailee savesta, se ei ole enää asiakkaassa itsessään. Se on ulkoistettu tarkasteltavaksi, ja sitä voidaan käsitellä itsestä irrallisena asiana. Teosta tarkasteltaessa saattaa löytyä avain siihen, milloin paniikkihäiriö on alun perin saapunut asiakkaan elämään, ja millä kei-

noin sen voisi lähettää tiehensä", terapeutti sanoo.

Onko rakkaus punaista?

Verven nuorille suunnatut Kunnari- ja Kärkkäri- kuntoutukset hyödyntävät taideterapiaa ryhmämuotoisena.

Taidepsykoterapeutti tietää, että meillä on tapana liittää esimerkiksi eri väriin tiettyjä merkityksiä.

"Huomaamme esimerkiksi ajattelevamme, että punainen merkitsee rakkautta. Mutta voihan se merkitä myös vaikkapa verta tai vihaa. Korostan aina, että vain tekijä tietää, mitä teos esittää. Muut voivat vain arvailla".

Siksi keskustelu kuuluu olennaisena osana ratkaisukeskeiseen taideterapiaan.

"Ryhmäterapiassa syntyy usein kiinnostavia, polveilevia keskusteluja teoksista."

Kuvistaan voi kertoa juuri sen

verran kuin itsestä tuntuu hyvältä.

Turvallinen olo takataskussa

Yhdeksi taideterapian positiivisista vaikutuksista Putkisaari nimeää itsetuntemuksen lisääntymisen. Samaa vaikutusta ajaa takaa fysioterapeutti **Paula Ala-Ketola**.

"Nyky-yhteiskunta on niin hektinen, että kuvittelemme olemamme passiivisinakin aktiivisia. Pääkopassa surisee koko ajan, ja koneella istuminen kuormittaa sekä aivoja että kroppaa. Rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä on hyvä harjoitella läsnäoloa omassa kehossaan tässä ja nyt", Ala-Ketola korostaa.

Otetaan esimerkki, jota kutsutaan kehontuntemusharjoitukseksi. Siinä oleillaan rennossa asennossa esimerkiksi jumppamatolla, omia tunteja kuunnellen. Vähitellen sinne tänne sinkoilevat ajatukset voi



"Paperille piirtyy värejä. Punaista, mustaa ja vihreää."

sulkea mielestään.

"Kaikki lähtee hengityksestä, mutta sitäkin ei pidä liikaa ajatella, tai homma muuttuu pinnistämiseksi. Sanon aina, että tunne hengityksestä. Tai että tunne vasen pikkurillisi", fysioterapeutti hymyilee.

Kehontuntemusta voi harjoitella. Kun rentoutumisen oppii, sen voi viedä jumppasaliympäristöstä mukaansa muuhun elämään. Turvallinen olo seuraa takataskus-
sa mukana.

Anna tunteen viedä!

Ala-Ketola toivoisi erityisesti nuorille kuntoutettavilleen koti-
viemisiksi myös intoa liikkua.

"Tiedän, että aina ei jaksa eikä kiinnostu. Erityisesti masentuneena voi tuntua, ettei jaksa edes sängystä nousta. Mutta liikkuminen on tapa pitää itsestä huolta, ja toivon aina, että jokaisesta löytyisi sen verran puhtia. Kehossa vapautuvat endorfiinit ja autonomisen hermoston aktivoituminen hoitavat kyllä loput"

Tässäkin kohtaa kannattaa unohtaa suorituskeskeiset koulu-
muistot ja antaa tunteen viedä.

"Erilaisia liikkumisen muotoja on lukuisia, ja ne ovat yhä paremmin kaikkien saavutettavissa", Ala-Ketola vakuuttaa.

Kehollisuuteen voi pureutua myös taideterapiassa.

"Teetän usein vähän toisen-

laisia omakuvia, eräänlaista mielikuvamaalausta. Siinä aloitetaan luiden ja lihasten maalaamisella ja jatketaan hermostoon ja hengitykseen. Maalaus voi olla esittävä tai abstrakti, pääasia on, että siinä on tunne mukana. Jos vasenta lonkkaa kivittää, kivun voi maalata piirrokseen", Hilikka Putkisaari kuvailee.

Ihon alla tapahtuvat asiat saavat usein mielikuvituksen liikkeelle. Jälleen kerran: oikeanlaista tapaa tehdä mielikuvamaalaus kehostaan ei ole. Mielikuvitusta on lupa käyttää.

"Yhtään ainoata valkoista luurankoa en ole vielä teoksissa nähnyt", Putkisaari hymyilee.

**NUORET
TÄNÄÄN**

