

*Eheyttävä* Taideterapia

*Healing* Art Theraphy

Taideterapian oppikirja

Merja Lieppinen

**Eheyttävä Taideterapia – Healing Art Therapy**

© Merja Lieppinen

Taitto: R. Penttinen

Kustantaja: Mediapinta, 2011

ISBN 978-952-235-377-1

# Sisällys

Johdanto.....	9
1. Mitä taide on? .....	11
2. Mitä taideterapia on? .....	12
3. Eheyttävä taideterapia oppikirjan filosofiaa ja taustaa.....	13
4. Kenelle taideterapia sopii .....	14
5. Ihmiskuva.....	15
6. Ihmisen ominaisuudet .....	16
6.1 Polariteetit .....	17
6.2 Keskukset .....	19
7. Sairaudet.....	20
7.1 Tulehdustaudit .....	20
7.2 Jäykistävät sairaudet .....	21
7.3 Hysteria ja neurastenia .....	22
8. Temperamentit .....	23
8.1 Taustaa temperamenteista .....	23
8.2 Koleerikko .....	25
8.3 Sangviinikko .....	26
8.4 Flegmaatikko .....	28
8.5 Melankolikko.....	29
9. Elämänkaaripsykologia .....	30
9.6 Taustaa elämänkaaripsykologiasta .....	30
9.7 Ensimmäinen seitsenvuosisikausi.....	31
9.8 Toinen seitsenvuosisikausi.....	32
9.9 Kolmas seitsenvuosisikausi .....	33
9.10 Neljäs seitsenvuosisikausi .....	34
9.11 Viides seitsenvuosisikausi.....	34
9.12 Kuudes seitsenvuosisikausi .....	35
9.13 Seitsemäs seitsenvuosisikausi .....	36
9.14 Kahdeksas seitsenvuosisikausi .....	36
9.15 Yhdeksäs seitsenvuosisikausi .....	37
9.16 Kymmenes seitsenvuosisikausi.....	37
9.17 Yhteenveto.....	38
10. Elämäntarkoitus.....	39
10.1 Taustaa elämäntarkoituksesta .....	39
10.2 Korkein tarkoitus.....	39
10.4 Hetken tarkoitus .....	40
10.5 Työn tarkoitus .....	40
10.6 Kärsimyksen tarkoitus.....	41

10.7 Rakkauden tarkoitus .....	41
10.8 Kuoleman tarkoitus.....	42
11. Arvot.....	42
12. Sokrateen dialogi .....	44
13. Väriympyrä.....	46
14. Sateenkaari .....	48
15. Värit ja niiden vaikutus .....	49
16. Muodot.....	53
16.1 Perustietoa muodoista.....	53
16.2 Avoin- ja suljettu muoto.....	54
17. Voima.....	57
17.1 Sisäinen ja ulkoinen voima.....	57
17.2 Ylös/alas .....	59
18. Rytmii .....	61
18.1 Perustietoa rytmistä.....	61
18.2 Päivän rytmi .....	61
18.3 Viikon rytmi.....	62
18.4 Ihmisen oma rytmi.....	62
18.5 Lapsuus .....	64
1. Lapset, joiden metabolinen napa (liike) toimii ylikierroksilla.....	64
2. Lapset joiden neuro-sensorinen (ajatus) .....	64
napa toimii ylikierroksilla .....	64
1. Lapset, joiden metabolinen napa toimii alikierroksilla .....	64
2. Lapset, joiden neuro-sensorinen napa toimii alikierroksilla. ....	65
18.6 Vanhuus .....	65
19. Maalaaminen.....	65
19.1 Maalaustekniikka .....	65
19.2 Kohtaaminen.....	67
20. Maalausharjoituksia .....	68
20.1 Vapaa työ .....	68
20.2 Kahden värin kohtaaminen .....	68
20.3 Väriympyrä.....	69
20.5 Vuodenajat.....	70
20.6 Syntymä .....	70
20.7 Kohti valoa .....	70
20.8 Ohjattu puu.....	70
20.9 Elämän joki.....	73
20.11 Temperamenttien maalausominaisuudet ja tasapainottaminen	75
21. Savityötekniikka.....	76
22. Savityöharjoituksia .....	76
22.1 Pallo ja kuutio .....	76
22.2 Vapaa työ .....	77

22.3	Lempieläin .....	78
22.4	Oktaedri .....	78
22.5	Dodekaedri .....	79
22.6	Pää .....	79
22.7	Meidän koti .....	80
22.8	Meidän kylä .....	80
23.	Muotopiirustus .....	82
23.1	Kahdeksikko .....	82
23.2	Spiraalit .....	85
23.3	Aallot .....	86
23.4	Rusetti .....	86
23.5	Atomit .....	87
23.6	Mandala .....	90
23.7	Muutos .....	91
24.	Labyrintit .....	92
25.	Muita tekniikoita .....	93
25.1	Perusajatus .....	93
25.2	Huovutus .....	93
25.3	Liidut ja värikynät .....	94
25.4	Muovailuvahat .....	95
26.	Apuvälineitä terapiatyöskentelyssä .....	95
26.1	Rentoutus .....	95
26.2	Musiikki .....	96
26.3	Työnohjaus .....	96
	Kirjan tekijästä .....	97
	Lähdeluettelo .....	98



## Johdanto

Tämä taideterapian oppikirja on kirjoitettu niin, että kuka tahansa voi lukea sen ja ymmärtää mistä taideterapiassa on kysymys. Kirja on ensisijaisesti taideterapian oppikirja ja sitä voi hyödyntää kaikessa taideterapia opiskelussa. Olen tehnyt kirjasta helppotajuisen ja länsimaiseen ajatteluun sopivan. Taideterapian osalta kirja perustuu Margarethe Hauschkan oppeihin. Olen yhdistänyt siihen myös joidakin teorioita muista filosofisista lähestymistavoista sekä omia näkemyksiäni. Itse olen opiskellut Marianne Da Silva Pradon johdolla ja olenkin sydämellisesti kiitollinen häneltä saamastani opetuksesta ja kokemuksista. Taideterapia on avannut minulle täysin uuden maailman ja olen saanut siitä uuden, mielekkään ja kiinnostavan tarkoituksen elämälleni. Toivon samaa avartavaa kokemusta kaikille lukijoille. Tavoitteenani on ollut kirjoittaa kaikki niin, että teksti etenee loogisesti ja helppotajuisesti asiasta toiseen. Tervetuloa taideterapian jännittävään ja antoisaan maailmaan.





# 1. Mitä taide on?

Taide itsenäisenä käsitteenä on peräisin antiikin maailmasta ja sai alkunsa Italian renessanssin aikaan 1400–1500-luvuilla. Tältä ajalta löytyy ensimmäisiä signeerattuja itsenäisiä taideteoksia. Se mitä nykyisin pidämme kuvataiteena, on historian aikana pitänyt sisällään useampia käyttötarkoituksia kuten viestintää, tapahtumien maalausta, kannanottoa, propagandaa, vallan ilmentämistä ja miehlyvän tuottamista.

Vanhimmat luolamaalaukset löytyvät noin 32.000 vuoden takaa. Ne ovat voineet olla viestinnän välineitä, maagisiin rituaaleihin käytettyjä kuvia tai vain maalattuja kuvia elämästä tähän aikaan. Mesopotamian ja Egyptin faaraoiden aikaan kuvataide oli hallitsijoiden ja papiston vallan alla ja he määrittivät kaiken, mitä sai tehdä. Kuvataide oli heidän vallan ilmentämistä. Taiteen tekijät olivat käsi-työläisiä, eikä heidän nimensä näkyneet töissä. 700-luvulla eaa. alkoi varhainen kreikkalainen kulttuuri kehittyä ja sen vaikutukset ovat näkyneet kautta taidehistorian sen jälkeen. Pyrittiin tekemään tarkkojen ja oikeiden mittasuhteiden mukaisia töitä. Keskiajalla Euroopassa kirkon papisto hallitsi taidetta, mitä sai tehdä ja miten. Taidetta pidettiin kirkoissa opetustarkoituksen välineenä, suurin osa kansasta ei osannut lukea. Kirkon sisällä tuli myös kiistaa kuvakiellosta (vanha testamentti, Mooses), jonka seurauksena kirkko jakaantui kahtia katoliseen ja ortodoksiseen kirkkoon. Tämän seurauksena alkoi myös kehittyä islamin uskonto, jossa nykypäivänäkin on kuvakielto ja islamilainen taide pohjautuu pitkälti kalligrafiaan ja ornamentteihin.

1400–1500-luvulla renessanssin aikaan palattiin takaisin antiikin tyyliin ja kirkon jäykkä ja muodollinen tyyli sai väistyä. 1700-luvulla rokokoon ja valistuksen aikaan kuvataide alkoi vapautua ja kuninkaalliset sekä yksityiset porvarit alkoivat ostaa kuvataidetta. Rokokoon kuvataiteessa oli eroottisia piirteitä ja symboliikkaa. Kansallisromantiikka ja uusklassismi alkoi myös kukoistaa 1800-luvun vaihteessa. Kuvataiteessa kuvattiin paljon historiallisia tapahtumia. 1800-luvun alussa alkoi kehittyä valokuvaustekniikka ja kuvataidetta ei enää tarvittu ikuistamaan erilaisia tapahtumia. Näin taide vapautui lisää ja syntyi erilaisia tyyli-suuntauksia kuten impressionismi, realismi, ekspressionismi, pointillismi ja kubismi.

Surrealistit halusivat rikkoa kaikki rajat kuvataiteen säännöistä 1900-luvun alussa ja käyttivät hyväkseen mm. uni – ja viettimaailman symboleja. Surrealisti Duchamp meni jopa niin pitkälle, että laittoi sen aikaisen pullonkuivaustelineen esille taidenäyttelyyn. Tämä on kuin yrittäisi taistella äärettömyyttä vastaan, mikä tahansa on taidetta tai mikään ei ole taidetta. 1900-luvun taidesuuntauks

ovatkin koetelleet taiteen määrittämisen rajoja. Tämän ajattelun mukaan jokainen on voinut tehdä mistä tahansa ja miten tahansa taidetta. Tämä on vapauttanut taiteilijoiden luovuuden. Ehkäpä mikä tahansa mikä aiheuttaa minussa jokin tunteen ja elämyksen on taidetta. Ehkä kuitenkin palaamme taas antiikin ajan juurillemme ja haluamme tasapainoista ja eheyttävää taidetta, josta voimme saada esteettisiä kokemuksia parhaimmillaan kokeaksemme Stendahlin syndrooman, jossa koetaan taidenautinnon aiheuttama ylikuumenemistila, jossa teoksen koki ikään kuin musertuu hetkeksi teoksen ihanuuden ja ylivertaisuuden vuoksi, kuin putoaisi tyhjyyteen.

## 2. Mitä taideterapia on?

Taideterapiassa käytetään hyväksi erilaisia taiteellisia ilmaisumuotoja, joihin ei kuitenkaan liity mitään taiteellisia tavoitteita. Yleisimmin taideterapiassa hyödynnetään muotopiirustusta, savityötä ja maalausta märkää märälle tekniikalla. Märkää märälle tekniikassa paperi kastellaan molemmin puolin sienellä ja painellaan pöydän pintaan kiinni niin, ettei paperin ja pöydän väliin jää ilmakuplia. Märälle paperille maalataan vesiliukoisilla vesivärien tyyppisillä maaleilla. Usein maalaustyylillä on abstraktia; väreillä leikkimistä, ilman esittävän kuvan muodostumista paperille. Taideterapia työskentelyssä voidaan käyttää hyväksi myös mm. huovutusta ja erilaisia liituja. Taideterapiassa voidaan myös hyödyntää musiikkia ja luovaa tanssia.

Taideterapiassa ei ole oikeaa tai väärää, rumaa tai kaunista työtä. Tarkoituksena on hakea tehtyihin töihin tasapainoa, kuten kaaokseen järjestystä sekä rytmiä ja paikalleen pysähtyneeseen työhön liikettä ja elämää. Töillä pyritään myös kohottamaan ja eheyttävään vaikutukseen. ”Valmista” ja täydellisen tasapainoista työtä on vaikea tehdä, koska elämä on jatkuvaa aaltoliikettä ja elämässä on jatkuvia tapahtumia ja stressiä, joiden parissa joudumme työskentelemään. Elämä on jatkuvaa prosessia, emme ole valmiita.

Elämä on kohtaamista ja valintoja, jotka heijastuvat tekemisissä taideterapiatöissä. Siitä kertoo miten värit ja muodot kohtaavat, sulautuvat ja rajautuvat toisiinsa nähteen tekemisissä maalauksissa. Taideterapiamaalauksien avulla voimme etäännyä itsestämme ja katsoa elämäämme ulkopuolisen silmin. Taideterapiassa kohtaamme itsemme muotojen ja värien avulla. Taideterapia on hitaasti etenevä terapiamuoto, muutoksia haetaan vähitellen.

Värit vaikuttavat meihin tunnetasolla voimakkaasti. Muodoista taas silmämme hakee yhtenäistä ymmärrettävää muotoa. Värit vaikuttavat meihin voimakkaammin kuin muodot. Maalaustyöskentely vaikuttaa voimakkaammin henkisellä tasolla kun taas savityön vaikutus meihin on fyysisempi.

Taideterapian yksi alullepanija oli tri Margarethe Hauschka (1896–1980). Hän totesi terapiatyöskentelyn olevan kuin nukahtamisen ja valvetilan rajalla oleva olotila. Tästä kontrolloimattomasta luovasta olotilasta taideterapiatyöt syntyvät. Maalauksemme ovat omia sielunmaisiamme.

Märkää märälle tekniikalla maalatessa emme pysty kontrolloimaan maalaustamme älyperäisesti ja maalaus tulee näin meidän alitajunnastamme.

Sinällään kaikella tekemisellä, kuten esim. askartelulla, leipomisella ja juoksemisella voi olla terapeuttinen vaikutus, mutta todelliseksi terapiaksi työskentely muuttuu vasta silloin, kun sen kautta haetaan muutosta parempaan ja tasapainoisempaan elämään. Taideterapia työskentelyssä nimenomaan pyritään hakemaan muutosta; tasapainoa sekä eheyttävää ja kohottavaa vaikutusta elämään.

### 3. Eheyttävä taideterapia oppikirjan filosofiaa ja taustaa

Eheyttävä taideterapia oppikirjan filosofia pohjautuu Margarethe Hauschkan antroposofisiin oppeihin. Siihen on yhdistetty myös Viktor Franklin tarkoituskeskeistä logoterapia filosofiaa sekä Aristoteleen, Platonin ja Sokrateen oppeja. Olen myös yhdistänyt Eheyttävään taideterapiaan värioppia, väriterapiaa ja omia kokemuksiani taideterapiasta.

Eheyttävä taideterapia oppikirjassani keskeinen osuus on maalaustekniikassa, joka on käytännönläheistä ja itse maalaustoimintaan keskittyvää. Työskentelyyn liittyy myös vahvasti savityö ja muotopiirustus. Sitä täydennetään myös huovutus- ja muilla työskentelytekniikoilla.

Eheyttävä taideterapia kirjassa on hyödynnetty Viktor Franklin logoterapia filosofiaa, johon sisältyy tarkoituksen hakeminen elämässä. Ilman tarkoituksen ja merkityksen löytämistä elämässään ihminen tuntee elämänsä tyhjäksi ja merkityksettömäksi. Merkityksen löytämisellä elämässä on myös voimakas terapeuttinen vaikutus, mikä motivoi ihmistä toimimaan, saamaan aikaan hyviä tuloksia ja hakemaan tasapainoa elämäänsä.

Sokrateen Dialogi on hyvä metodi tulla kuulluksi ja kuunnella muita ihmisiä ja kasvattaa omaa ymmärrystä ympäröivästä maailmasta. Aristoteleen ihmiskuva heijastuu myös Margarethe Hauschkan tapaan määritellä ihmiskuva. Platonin muodot ovat keskeinen osa käsiteltäessä erilaisia muotoja ja miten ne syntyvät.

Värit vaikuttavat meihin voimakkaasti, ne voivat jopa vaikuttaa meidän ruumiin lämpötilaamme. Sininen, viilentävä väri voi laskea ruumiimme lämpötilaa, kun taas lämmin punainen väri voi kohottaa ruumiimme lämpötilaa. Värit vaikuttavat myös voimakkaammin tunteisiimme, kun taas muodot vaikuttavat enemmän matemaattisesti, silmä hakee yleensä keskeneräisestä muodosta kokonaista muotoa.

Itse olen opiskellut Marianne da Silva Pradon johdolla ja tehnyt myös yhteistyötä hänen kanssaan. Elämä on jatkuvaa oppimisprosessia ja joka päivä opin uusia asioita ja teen uusia oivalluksia myös taideterapiassa. Jokaisen ihmisen maalaus on aina erilainen ja näin jokainen uusi maalaus on uusi seikkailu ihmisen sielunmaisemaan. Tästä olen oppinut ja kehittänyt erilaisia uusia maalausharjoituksia ja tekniikoita.

## 4. Kenelle taideterapia sopii

Taideterapiamaalaus sopii lähes kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kohtaamaan oman sisäisen maailmansa ja katsomaan asioita uudella tavalla. Mitään taidemaalauksia tai maalaustekniikoiden ymmärtämistä ei tarvita. Päinvastoin, niistä voi olla jopa haittaa. Taideterapian maailmaan kannattaa heittäytyä tyhjältä pöydältä ja nollata kaikki vanha tieto tai ymmärrys maalauksesta ja eri tekniikoista. Pääsääntöisesti taideterapia maalauksessa ei tavoitella mitään kuvien tai hahmojen tekemistä. Maalaus on yleensä abstraktien kuvien tekemistä. Maalataan värejä ja muotoja spontaanisti ilman tavoitetta. Lopputulos syntyy vähitellen vapaasti värien eläessä paperin pinnalla. Muodot syntyvät väripinnoista ei pensselien vetojen jäljistä.

Taideterapia maalaustekniikka pistää nesteet ja veren kiertämään ja tämän takia verenvuototautia sairastavien on syytä noudattaa varovaisuutta. Myös skitsofreniaa sairastavien kanssa on syytä noudattaa varovaisuutta, sillä monivärimaalauksilla on voimakas vaikutus mielen alueelle ja joskus voi olla vaikea tehdä moniväritöitä, joissa värit kohtaavat ja sulautuvat keskenään.