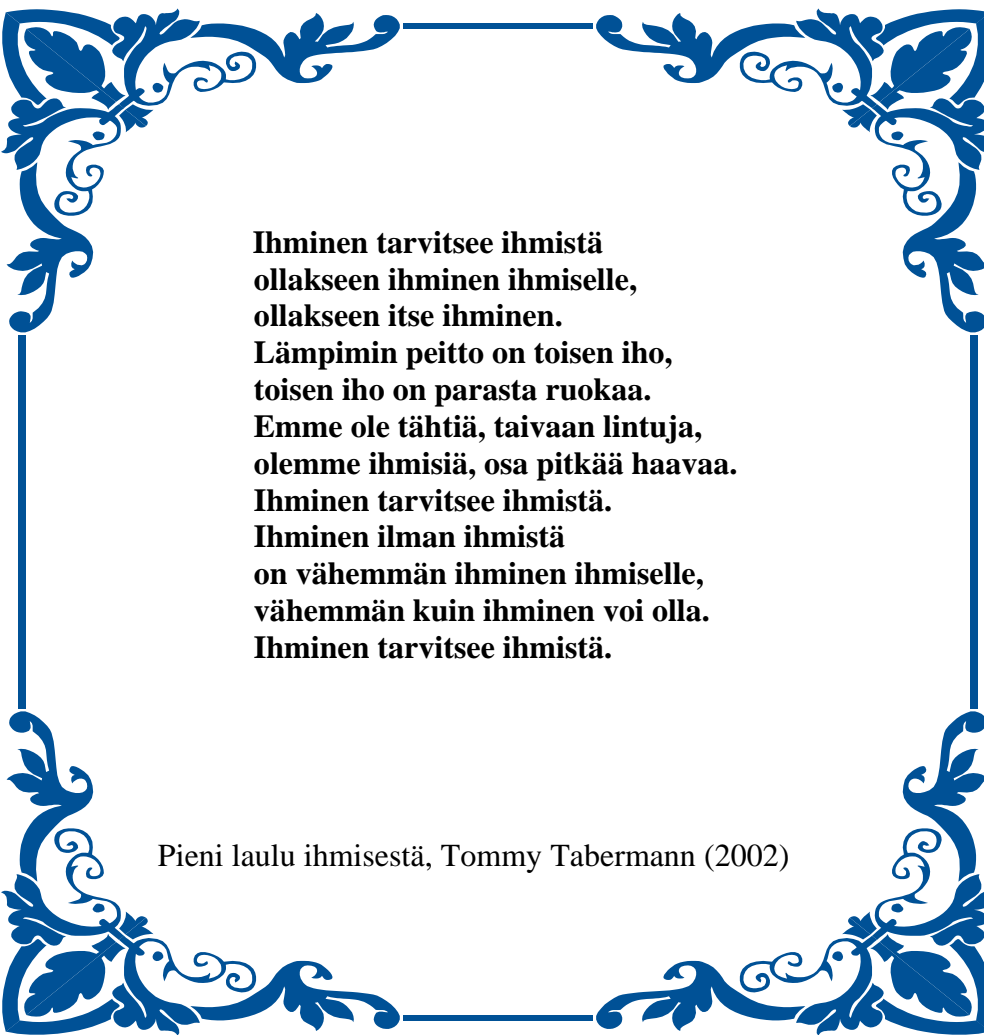




**TAIDE
TERVEYDEN EDISTÄMISEN
KEINONA
ELÄMÄNKULUN SIIRTYMISSÄ**

**KIRJALLISUUSKATSAUS
JA KÄSITEANALYYSI**

**Tarja Mustalahti
Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2006**



**Ihminen tarvitsee ihmistä
ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen.
Lämpimin peitto on toisen iho,
toisen iho on parasta ruokaa.
Emme ole tähtiä, taivaan lintuja,
olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa.
Ihminen tarvitsee ihmistä.
Ihminen ilman ihmistä
on vähemmän ihminen ihmiselle,
vähemmän kuin ihminen voi olla.
Ihminen tarvitsee ihmistä.**

Pieni laulu ihmisestä, Tommy Tabermann (2002)

TIIVISTELMÄ

**Taide terveyden edistämisen keinona elämäntavan siirtymissä.
Kirjallisuuskatsaus ja käsiteanalyysi**

Tarja Mustalahti

Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma

Jyväskylän yliopisto, liikunta ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos

Kevät 2006

Sivuja 109

Ohjaaja: Terveyskasvatuksen professori, PhD, dos. Jukka Laitakari

Tarkastaja: FL Pirkko Lahti (Suomen Mielenveysseura, toiminnanjohtaja)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella terveyden ja taiteiden yhteyksiä, erityisesti taiteita terveyttä edistävänä tekijänä. Erityinen kiinnostuksen kohde oli miten taiteita voidaan hyödyntää elämäntavan odottamattomissa siirtymissä ja käytännöllisenä tavoitteena oli esittää sovellusehdotuksia terveystyöhön. Työn teoreettisena viitekehysnä oli Rauhalan holistinen ihmiskäsitys.

Tutkimuksessa aineistona oli kirjallisuus ja tutkimusmenetelmänä käsiteanalyysi. Kirjallisuuden ja omien kokemusten pohjalta rakentui käsitekarttoja, joiden avulla oli mahdollista selvittää terveyteen ja taiteeseen liittyviä käsitteitä, merkityksiä ja niiden välisiä suhteita. Tässä tutkimuksessa käsiteltiin taiteen ilmenemismuodoista säveltaidetta, laulutaidetta ja sanataidetta eri esimerkkien kautta. Taiteiden ja terveyden käsittäminen laajasti antoi mahdollisuuden tarkastella eri taidemuotojen useampia yhteyksiä erilaisten ja eri-ikäisten ihmisten terveyteen elämäntavan siirtymissä.

Tarkasteltaessa terveyden ja taiteiden yhteyksiä havaittiin, että taiteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Taiteilla on yhteyttä ihmisen tunteisiin, aisteihin, muistoihin ja kokemuksiin. Ihmiset käyttävät taiteita rentoutumiseen, rauhoittumiseen ja virkistymiseen. Ihmiset käyttävät niitä myös stressin hallintaan. Taiteet vahvistavat yhteisöllisyyden kehittymistä. Taiteet tuovat iloa elämään ja yllättävissä elämäntavan siirtymissä tekevät elämisen mielekkäämmäksi. Elämäntavan siirtymissä monilla ihmisillä tulee tarve luovuudelle ja taiteelliselle toiminnalle. Monille ihmisille taiteet ovat olennainen osa elämää ja heillä taiteet ovat eri tavoin mukana koko elämäntavan ajan.

Tutkimuksen perusteella voi tehdä päätelmiä, että taiteilla on mahdollisuuksia lisätä ihmisen voimavaroja elämäntavan siirtymissä, jotka ovat ihmisen terveyden kannalta sekä haasteita että mahdollisuuksia. Sen tähden suositellaan, että terveystyössä otettaisiin enemmän huomioon säveltaiteen, laulutaidon ja sanataiteen mahdollisuuksia edistää ihmisten hyvinvointia elämäntavan odottamattomissa siirtymissä, esimerkiksi hyödyntämällä kirjastoja. Taiteet tuovat mahdollisuuksia laajentaa terveystyössä vallitsevaa ihmiskäsitystä ja työmenetelmiä; miten voi aktivoida ihmisiä taiteiden käyttämiseen. Taiteiden kautta voi tarkastella terveydenhuollon ja kulttuurin eri toimijoiden välistä yhteistyötä uudella tavalla, sillä terveyden edistäminen on yhteiskunnassa kaikkien tehtävä. Taiteet voidaan nähdä myös osana jokaisen oikeuksia.

Asiasanat: ihmiskäsitys, elämäntavan siirtymät, terveys, terveyden edistäminen, taidekokemus.

ABSTRACT

Art as a method of promoting health in life transitions. Review of literature and concept analysis.

Tarja Mustalahti
Pro gradu Thesis for Health Sciences.
University of Jyväskylä
Faculty of Sport and Health Sciences Department of Health Sciences.
Spring 2006
Pages 109

Instructor: Professor in Health Sciences, PhD. Jukka Laitakari
Examiner: FL Pirkko Lahti (The Finnish Association for Mental Health, Executive Director)

The purpose of this research was to explore connections between art and health, especially how art could be utilized promote health. A special interest was put on how art could work as a method of promoting health in unexpected life transitions. The practical aim of the study was to offer suggestions how art could be applied into health work.

The data of the present research was relevant literature. The research method was concept analysis. Conceptual maps were constructed with the help of literature and personal experience to clarify the meanings and concepts concerning health and art and their interrelations. This study focused on the art forms of music, vocal art and literary art. This broad conceptualization of art and health made it possible to explore the many ways in which different forms of art affect the health of people with varying ages and background in the life transitions.

The results indicated that art has a holistic effect on people's physical and psychological health. Art has connections between people's feelings, senses, memories and experiences. Art is used for relaxation, calming down and refreshing oneself and it also helps to cope with stress. Art creates community feeling. Further, art brings joy to people's lives and make life more meaningful in sudden and unexpected turns of life. Many people have a need for creativity and artistic activity in the life transitions. To many people art is an essential part of life and follow their lives in many ways.

On the basis of this research one can make the conclusion that art enables people to gain strength in life transitions, which can be seen both as a challenge and possibility to one's health. Therefore, it is recommend that in health work more attention need be paid to the possibilities of art of music, vocal art and literary art to enhance people's wellbeing in unexpected life transitions; for instance by utilising the public libraries. Art also brings possibilities to broaden the concept of human being and working methods currently prevailing in health care work; how activate people to discover art. Though art one can look in a new way at the co-operation between those working in the fields of culture and health. Cooperation is necessary since everybody is responsible for promoting health in a society. Art can also be seen as part of everyone's basic human rights.

Keywords: concept of man, life transitions, health, health promotion, experience of art

SISÄLLYS

Tiivistelmä

Abstract

1 JOHDANTO	1
2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT- JA MENETELMÄT	3
2.1 Lähtökohtana kokemus taiteista terveystyössä.....	3
2.2. Työn tarkoituksena käsitteiden merkitysten tarkasteleminen.....	3
2.3 Tutkimustehtävät	4
2.4 Työvälineenä käsittekartat	5
3 IHMISEN OLEMUKSESTA	7
3.1 Työn pohjana oleva ihmiskäsitys	7
3.2 Ihminen elämänsä aikana	13
3.3 Elämänsä aikana siirtymät.....	14
3.4 Ihmisen tarpeita elämänsä aikana siirtymissä	17
3.4.1 Luovuus elämänsä aikana siirtymissä	18
3.4.2 Elämän mielekkyyden löytäminen elämänsä aikana siirtymissä	19
4 TERVEYS IHMISEN ELÄMÄNSÄ AJANA.....	23
4.1 Terveystieteen määritelmiä	23
4.2 Terveystieteen käsitteitä	24
4.3 Terveystieteen ehdot	27
4.4 Terveystieteen edistäminen.....	28
5 TAITEEN OLEMUKSESTA	32
5.1 Taiteen ihmisen pääomana.....	33
5.1.1 Taiteen kulttuurisena pääomana	33
5.1.2 Taiteen sosiaalisena pääomana.....	34
5.1.3 Taiteen luovana pääomana	35
5.2 Taiteen kokemisen kanavia	36
5.3 Taiteen eri muotoja.....	38
5.3.1 Säveltaide	38
5.3.2 Laulutaide	40
5.3.3 Sanataide.....	42
5.3.3.1 Lukeminen	42
5.3.3.2 Kirjoittaminen.....	45
5.4. Taiteen areenat.....	48
5.4.1 Taiteen taloudelliset edellytykset	49
5.4.2 Taiteen tavoitettavuus.....	50
5.4.3 Vapaaehtoinen osallistuminen eli aktiivinen kansalaisuus.....	52

6 TAITEIDEN JA TERVEYDEN YHTEYKSIÄ.....	56
6.1. Taiteen ja terveyden yleisesti pääteltävissä olevia yhteyksiä.....	56
6.2. Taiteen ja terveyden tutkittuja yhteyksiä.....	58
6.2.1 Säveltaiteen yhteyksiä terveyteen.....	61
6.2.2 Laulutaiteen yhteyksiä terveyteen	67
6.2.3 Sanataiteen yhteyksiä terveyteen.....	72
6.2.3.1 Ihminen lukijana ja kokijana	72
6.2.3.2 Ihminen kertojana ja kirjoittajana.....	76
7 POHDINTA.....	80
7.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia	80
7.2 Päätelmiä taiteiden ja terveyden yhteyksistä.....	82
7.3 Sovellusehdotuksia taiteista terveyden edistämiseksi elämänkulun siirtymissä	84
7.4 Suosituksia taiteiden huomioimiseksi elämänkulun siirtymissä	89
7.5 Jatkotutkimusehdotuksia	90
LÄHTEET.....	92

KUVIOT

Kuvio 1: Käsitekartta ihmisen olemuksesta.....	12
Kuvio 2: Elämänkulun siirtymät	15
Kuvio 3: Käsitekartta Flow-kokemuksesta.....	22
Kuvio 4: Käsitekartta elämänkulkuun liittyvien tekijöiden yhteys terveystieteisiin....	27
Kuvio 5: Taiteiden mahdollisia yhteyksiä terveyteen vaikuttaviin tekijöihin.....	30
Kuvio 6: Taiteiden ja terveyden yhteisiä areenoita.....	55
Kuvio 7: Käsitekartta säveltaiteen yhteyksistä terveyteen.....	66
Kuvio 8: Käsitekartta laulutaiteen yhteyksistä terveyteen.....	71
Kuvio 9: Käsitekartta sanataiteen yhteyksistä terveyteen.....	78

1 JOHDANTO

”Ars longa, vita brevis. Taide pitkä, elämä lyhyt.” Hippokrateen lauseen pohjalta etsin paikkaa humanistiselle näkemykselle ihmisen terveydessä. Siihen liittyy taiteen ja kulttuuritoiminnan mahdollisuudet suomalaisessa terveystyössä. Se tuo haasteita nykyaikaiseen terveysajatteluun ja terveystyössä vallitsevaan ihmiskäsitykseen. Dialogisen suhteen saaminen tieteen ja taiteen välille voisi muuttaa auttamista, opettamista ja parantamista (Bardy 1998a), sillä tieteellä ja taiteella on erilainen tapa kohdata ihminen ja ne voivat täydentää toisiaan (mm. Rechart 1988, Niiniluoto 1990, 274-276, Bardy 1998a, Wilenius 2003, 41).

Terveyden ja taiteiden yhteyksien pohtiminen elämänsä siirtymissä on tarpeellista, sillä erilaiset siirtymät voivat olla haasteita tai mahdollisuuksia ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille, sillä fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella terveydellä on yhteys toisiinsa ihmisen hyvinvoinnin rakentamisessa (Erikson 2000, 25). Odottamattomat siirtymät kuten vakava sairastuminen, lapsen, vanhemman tai läheisen kuolema tai avioero asettaa ihmisen voimavarat ja selviytymisen koetukselle. Ihminen on silloin haavoittuvimmillaan, hieman vajaa, särkynyt ja elämä voi tuntua merkityksettömältä. (Lindqvist 1989, 86, Elämänsäsiirtymäryhmä 1999, 125-128, Erikson 2000, 56-57.) Ihmiselämään kuuluvissa vajavuuksissa ja keskeneräisyydessä korostuvat myös erilaiset ennen kokemattomatkin tarpeet, joita voivat olla luovuus, tarve löytää sisältöä elämään vaikeassa elämäntilanteessa. Silloin ihmisellä voi korostua tarve kuunnella musiikkia, kirjoittaa päiväkirjaa tai lukea runoja pysyä kiinni elämässä ja saada lohtua (Linko 1998, 53). Ihmisen keskeneräisyyteen liittyy myös ihmisen kehittymisen ja oppimisen mahdollisuus, jota kulttuurielämä voi hyödyntää (Rauhala 1998, 165-166). Elämänsäsiirtymät odottamattomat siirtymät koetaan terveystyössä kokemuksiensa mukaan yleisesti hieman haastavina, sillä ihmisten kokemuksia ja tunteita on hankala mitata. Ihmiset kuvailevat usein esimerkiksi surun tunteita erilaisten metaforien tai erilaisten kehon oireiden kautta.

Taiteiden ja terveyden yhteyksiä on tutkittu aika vähän, sillä taiteiden vaikutusten tutkiminen ihmisen terveydelle yksiselitteisesti näyttäisi olevan hankalaa juuri taiteiden yksilöllisten vaikutusten ja kokemusten takia. On muutamia tutkimuksia ja tietoa, jossa todetaan taiteiden tuovan terveyttä ja pidentävät elämää (mm. Konlaan 2001, Hyypä 2001) sekä kohentavan elämänlaatua (mm. Eskola 1998c, Saresma 2003, Liikanen 2003, Vesänen- Laukkanen ym. 2004).

Taiteiden ajatellaan yleisesti olevan oma erillinen elämänalueensa, mutta monilla ihmisillä taiteet ovat olennainen osa elämää ja taiteet ovat monin tavoin mukana koko elämänsä ajan. Eri taiteista tarkastelen tässä työssä sävel-, laulu- ja sanataidetta erilaisten esimerkkien kautta, kuten että ihminen voi laulaa tai lukea ilokseen tai saadakseen lohtua. Näihin taiteen muotoihin liittyy yhdistäviä tekijöitä: ne ovat kaikkien helposti ja tasapuolisesti saavutettavissa, ne ovat edullisia toteuttaa ja tavoittaa, jokainen voi löytää niistä itselleen sopivimman muodon tai lajin ja ne voivat tavoittaa ihmisen alitajunnan. Eri taidemuotojen tarkasteleminen laajasti tuo taiteet lähemmäs ihmisten jokapäiväistä arkea, elämää ja terveyttä.

Terveyden edistämisen näkökulmana on WHO:n (1986) Ottawan asiakirja, jossa periaatteena on ”toiminta, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveyden hallintaan kuin sen parantamiseenkin”. Tämä näkökulma antaa mahdollisuuden tarkastella taiteiden yhteyksiä terveyteen ja terveyden edistämiseen yksilö ja yhteisötasolla; miten taiteet voisivat lisätä ihmisten mahdollisuuksia ja voimavaroja oman terveytensä edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Tässä työssä tavoitteeni on laajentaa terveystyössä olevaa näkökulmaa ihmisten auttamisen ja tukemisen suhteen nimenomaan ihmisen omien voimavarojen löytämiseen ja sen kautta vahvistumiseen. Siten taide voi olla keinona ihmisten erilaisten voimavarojen löytymiseksi. Taiteet voidaan terveystyössä kokea hieman vieraana, lukuun ottamatta taideterapiaa, sillä taiteet kutsuvat liittymään, tulemaan lähelle ja terveystyössä on tapana pitää etäisyyttä asiakkaisiin (Bardy 1998a). Työn yhtenä tavoitteena on esittää sovellusehdotuksia miten taiteita voi liittää käytännön terveystyöhön.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT- JA MENETELMÄT

2.1 Lähtökohtana kokemus taiteista terveystyössä

Tämän työn lähtökohdat, tarve, innoitukseni ja esiyymmärrykseni aiheeseen nousevat osittain käytännön terveystyöstä. Olen tehnyt terveydenhoitajana työtä pian kaksikymmentä vuotta saman alueen asukkaiden kanssa Etelä-Suomessa, joten elämäntietämykseni ja yhteisöllisyys työtapana arjen eri areenoilla ovat tulleet tutuiksi. Työmenetelmäni kuvaa iskelmä, jossa Tuomari Nurmio laulaa: ”Kohdusta hautaan ui uuttera lautta...”. Olen nähnyt kuinka monen ihmisen elämässä taiteilla ja erilaisella luovuudella on ollut tärkeä merkitys, joko elämäntapana, harrastuksena, voimana, lohtuna tai elämänratkaisuna elämäntietämyksen eri vaiheissa. Taiteet ovat olleet ihmisten elämässä läsnä syntymässä, kuolemassa, ilossa ja surussa. Omat kokemukset taiteesta ovat olleet oppina, lohtuna ja voimana omassa elämässä. Olen kokenut taiteet terveystyön tekemisessä haasteena ja mahdollisuutena, joten tässä työssä tarkastelen taiteen olemusta sen verran kuin se terveystieteilijälle on mahdollista, koska en tunne taiteita perinpohjaisesti. Niinpä tarkastelen ja kuvailen taiteen ja terveyden käsitteitä ja niiden suhdetta toisiinsa ihmisen elämäntietämyksessä. Tarkastelen sitä miten ja mihin taiteet voisivat liittyä ihmisen elämäntietämyksen siirtymissä, mikä tuottaa ihmiselle terveyttä ja miten terveyttä voisi lisätä. (ks. Hirsjärvi ym.2004, 34, 129-130.)

Terveyden edistämistyössä tarvitaan nykyään yhä lisääntyvässä määrin monitieteistä lähestymistapaa eli filosofiaa, psykologiaa, sosiologiaa, lääketiedettä ja hoitotiedettä. Ne ovat tarpeen myös tämän työn tekemisessä.

2.2 Työn tarkoituksena käsitteiden merkitysten tarkasteleminen

Tässä tutkimuksessa aineistona on kirjallisuus, jonka perusteella tarkastelen erilaisia käsitteitä kuten ihmiskäsitys, elämäntietämykseni ja elämäntietämyksen siirtymät, terveys, terveyden edistäminen, taide, luovuus ja elämän mielekkyys. Käsitteinä ne vaativat avaamista ja pohdintaa, että voisi ymmärtää niiden monet eri merkitykset ihmisille. Muun muassa Pihlaja (2004, 197-198, 202) tuo tutkijana esille, että ihmistieteiden tutkimuksessa ei saa tyytyä siihen, että kullakin käsitteellä on vain joku merkitys ja sillä tullaan toimeen. On hyödyllisempää ja järkevämpää paneutua syvällisemmin niihin merkityksiin mitä käsitteisiin sisältyy. Käsitteet ja niihin liittyvät

merkitykset ovat tässä tutkimuksessa ajattelemisen, tutkimisen ja ongelmanratkaisun välineitä. Käsitteiden tulisi tukea ja aktivoida omaa ajattelua, ei tukahduttaa sitä. Tarkastellessani jotakin käsitettä kuten ihmisen olemus pohdin mitä siihen sisältyy ja mistä se rakentuu. Samalla saa mahdollisuuden huomata, että käsitteillä, asioilla ja ilmiöillä voi olla monta eri puolta ja merkitystä, jotka voidaan jaotella, liittää ja luokitella moniin eri ulottuvuuksiin ja yhteyksiin (Ojanen 2000, 28). Tätä sanotaan käsiteanalyysiksi ja se on yksi tapa tarkastella asioita. (Pihlaja 2004, 197-198, 202.) Käsitteen sisältö syntyy juuri siitä, että eri merkitykset yhdistetään ja samalla voi havaita, että ne edellyttävät toisiaan ja ovat olemassa ikään kuin toistensa sisällä (Ojanen 2000, 128).

Vaikka käsitteille annetaan määritelmiä, niin olennaisempaa on Novakin (2002, 47-49) mukaan se, että millaisen merkityksen käsite saa. Asioiden merkitykset ovat riippuvaisia niistä konteksteista (=yhteyksistä) missä ne ilmaantuvat tai ilmenevät. Käsitteiden merkitykset ovat aina yksilöllisiä, sidoksissa ympäristöön ja ne voivat perustua toimintoihin, tunteisiin tai tietoihin ajatuksiin kuten lapsuuden kokemukset. Esimerkiksi jo varhaislapsuudesta lähtien ihmisten kokemukset ovat jatkuvaa merkitysten etsimistä. Ihmisten toiminta on sidoksissa siihen miten he ajattelevat ja tuntevat asioista, joihin he ovat yhteydessä. Novak (2002, 37-38) jatkaa, että erilaiset inhimilliset kokemukset syntyvät usein voimakkaista kielteisistä tunteista joita saattaa esiintyä elämänsiirtymissä. Ne saattavat aiheuttaa normaalin tunteiden, ajattelun ja toiminnan vuorovaikutuksen hajoamisen.

2.3 Tutkimustehtävät

- 1. Tarkastella ja analysoida terveyden ja taiteen käsitteitä.**
- 2. Tarkastella taidetta terveyttä lisäävänä tekijänä yleisen päättelyn keinoin ja tutkimustiedon välityksellä.**
- 3. Tarkastella miten taide voisi olla terveyden edistämisen keinona erityisesti elämänsiirtymissä.**
- 4. Tavoitteena on esittää käytännön sovellusehdotuksia taiteiden käyttämisestä terveystyössä ihmisten elämänsiirtymissä.**

2.4 Työvälineenä käsitekartat

Tämän työn käsitteitä analysoidessa käsitekartat näyttävät suuntaa työn etenemiselle. Käsitekarttojen rakentaminen on luovaa ja mielikuvitusta virkistävää. ”Käsitekartat ovat puhetta ja tavallista kirjoitusta kehittyneempi, vaativampi ja paljastavampi tapa ilmaista ja tutkia ajatuksia, ajattelua ja oppimista.” Ihmisen ajattelun perusyksikköjä ovat mielikuvat ja käsitteet sekä niistä muodostuvat propositiot eli maailmaa koskevat väitteet tai lauseet, joissa yhdistetään kaksi tai useampia käsitteitä. (Åhlberg 2001.) Käsitekartat (concept mapping) syntyivät alunperin Ausubelin mielekkään oppimisen teorian pohjalta (Novak 2002, 38). Suomessa Åhlberg (2001) on kehittänyt käsitekartta menetelmää edelleen pääsääntöisesti oppimisen yhteydessä. Käsitekartat sokeetaan helposti miellekarttoihin (mind map), jotka ovat assosiaatiokarttoja, joissa avainsanoja vain on ryhmiteltyinä. Käsitekartan avulla on mahdollista ilmaista yksityiskohtaisemmin, tarkemmin ja paljastavammin käsitekartan tekijän ajattelu sekä itselleen että kenelle haluaa ajattelunsa yksityiskohdat paljastaa (Novak 2002, 53). Käsitekarttaa voi lukea kuin tekstiä. Eri käsitteet ympäröidään ja käsitteiden välisissä linkeissä olevat ilmaukset voivat olla hyvinkin pitkiä, kunhan niistä tulee ilmi käsitteiden välinen yhteys mahdollisimman tarkasti väitelauseena, joka voi olla tosi tai epätosi, enemmän tai vähemmän uskottava. Olennaista on, että kahden tai useamman käsitteen sisältämä väite vastaa mahdollisimman tarkasti tekijänsä ajattelua. (Novak, 2002, 51, Åhlberg 2002.) Jokainen joka tekee käsitekarttaa jonkin tiedon alueelta, saattaa havaita joitakin propositioita, joita ei ole tullut ajatelleeksi tai toisaalta joillakin käsitteillä on paljon epätarkempia merkityksiä kuin on aiemmin ymmärtänytään (Novak 2002, 53). Käsitekartat ovat kuvioita, joiden tarkoitus on osoittaa eri käsitteiden yhteys ja suhde toisiinsa (Hirsjärvi ym. 2004, 299).

Tavoitteena on ”rakentaa” käsitekarttoja koko tutkimuksen teon ajan ja siten ne voivat auttaa ja selkiyttää tutkimustehtävän ratkaisemista. Tämän työn tarkoitus on liittää uutta tutkimus- ja asiantuntijatietoa aiempiin omiin tietoihin ja kokemuksiin asiasta. Novakin (2002, 29) mukaan käsitekarttojen avulla voi tapahtua myös oppimista silloin kun pyritään suhteuttamaan uutta informaatiota siihen mitä jo ennestään tiedetään. Eli aiempi tieto on jo merkityksellistä uuden oppimisen kannalta. Käsitekartan tekijän on vain oivallettava miten uusi tieto liittyy aiempaan merkitykselliseen tietoon.

Oivaltaakseen aiemman tiedon merkityksellisyyden tarvitaan reflektointia, jolla tarkoitetaan oman ajattelun, toiminnan, käyttäytymisen ja tekojen sekä omien kokemusten, oletusten, tietojen, arviointien, uskomusten ja käsitysten pohdiskelua. Reflektointi on osa työn tekemistä ja ajattelua ja siten se on jopa välttämätön esimerkiksi oppimisessa. Se mahdollistaa asioiden näkemisen eri näkökulmista. Kriittisesti refleктоimalla voidaan kyseenalaistaa oletuksia, lähtökohtia, perusteluja sekä tietoja. Näin ollen voidaan tutkia myös vaihtoehtoisia näkökulmia ja näkemyksiä. Reflektiota ohjaa usein tietoinen tieto-, tunne - ja tahtotoiminta, jolloin heti tietää mitä tuntee, tahtoo ja ajattelee. (Pihlaja 2004, 203, Wilenius 2003, 24.)

Tässä työssä olen käyttänyt käsittekartoissa värejä selventääkseni käsitteiden eri yhteyksiä ja liittymistä toisiinsa. Värien valinnan perusteena on Dunderfelfin (1998, 46-55) persoonallisuuden ja ihmisen monikerroksisuuden liittyvä värijako, jota olen soveltanut tähän työhön. Siniseen väriin liittyy usein etäisyys ja rationaalisuus, joten käytän vaaleansinistä väriä käsitteissä kuvaamaan ihmisen kehollisuuden ja fyysisyyteen liittyviä käsitteitä. Tunteikkuteen liittyy usein vaaleanpunainen, jota käytän kuvaamaan tajuntaan, mieleen ja psyykkisyyteen liittyviä käsitteitä. Keltainen voidaan liittää sosiaalisuuteen, joka liittyy elämäntilanteeseen ja situationaalisuuteen. Olen vahvistanut kuvioissa ja käsittekartoissa olevien pääkäsitteiden ympyröiden kehää ja ne ovat väriltään kirkkaanpunaisia tai oransseja.

3 IHMISEN OLEMUKSESTA

3.1 Työn pohjana oleva ihmiskäsitys

Ihmistä voidaan kuvailla monella tavalla. Esimerkiksi Eino Leinon tiedetään sanoneen ihmisen olevan ”Virvaliekki levoton” (Meyrman - Solin, Pyysiäinen 2005). Tässä luvussa tarkastelen ihmisenä olemiseen liittyviä eri käsitteistä ja merkityksiä. Pohdin ensin ihmiskäsitystä. Sitten tarkastelen ihmistä omassa elämänsä elämissä, erityisesti mitä siirtymät eli kriisit tai avainkokemukset merkitsevät ihmiselle. Millaisia tarpeita ihmisellä on elämän matkallaan ja millaisissa tilanteissa elämisen erilaiset tarpeet voivat tulla esiin. Tämän luvun tarkoitus on olla pohjana seuraaville luvuille, joissa etsin taiteiden ja terveyden yhteyksiä.

Ihmiskäsityksen pohtiminen on tarpeellista, koska se vaikuttaa ajatteluun siitä mikä on tärkeää ja oikein ihmiselle – ”mikä on elämän idea”. Ihmiskäsitys vaikuttaa myös siihen miten suhtaudutaan toisiin kanssaihmiin työssä ja vapaa-ajalla. Ihmiskäsitys on Lindqvistin (1989, 69) mukaan ihmiskuvaa persoonallisempi asia, sillä ihmiskäsitys rakennetaan ihmiskuvan pohjalta. Ihmiskäsitykseen vaikuttaa myös millaiset arvot ja vakaumukset kullakin on. Rauhala (2005, 18, 127) tuo esiin, että yleisellä ihmiskäsityksellä tarkoitetaan perusasennoitumista ihmiseen, joka sitten sävyttää yksilöllisiä ihmissuhteita. Tässä perusasennoitumisessa on vaikutuksia kulttuuriperinteestä, teorian tiedosta ihmisestä, kokemuksiemme tiedostamattomista sisällöistä ja erilaisten uskomusten arvostuksista. Ihmiskäsitys on perusluonteisesti mukana kaikessa ihmisen hyväksi tarkoitettussa toiminnassa. Ihmiskäsitykset suuntaavat ihmistä koskevaa tutkimusta, mutta niiden varassa muotoutuvat myös hoitokäsitykset eli mitä ihmisessä on hoidettava, millä keinoin ja milloin (Lehtonen 1998, Ihanus 2005, 85-86).

Yleisimpiä tapoja tarkastella ihmiskäsitystä on jaotella se ruumiillisuuteen eli kehollisuuteen, tajuntaan eli mieleen ja elämäntilanteeseen, situationaalisuuteen eli ihmisten vastavuoroiseen riippuvuuteen toisistaan (Eriksson 2000, 25, Rauhala 2005, 32). Wilenius (2003, 24) korostaa ihmiskäsityksessä omana osana henkisyttä, johon liittyy esimerkiksi eettisyys, esteettisyys ja uskonnollisuus. Rauhala (2005, 78-79) näkee hengellisyyden osana tajunnallisuutta. Henki sellaisenaan on monimerkityksinen, sillä se voi olla hengitystä, ilmapiiriä tai henkistä kulttuuria, joka on läsnä kaikkialla ihmisen olemisessa (Ojanen 2000, 122).

Ihmiskäsityksen kehollisuudessa ihmisen olemassaolon perustana on käytännössä sydämen, verenkierron ja ruuansulatuksen eli aineenvaihdunnan toiminta, johon liittyy tiettyä rytmisyyttä, joka on kehon tärkein ominaisuus. Ihmisellä on omasta kehollisuudesta näkö- ja kosketusaistimuksia. Keholla on tärkeä osa kokemusten synnyssä siten, että kehon kokonaisuus tarjoaa ensin koordinaatiston, jossa maailmaa voi jäsentää eli esimerkiksi keho ymmärtää yllärituksen väsymyksenä, jonka jälkeen tajunnassa vasta huolestutaan. (Lindqvist 1989, 81, Rauhala 1998, 25, Wilenius 2003, 12-14, Rauhala 2005, 38-39.) Joskus ihmiset antavat omasta maailman- tai elämäkatsomuksestaan johtuen joillekin elintoiminnoille symbolisia tulkintoja, mutta ne ovat vaihtelevia eivätkä niin luotettavia kuin kehon antama informaatio toteaa Rauhala (2005, 39).

Ihmiset kohtaavat elämän ja ilmaisevat sitä koko kehollaan, ei vain ajattelun tasolla. Kehonkielistä Lindqvist (1989, 81) nostaa esiin ilon, surun ja luovuuden. Niissä on kysymys kehon eri kanavien aukeamisesta ja kehon omasta kommunikaatiosta. Mietin, että miten ihmiset nykyään osaavat kuunnella kehon antamia merkkejä. Kehollisuuteen liittyy Niiniluodon (1994, 211-212) ja Lönnqvistin (2000) mukaan kussakin ajassa vallalla oleva kehon kuva. Taide on hakenut aina voimakkaimmat lähteensä juuri ihmisen kehon kuvaamisesta. Eri aikakausina ulkonäköön on suhtauduttu eri tavoin teatterissa, kuvataiteessa (esim. Rubens) musiikissa ja kirjallisuudessa. (Lehtonen 1998.) Voidaan pohtia: miten ihmisen kuva tuodaan esiin, onko se ihailtu, kaunis, halveksittu, miten yleensä epänormaaliuteen ja vajavuuteen suhtaudutaan. Taiteiden avulla rumuutta käytetään herättämään huomiota eri tavoin. Esimerkiksi Putkinotkon Juutas Käkriäinen oli monin tavoin ruma, vaatetuseltaan, tavoiltaan ja ulkonäöltään, mutta hän oli kiinnostava ja kieleltään ilmeikäs persoona. (Kinnunen 2000, 328.)

Tajunnallisuudessa on olennaista se, miten ymmärrämme, tunnemme, uneksimme ja uskomme asiat joksikin. Mieli koetaan tai se ilmenee jossakin tajunnan tilassa tai elämyksessä. Tajunnan kautta tulee kanava muille ihmisille ja ympäristölle. Tajunta antaa eri merkityksiä ihmisille ja merkityssuhteille, joista syntyy käsityksiä itsestä. Merkityssuhteet voivat olla myös vääristyneitä tai epäselviä, ne voivat muuttua tai uudelleen jäsentyä. Ihmisen kaikki kokemislajit, kuten arkielämän vähäpätöisyys, ahdistus tai pelot ovat erilaisia mielen ilmentymiä. (Wilenius 2003, 19-20, Rauhala 2005, 32.) Tajunnallisuus on Rauhalan (2005, 58, 123) mukaan edellytys asioiden tiedostamiselle, erityisesti hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin suhteen ja sen avulla on mahdollista tehdä myös tietoisia valintoja. Eli ihmisellä on järki, tunteet ja tahto. Airaksisen (1999) mukaan tavallisessa ajattelussa järki ja tunteet on usein asetettu vastakkain:

tunteita pidetään edelleen vaarallisina ja hankalina, koska järjen kontrolli ei ulotu niihin. Toisaalta tunteita kaivataan piristyttämään ja rikastuttamaan elämää. Järjen avulla ihminen voi tehdä oikeita päätelmiä eri informaatiosta, havainnoi maailmaa aistien avulla, näkee kuvia ja kuulee ääniä. Hän voi kuunnella puhetta ja lukea tekstiä. Ihminen voi muistaa tai palauttaa asioita mieleensä ja luoda mielikuvia tai sepittää uusia mielikuvituksensa avulla. Tunteet kuten pelko rakkaus, hellyys, kateus ja myötätunto ymmärretään tietynsävyisiksi kokemuksiksi, joille on tyypillistä herkkyys ja eräänlainen rikkaus ja syvyys. ”Tunteet ovat kuin mielen värejä, jotka ovat mielihyvän tai mielihänen sävyisiä. Suru on tummaa ja tukahduttavaa mielihäntä. Ilo on kepeää ja valoisaa mielihyvää.” Tunteisiin liittyy aina ruumiillinen osa, iloon hymy ja nauru, suruun itku ja synkkä ilme.(Airaksinen 1999, 59, 65-67.) Ihmisillä on mahdollisuus kehon ja eri aistien kautta saada myönteisiä kokemuksia itsestään. Jos kehon eri toiminnot päästetään näivettymään, myös kokemus itsestä voi muuttua ankeaksi. (Csikszentmihalyi 2005, 144-145.)

Aistien kautta ihmiset saavat kokemuksia estetiikasta eli kauneudesta, rumuudesta, mielihyväästä tai ahdistuksesta ja ne ovat yhteydessä ihmisten terveyteen. Aistimisen hyveenä on herkkyys, jolloin voi tajuta erilaisia aistimuslaatuja kuten värejä, ääniä, tuoksuja tai makuja. (Wilenius 2003, 119, Varto 2005.) Rumuutta voi aiheuttaa olosuhteet tai sairaus, joka aiheuttaa kärsimystä ja ruumiillisia muutoksia (Ruohonen 2001). Jos ihmiset eivät huomaa esimerkiksi rumuutta eivätkä saa kokemuksia kauneudesta, he turtuvat ja sillä voi olla vaikutuksia sekä yksilön että yhteisön terveyteen. Ympäristövaikutukset ja esimerkiksi ITE-taide(=itse tehty elämä) voisivat olla esimerkki tämän tyyppisestä vaikutuksesta. (Kinnunen 2000, 323-324, Haveri 2005.)

Elämäntilanne ja siihen liittyvät yhteisölliset tapahtumat, joihin liittyy ihmisten vastavuoroista riippuvuutta toisistaan kulttuurisessa kokonaisuudessa, ovat olennainen osa ihmisen olemassaolon perusmuotoa (Erikson 2000, 25, Rauhala 2005, 34, 135). Osa ihmisten elämäntilanteista määräytyy kohtalonomaisesti eli hän itse ei voi vaikuttaa geneeihinsä, vanhempiinsa, rotuunsa tai kulttuuripiirinsä mihin syntyy. Olennainen osa elämäntilanteessa ovat konkreettiset (ravinteet, kodin ulkoiset puitteet, työpaikat ja maantieteelliset olot) ja ideaaliset (arvot ja normit, ihmissuhteet koettuina sisältöinä, henkisen ilmapiirin muodot ja taide yleensä) komponentit. Elämäntilanne on aina ainutkertainen, vaikka eri ihmisten elämässä onkin monia yhteisiä tekijöitä kuten yhteiskunnalliset olot, kulttuuri, tavat ja tottumukset. Perhe, lapset,

koti ja ystävyyssuhteet ovat itse kunkin elämän omia ainutkertaisia elämäntilanteen rakennetekijöitä. (Rauhala 2005, 41-42, 33-34.)

Elämäntilanteessa olevat olosuhteet voivat olla vaikeita kuten terveyden järkkäminen, avioero, läheisen menetys tai työssä olevat hankaluudet, jotka aiheuttavat ahdistusta, epätoivoa ja sellaisia merkityskokemuksia, joita medikalisoivasti voidaan nimittää eriasteisiksi mielen sairauksiksi. Ne ovat kuitenkin aitoja kokemusreaktioita elämäntilanteeseen. (Rauhala 2002.) Ihminen voi myös itse vaikuttaa omaan elämäntilanteeseensa esimerkiksi valitsemalla uusia harrastuksia tai etsimällä hyvää seuraa. Tällöin suotuisat muutokset voivat antaa tajunnalle turvallisuutta kuten peloista ja huolista vapaita kokemuksia. Kun ahdistus lievenee niin myös kehon orgaaniset prosessit muuttuvat, koska tunteet vaikuttavat myös aivojen toimintaan. (Rauhala 1998, 23-24, 2005, 60.)

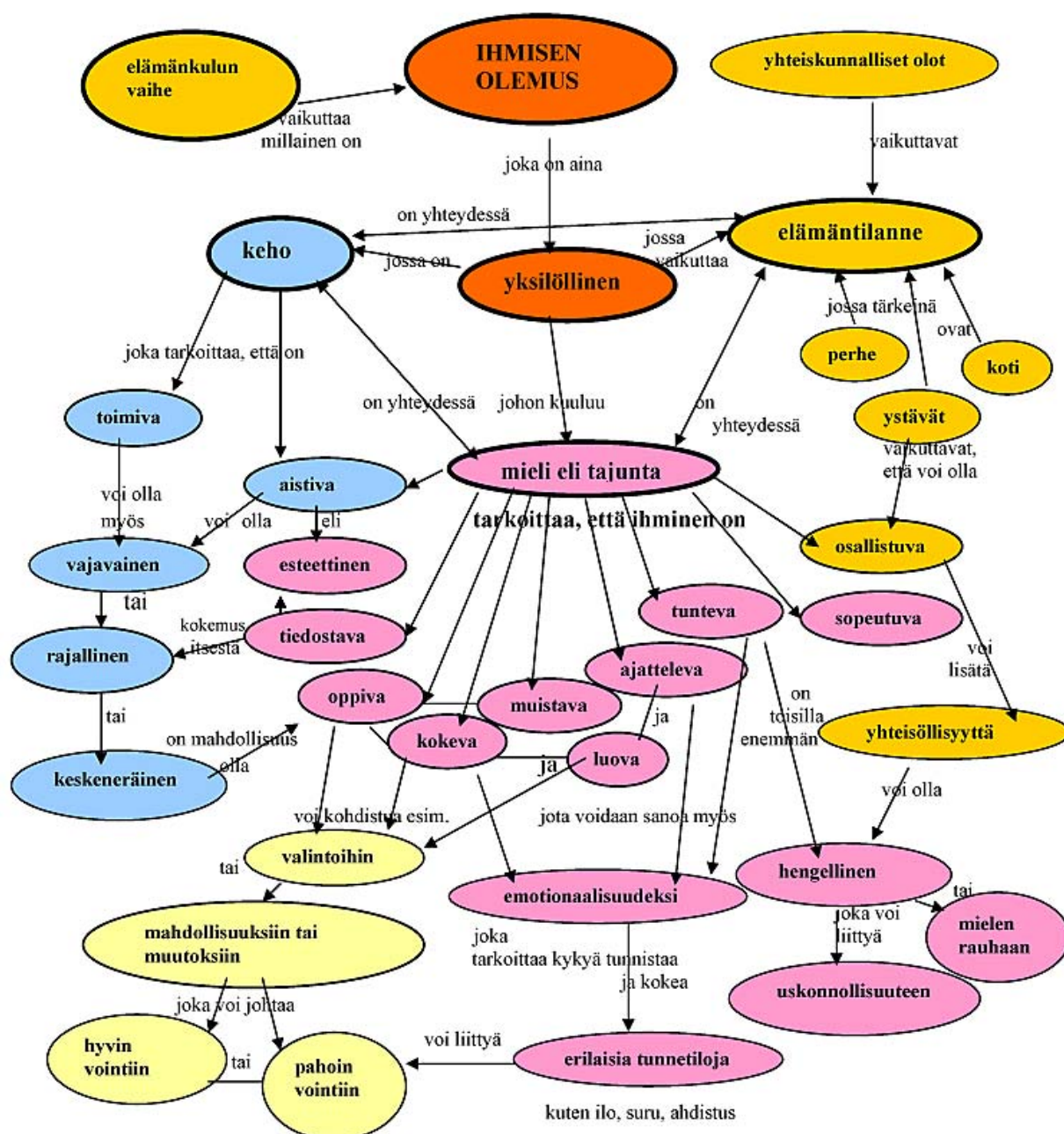
Kaikista edellä mainituista ihmisen eri olemassaolon puolista muodostuu Rauhalan (2005, 57, 126) mukaan holistinen ihmiskäsitys ja ihmisen eri puolet on kiinteästi sidoksissa toisiinsa ja ne edellyttävät toistensa olemassaolon ollakseen itse olemassa olevia. Holistisuuden idea edellyttää, että ihmistä tarkastellaan ja yritetään ymmärtää kehollisuuden, tajunnallisuuden ja elämäntilanteen kokonaisuudessa (myös Kaartinen 2002, Lahti 2003, 92-93). Persoonan hyvään olemassaoloon kuuluu kehollisuudessa kehon terveys, tajunnallisuudessa maailmankuvan suotuisuus ja elämäntilanteessa toimivat suhteet (Rauhala 1998, 147). Ihmisen ainutlaatuisuutta korostava humanistinen ihmiskäsitys on melko optimistinen ja siinä uskotaan ihmisen luoviin kykyihin (Lindqvist 1989, 76).

Ihmiselämään kuuluu kuitenkin myös vajavuuksia, keskeneräisyyttä, sivullisuutta, avuttomuutta, rajallisuutta, rikkinäisyyttä, fyysistä heikkoutta, sairautta, kärsimystä ja syyllisyyttä. Elämään kuuluu kulumista ja kriisien läpi kulkemista, jota voidaan pitää jopa jossakin määrin elämän keskeisenä sisältönä. Tietyllä tavalla rajallisuuden hyväksyminen ja siihen suostuminen on jopa helpottavaa. (Lindqvistin 1989, 86, Rauhala 1998, 165-166, Ojanen 2000, 6-9.) Keskeneräisyyteen liittyy myös ihmisen kehittymisen ja oppimisen mahdollisuus, jota kulttuurielämä hyödyntää. Koululaitos, ammattikoulutus ja korkeakoulutus pidentävät ihmisen oppimisvaihetta. Ihminen ei ole kuitenkaan valmis, vaan tuntee vajavuutta olemisestaan ja etsii yksilöllisiä ratkaisuja kehittääkseen itseään. (Rauhala 1998, 165-166.) Lindqvist (1989, 73) lisää, että kasvua voi tapahtua samanaikaisesti sekä yksilölliseen että yhteisölliseen suuntaan. Esimerkiksi pienen lapsen yksilöllinen kasvu rakentuu minä sanan kautta ja samalla hän

liittyy osaksi sosiaalista yhteisöä. Toisaalta ihmiset suuntautuvat omaan itsenäisyyteen, tunnistuen oman minuuden, luovuuden ja erillisyyden, joka juuri tekee jokaisesta omia persoonia. Kehitys voi jatkua koko elämänsä ajan, sillä lapsuuden ja nuoruuden jälkeen aikuisen ja ikääntyvän elämänsä aikana syntyy uusia kykyjä ja voimia (Lindqvist 1989, 74, Dunderfelt 1997, 16, Rauhala 2005, 116).

Nykyään puhuttavasta elämänlaajuisesta oppimisesta otetaan huomioon oppimisen ja kehittymisen mahdollisuudet koko elämänsä ajan (Antikainen, Komonen 2003, Suoranta 2003, 172-180). Oppimisen ja kehittymisen haasteet voidaan nähdä myös niin, että ihmiset kaipaavat elämäänsä joskus tavoitteita saadakseen suunnan elämälleen. Päämäärä antaa ihmisen ponnistuksille suuntaa, mutta se ei välttämättä tee elämää helpommaksi toteaa Csikszentmihalyi (2005, 319).

Seuraavassa käsittekartassa (kuvio 1) olen koonnut yhteen ihmisen olemukseen liittyviä eri tekijöitä ja käsitteitä. Olen yhdistänyt eri käsitteitä eri propositioiden eli väitteiden avulla, kuten käsittekartta menetelmässä tehdään ja miettinyt samalla miten ne liittyvät toisiinsa. Olen tuonut esiin ne käsitteet, jotka näyttäisivät nousevan tärkeimmiksi. Värejä olen käyttänyt havainnollistamaan kuviota niin, että siniset käsitteet kuvaavat ihmisen kehoa ja fyysistä olemusta, vaaleanpunaiset kuvaavat ihmisen tajunnallista ja psyykkistä olemusta ja keltaiset käsitteet kuvaavat sosiaalista ja elämäntilanteeseen liittyviä käsitteitä. Siten ihmisen kokonaisvaltaisuus, ainutlaatuisuus ja moniulotteisuus tulevat esille ihmisen olemuksessa.



Kuvio 1 Tekijän laatima käsitekartta ihmisen olemuksesta

Yhteenvetona ihmisen olemuksen käsittekartasta voin todeta myös käytännön terveystyön tekijän näkökulmasta, että ihmisen näkeminen kokonaisuutena on puutteellista monissa eri terveystyön vuorovaikutustilanteissa. Ihminen nähdään terveystyössä usein kehollisuuden ja fyysisen terveyden kautta, jolloin ihminen on apua tai tukea tarvitseva yksilö, asiakas tai potilas. Ihmisen olemuksessa on monia puolia kuten aistiva, kokeva, luova, tunteva, muistava ja esteettinen puoli, jotka helposti jäävät vähemmälle huomiolle, kuten myös elämäntilanteen huomioiminen ja hengellisyyden näkeminen osana ihmisen elämäntulkua. (myös Rauhala 2005, 151-156.)

3.2 Ihminen elämäntulkussa

Ihmistä voidaan tarkastella olemuksen kautta, mutta ihmisenä olemisen tarkasteleminen tulisi liittää osaksi hänen omaan elämäntulkunsa. Elämäntulku termi on synonyymi elämäntulkuri termille ja korostaa sen monimuotoisuutta ja että kyseessä ei ole vain tiettyjen elämän vaiheiden läpikäynti, vaan tarkoitus olisi tuoda esiin jokaisen yksilön mahdollisuutta sisällyttää omaan elämäänsä monenlaisia ”variaatioita”. (Elämäntulkuryhmä 1999, 11). Elämäntulkunäkökulmasta ihmisen kehitystä voidaan kuvata jatkuvana kehitystulkuna. Lindqvist (1989, 72) tuo esiin, että ihmistä voidaan katsella elämän matkalaisena, joka kantaa mukanaan menneisyyttään ja kulkee kohti tulevaisuutta. Ihmiselle todellisuus tulee menneisyyden kokemuksista ja tulevaisuuden toiveista ja peloista. Ne ovat osa ihmistä itseään ja kuuluvat hänen persoonaansa. Elämässä on kasvun ja luopumisen jännitteistä rytmiä, siksi ihmisen tarkasteleminen osana omaa elämäntulkua on tarpeellista. Siirryn nyt tarkastelemaan ihmistä omassa elämäntulkussaan tai elämäntulkullaan.

Elämän matkalaisena ollessaan ihminen joutuu valitsemaan tiensä eri risteyksissä ja tienhaaroissa. Eri ihmisillä matkat johtavat joko onnellisesti satamaan tai vastoinkäymisten ja myrskyjen kautta umpikujaan tai kuilun partaalle. Elämäntulkulla käytetään Junkalan (2000) mukaan paljon metaforia eli havainnollisia kielikuvia kuvaamaan eri vaiheita ikään kuin fyysisen maiseman ja henkisen tilan siltoina. Elämäntulkussa on Mäkelän (2000) ja Vertion (2003, 15–18) mukaan siltoja, tunneleita, portteja, polkuja ja pitkospuita, joita hyödynnetään muun muassa iskelmäteksteissä, kaunokirjallisuudessa ja virsirunoudessa. Metaforien keksiminen ja käyttäminen on mahdollista jo hyvinkin pienillä lapsilla ja metaforat ovat käyttökelpoisia sekä

terveyden, elämän, taiteen että tieteen parissa. Metaforien avulla on mahdollista jäsentää omaa maailmaa, tulkita todellisuutta, kuvata tuntemuksia ja kokemuksia.

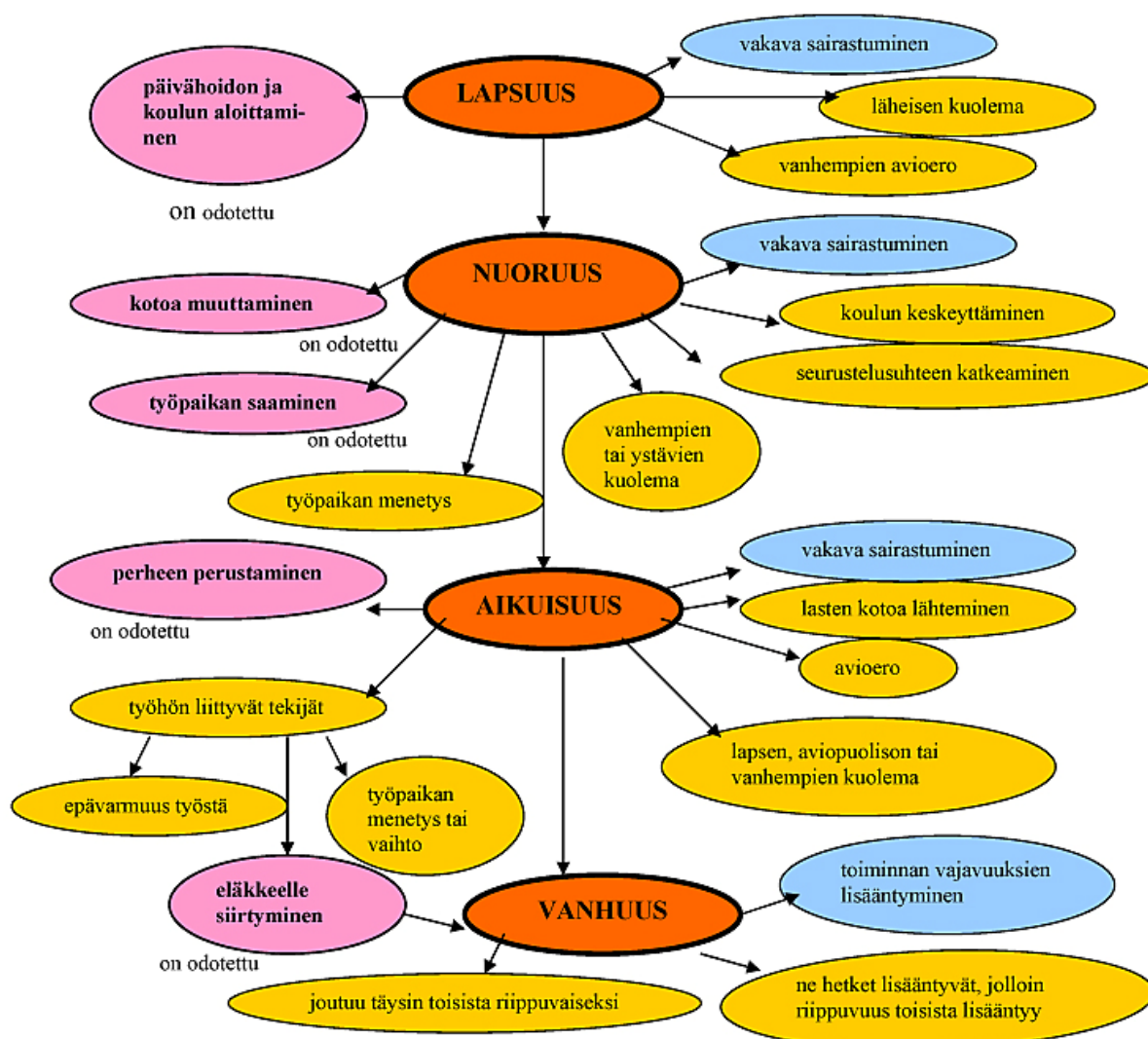
Elämänkulkuteorioista olen valinnut on tähän työhön Eriksonin (2000, 56-79) elämänkulku-teoria, sillä siinä elämänkulkueteema sitoo yhteen analyttisen ja eläytyvän ajattelun, sekä kokeellisen ja filosofisen ajattelun. Elämänkulkuilmiötä voi hänen mukaansa ymmärtää paremmin, jos tutkijassa yhdistyy tieteellinen ja taiteellinen lähestymistapa. Eriksonin teorian etuna on Dunderfeltin (1997, 241-242, 282-282) mielestä se, että hän tuo luovuutta esille ihmisen henkisissä taidoissa. Ihmisen psykososiaalisella kehityksellä on painoarvoa, mutta se ei vähennä yksilöllisyyden arvoa.

Elämänkulussa on yleisesti luokiteltuja vaiheita kuten lapsuus, nuoruus, aikuisuus eli työikäiset ja vanhuus eli ikääntyvät, joissa on omia kehitystehtäviä ja jokaisessa vaiheessa on omia perusvoimia tuovia tekijöitä. Esimerkiksi lapsuudessa kehitystehtävinä on perusluottamuksen kehittyminen, nuoruudessa identiteetin kehittyminen, aikuisuudessa läheisyys ja luovuus ja vanhuudessa minän eheytyminen. (Erikson 2000, 56-79, STM 2001, 22-26.) Jokaisessa elämänvaiheessa on dramatiikkaa ja värikkyyttä, joiden kohtaamisessa tarvitaan erilaisia lähestymistapoja (Erikson 2000, 53-54). Elämänkulunkäkökulma antaa mahdollisuuden tarkastella, että miten taiteet lapsuudessa ja nuoruudessa voisivat vaikuttaa elämään aikuisena ja ikääntyvänä.

3.3 Elämänkulun siirtymät

Tässä työssä etsin ihmisen elämänkulussa terveyden ja taiteiden yhteyksiä. Tarkastelen lähemmin elämänkulussa olevia ”heikompiä” kohtia, jolloin ihminen on vajaampi, eli elämänkulun monia siirtymävaiheita - toiset puhuvat kriiseistä tai elämänkulun pysäkeistä tai avainkokemuksista, jotka kuuluvat normaalin kasvuun ja kehitykseen. Kirjailija Reko Lundan (2005) puhuu myös ”kutsumattomista vieraista”. Nämä siirtymävaiheet vaikuttavat kuitenkin kokemuksemme itsestämme ja terveydestämme. (Dunderfelt 1997, 55-56, Elämänkulku työryhmä 1999, 117-122, Erikson 2000, 56-57.) Siirtymät voivat olla odotettuja kuten päivähoidon ja koulun aloittaminen, kotoa muuttaminen, perheen perustaminen, työpaikan saaminen, eläkkeelle siirtyminen. Osa siirtymistä on myös ei-toivottavia tai vähemmän myönteisiä kuten työpaikan epävarmuus, menetys tai vaihto, krooniseen sairauteen sairastuminen, eläkkeel-

le siirtyminen, läheisten ystävien menetys. (Bartley ym. 1997, WHO Europe 1998, 5.) Tällöin terveyden näkökulmasta korostuu ihmisen haavoittuvuuden mahdollisuus. Eri ikävaiheissa siirtymän yhteys terveyteen on erilainen. Seuraavassa kuviossa (kuvio 2) olen koonnut elämäntietokutyöryhmän (1999,125–128) raportin mukaan elämäntietokulun siirtymiä. Odotetut elämäntietokulun siirtymät olen kuvannut vasemmalla laidalla vaaleanpunaisina ympyröinä. Oikealla puolella olevista odottamattomista siirtymistä ihmisen kehollisuuteen liittyvät haasteet terveydelle on merkitty vaaleansinisellä ja elämäntilanteeseen liittyvät haasteet ovat väriltään keltaisia. Kaikilla tekijöillä ihmisen kokonaisuutta ajatellen on yhteys mieleen eli tajuntaan, vaikka sitä ei ole erikseen mainittu väreillä.



Kuvio 2 Tekijän laatima kuvio elämäntietokulun siirtymistä (mm. Elämäntietokutyöryhmä 1999, 125–128, Erikson 2000, 56-57)

Yhteenvedona elämäkulun siirtymät kuvioista totean, että ihmisen elämäkulussa odottamattomien tapahtumien mahdollisuudet ovat todellisia haasteita terveydelle jo lukumääränsä vuoksi. Joskin odotetut siirtymät voivat tuoda terveydelle ja hyvinvoinnille uusia ja myönteisiä muutoksia. Nuorilla näyttäisi olevan määrällisesti eniten elämäkulun siirtymiä. Juuri silloin kun omaa identiteettiä ollaan rakentamassa ja elämähallinta voi olla vielä epävarmaa. Tällä voisi olla yhteyttä nuorten lisääntyviin mielenterveyden häiriöihin. Aikuisuudessa näyttäisi olevan myös lukuisia haasteita terveydelle ja hyvinvoinnille. Se on aikaa, jolloin perheen ja työelämän yhteensovittaminen on kiihkeimmillään.

Elämäkulun siirtymät voivat Schulenbergin ym.(1997) mukaan olla terveystriskejä aiheuttavia, joka tarkoittaa, että yksilön selviytymisstrategiat ovat heikkommat kuin hänen kokemansa ”stressi” ja tästä seuraa, että yksilö saattaa valita esimerkiksi alkoholin vaihtoehdokseksi tavaksi selvitä siirtymävaiheesta. Terveystriskit ja terveys voivat olla elämäkulun siirtymien tulosta. Kyseessä on ristiriita yksilön kehityksellisten tarpeiden ja toiveiden ja toisaalta eri mahdollisuuksien välillä. Riskikäyttäytyminen ja riskien ottaminen on erityisesti nuoruusiässä varsin normaalia ja usein se yhdistetään persoonallisuuden kehittämiseen ja identiteetin löytämiseen. Yksilön tarve hakea omaa autonomiaa suhteessa vanhempiin on tyypillinen esimerkki tilanteista, jolloin riskikäyttäytymisen voidaan osoittaa palvelevan kehitystä. Siirtymät voivat olla tärkeitä vaiheita yksilön terveyspolulla, koska ne voivat lisätä yksilöiden välisiä toiminnallisia ja sopeutumiskykyeroja. Tämä saa tukea myös Eriksonin (2005) elämäkuluteoriasta. Oletuksena tosin on, että miten kehitystehtävät ratkaistaan, vaikuttaa seuraaviin vaiheisiin. Hyypä (2002, 157) korostaa Eriksonin mallista erityisesti varhaislapsuudessa syntyvää perusluottamuksen merkitystä. Luottamuksen kehittyessä lapsi voi saavuttaa yhden eriksonilaisen perusvahvuuden, joka on toivo. Se voi kulkea ihmisen mukana läpi elämän ja auttaa elämäkulun siirtymissä (eli elämässä on toivoa paremmasta). Perusajatuksena on, että yksilö voi luoda elämäkulun siirtymien vaikutuksesta erilaisia kognitiivisia strategioita ja kehittää hyväksi havaitsemiaan malleja ja tyyliä miten toimii omassa elämässään (Hyypä 1997, 116-117, Antikainen, Komonen 2003). Toisaalta kaikki toimintamallit eivät ole positiivisia, joten on olemassa riski negatiivisen mallin mukaisesti toimien esimerkiksi syrjäytymiseen. (Schulenberg ym. 1997.)

Vaikka elämä muodostuu erilaista siirtymistä, niiden ei tarvitse olla kriittisiä terveyden kannalta, vaan niihin voi liittyä mahdollisuuksia vähentää erilaisia terveystriskejä. (Elämäkulturyöryhmä 1999,117, Nurmi, Salmela - Aro, 2000, Rautava 2000, STM 2001, 22, Terveys

2015-kansanterveysohjelma.) Haasteena onkin milloin tunnistaa sen, mikä missäkin tilanteessa on riski tai toisaalta mahdollisuus. Esimerkiksi eri elämänvaiheissa lyhytkestoiset terveysriskit voivat muuttua pitkäkestoisiksi mahdollisuuksiksi terveyden kannalta ja toisaalta riskit ja mahdollisuudet näyttävät eri tavalla nuorille ja aikuisille.(Schulenberg ym.1997.)

Elämänkulun siirtymien kannalta varhaislapsuudessa voi kehittyä myönteinen kasvua tukeva elämänasenne, johon liittyy tunne siitä, että elämässä on jatkuvuutta ja ennustettavuutta, vaikka elämässä olisi vaikeuksia (myös Pulkkinen 2002,44). Asiat on ymmärrettävissä, tilanteisiin on mahdollista vaikuttaa eli asiat ovat hallittavissa ja eri elämänvaiheisiin liittyvät muutokset ovat haasteita ja niihin kannattaa panostaa eli ne ovat mielekkäitä.(Antonovsky 1985, 183-186, Hyyppä 1997, 121-122, Vertio 2003, 49-50.) Mazzarella (2005) lisää, että juuri näiden ominaisuuksien pohjalta yhteydet taiteen ja terveyden kosketuskohtiin ovat mahdollisia, sillä taiteessa on kyse mielen ja merkitysten luomisesta. Hän mukaillee Antonovskya siten, että ”mielekkyydellä tarkoitetaan sitä, että ainakin osa elämässä eteen tulevista vaatimuksista ja ongelmista on energian panostamisen, sitoutumisen ja omistautumisen arvoisia, tervetulleita haasteita pikemmin kuin taakkoja, joista halutaan päästä eroon”. Jos elämänkulun siirtymät halutaan nähdä mahdollisuuksina, niin mitä se tarkoittaa ihmisenä olemisen kannalta. Millaisia tarpeita ihmisellä on elämänkulun siirtymissä? Mitä ihminen tarvitsee jaksakseen, kun elämä on vaikeaa. Mikä voisi auttaa ihmistä jaksamaan? Mitä ihminen silloin kaipaa, voisiko taiteella olla yhteyttä ihmisen tarpeisiin tuolloin.

3.4 Ihmisen tarpeita elämänkulun siirtymissä

Seuraavaksi tarkastelen lyhyesti ihmisen tarpeita yleisesti ja niistä nostan tässä yhteydessä esille kaksi erityistä tarvetta, jotka nousevat esiin ihmisten elämänkulun siirtymissä riippumatta ihmisen iästä. Toinen tarpeista liittyy luovuuteen ja toinen kykyyn iloita jostakin. Ne liittyvät tarpeeseen kokea elämä mielekkääksi olemassa olevista vaikeuksista huolimatta.

Ihmisen hyvinvointiin liittyy tiettyjä perustarpeita, joita esimerkiksi Allardt (1976, 38) on tarkastellut lähtökohtanaan yksilökeskeinen tarpeentyydytys, jonka mukaan ihmisen tarpeet muodostuvat:

- elintasosta (=having), joka käsittää fysiologiset tarpeet, tulot, asumisen, työllisyyden, koulutuksen ja terveyden,

- yhteisyyssuhteista (=loving), jotka käsittävät sosiaaliset tarpeet, yhteisyyden, perheen ja ystävät,
- itsensä toteuttamisen muodoista(=being), jotka voivat olla vapaa-ajantoimintaa, itsensä toteuttamisen tarpeita, arvonantoa ja poliittisia resursseja.

(myös Niiniluoto 1994, 247.)

Eli ihmisellä pitää olla jotakin mistä elää, joku jonka kanssa elää ja jotakin minkä vuoksi elää (Mazzarella 2005). Lahti (2005) lisää, että elämässä pitää olla jotakin tehtävää, jotakin toivottavaa ja jotakin rakastettavaa.

Tunnetussa Maslowin (mm. Seaward 1994, 70-71) tarvemallissa tarpeet etenevät hierarkkisesti, mutta käytännössä ihmisten tarpeet ilmenevät eri tavoin. Allardt (1976, 41) onkin sanonut, että Maslowin luokittelema hierarkia sinänsä ei toimi, koska on myös hyvin vaatimattomissa oloissa eläviä ihmisiä, joilla on kuitenkin tarve itsensä ilmaisemiseen. Hyvää Maslowin mallissa on, että yksilöllä on oikeus itsensä toteuttamiseen, vaikka kulttuuri voi vaikuttaa siihen, miten luovuus pääsee esiin vai tukahdutetaanko se (Uusikylä, Piirto 1999, 31).

3.4.1 Luovuus elämäntilanteen siirtymissä

Luovuus yleisesti liitetään taiteiden, älykkyyden tai lahjakkuuden yhteyteen, mutta elämässä tarvitaan monenlaista luovuutta, että ihminen pystyisi toteuttamaan omia ja toisten erilaisia tarpeita arjessa. Hägglund (2000) korostaa luovuutta ihmisen persoonallisuuden ominaisuutena, joka on kytkeytynyt muihin piirteisiin. Luovuus rikastuttaa ja tasapainottaa ihmisen koko persoonallisuutta, se ei ole mielenterveyttä, vaan pikemminkin mielen rikkautta, joka voi antaa iloa ja onnea, elämänmakua työnteon ja velvollisuuksien arkeen.

Luovuuden tärkeimpiä erityispiirteitä on Hägglundin (1984, 2000) mukaan kyky hahmottaa ristiriidat mielekkäällä tavalla ja tehdä ne mielekkäiksi, jopa tarkoituksenmukaisiksi. Tasapainon voi saavuttaa joko kehittämällä psyykkisiä suojautumismekanismeja elämäntilanteita vastaan tai kehittämällä niihin luovaa suhtautumista. Luovalla suhtautumisella tarkoitetaan kykyä työstää elämäntilanteita sekä mielen sisäisesti että toisen kanssa, kykyä luopua suremalla ihaneratkaisuista tai menetyksistä ja lopulta luoda jotakin uutta tilalle. Luova henkilö pystyy siis työstämään asioita mielen sisällä ja sen jälkeen tuomaan ne työstettyinä itsensä ulkopuolelle johonkin tieteelliseen, taiteelliseen tai muuhun luovaan toimintaan. Luovuus tarvitsee ristiriitoja, voimakkaita vastakkaisuuksia, aukkoja ja kysymyksiä. Luovuus pyrkii vapauttamaan

mieltä, näkemään vastakohtia ja puutteita ja kokemaan asiat monipuolisesti. Luovuus pyrkii vapauteen eikä sitä voi sitoa tai pakottaa tietyn vallan alle. Luovuus tarvitsee myös mahdollisuuksia tulla esiin.(Hägglund 1984, 2000.) Esimerkiksi Eskola (1998a) tuo esiin Rakkaudesta Taiteeseen - elämäkertakirjoituskilpailun kirjoituksiin perustuen, että kaikissa kirjoituksissa oli kuvattu, eritelty ja tulkittu luovaa toimintaa oman elämän osana, usein jopa elämän voimana ja merkityksellistäjänä.

Tärkeän osan luovuuden dynamiikasta muodostavat yksilön elämässä kokemat konfliktit, traumat, kriisit ja erilaiset käännekohdat tai siirtymät. Odottamatta ilmaantuvat ja kaiken muun syrjäyttävät elämäntapahtumat voivat edistää yksilön luomisvoimaa pakottamalla tekemään uusia yllättäviäkin valintoja. Luovaa toimintaa syntyy toisinaan eri elämäntapojen tuloksena, se voi olla reaktio epäselvään tai ristiriitaiseen todellisuuteen, se voi olla keino selviytyä uhkaavasta tilanteesta tai se voi olla vastalause vakiintuneelle tukahduttavalle elämäntilanteelle. (Ruth 1984b, Linko 1998, 52-52.)

Ihminen tarvitsee luovuutta Ruthin(1984a) mukaan sekä ihmissuhteiden solmimiseen, että niiden ylläpitämiseen. Erilaisissa kriisitilanteissa rohkea kekseliäisyys ja huumorin sävyttämä joustavuus saattavat olla paras keino lukkiutuneiden tilanteen avaamiseen. Ihmissuhteiden jännittyneisyys ja rajoittuneisuus, jotka voivat olla tyypillistä ihmisen ikääntyessä, saattavat liittyä ikääntyessä ilmenevään joustavuuden heikkenemiseen.

3.4.2 Elämän mielekkyyden löytäminen elämänsä siirtymissä

Elämän vaikeissa hetkissä, siirtymissä, ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalinen tila on epäjärjestyksessä, kaaoksessa, ja sille voidaan antaa nimiä kuten tuska, pelko, raivo, ahdistus tai mustasukkaisuus. Tuolloin tuntemukset pakottavat huomion kääntymään epätoivottaviin seikkoihin ja ihmisen on vaikea keskittyä tai suunnata tietoisuutta itsestä ulospäin. Psyyykkisestä energiasta tulee tehotonta ja se voi heikentää itseä. (Csikszentmihalyi 1991, 36–37.) Tarkkaavaisuuden tietoisella suuntaamisella on mahdollisuus vaikuttaa kuitenkin omiin kokemuksiin. Silloin kun ihmisen elämässä on vaikeita aikoja, jolloin elämä ei ole tasapainossa tai jokin levottomuus uhkaa, niin silloin ihminen voi kehittää joitakin pieniä rutiineja, kuten hyräily, kynäily tai syventyminen johonkin pieneen toimintaan, jolla voi saada järjestyksen tietoisuuteen tutun käyttäytymiskuvion avulla. Näitä rutiineja kutsutaan ”mikro-flow”-

kokemuksiksi ja ne voivat auttaa monia pysähtyneiden tai vaikeiden hetkien yli. (Csikszentmihalyi 2005, 86-87.)

Flow-kokemuksen ulottuvuuksista mainitaan usein tärkeimpänä tekijänä keskittyminen ja että tekemisellä on päämäärä. Voisi ajatella, että jos ihmisellä on vaikeaa, niin myös keskittyminen on silloin mahdotonta. Iloa tuottavaan toimintaan tarvitaan täydellistä keskittymistä, jolloin ajatuksissa ei ole tilaa muulle sillä hetkellä merkityksettömälle informaatiolle eli siinä hetkessä voi unohtaa kaikki elämän ikävät puolet. Saatuaan hieman iloa jostakin toiminnasta tai tekemisestä, on samalla kasvattanut hieman omia voimiaan kestää ikäviä hetkiä ja elämä voi tuntua mielekkäämmältä. (Csikszentmihalyi 2005, 94, 111, 136.)

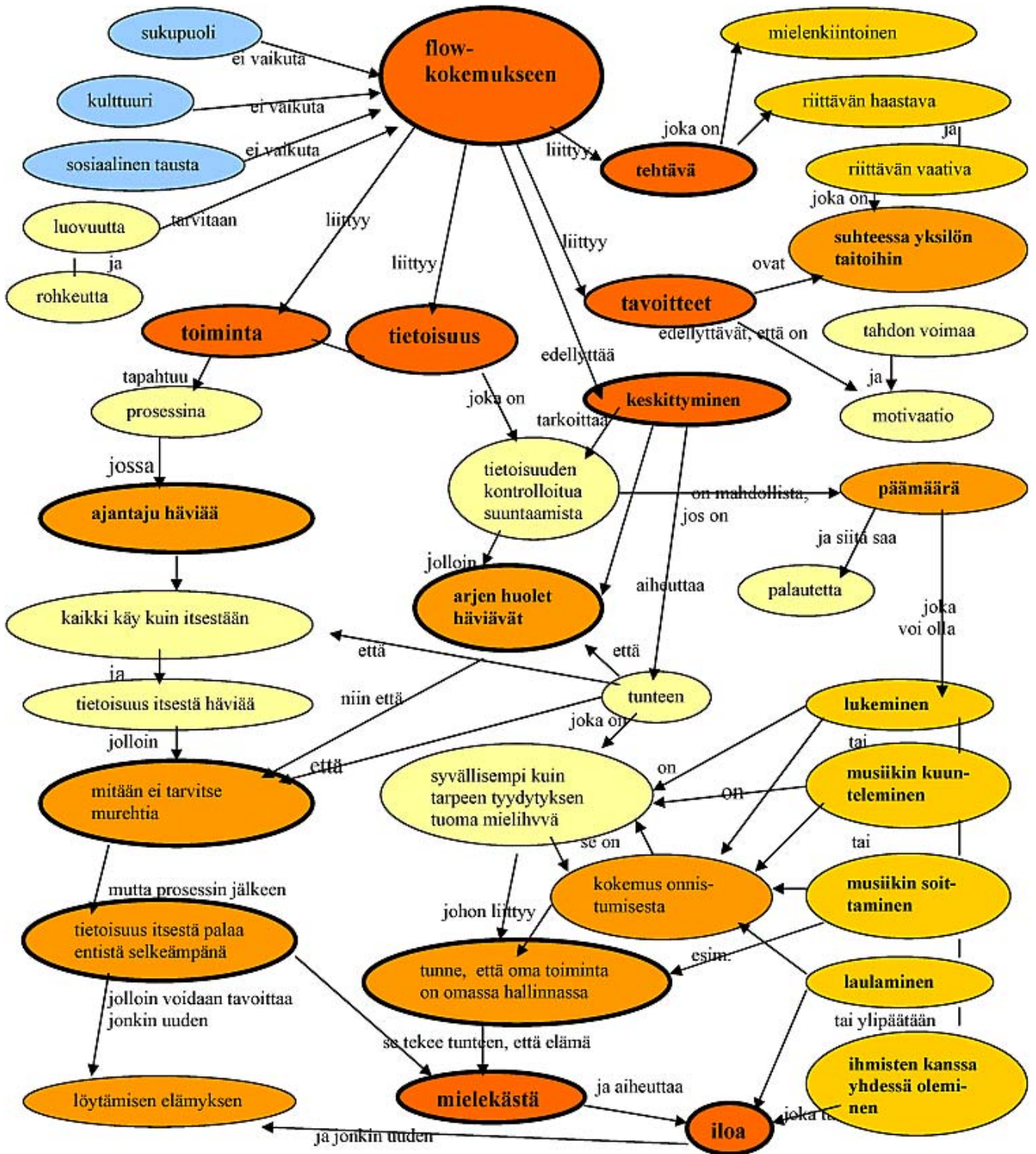
Csikszentmihalyi (1992, 72-73, 1998, 2005, 83) on löytänyt 30 vuotta kestäneissä tutkimuksissa mahdollisia ilon lähteitä ja tätä ilon löytämisen prosessia hän kutsuu Flow-kokemukseksi (kuvio 3), jonka muun muassa Ojanen (2005, 69-71) on suomentanut ”ajan riennoksi”. ”Flow-kokemuksiin pystyvä ihminen on löytänyt nautintojensa lähteen” sanovat Uusikylä ja Piirto (1999, 65-67). Joskus ihminen voi tehdä jotakin itselleen niin tärkeää ja mieluista tehtävää, että sen tekeminen saa tuntemaan mielihyvää, onnellisuutta ja iloa. Esimerkiksi yksi useimmiten mainituista flow-kokemuksia aiheuttavasta toiminnasta on lukeminen (Massimini ym.1988). Musiikin kuunteleminen, soittaminen ja erilainen liikunta kuten tanssi tai vuoristokiipeily saa myös aikaan flow-kokemuksia. Lukemisen ohella toiminta, josta ihmiset voivat kokea iloa kaikkialla maailmassa, on toisten ihmisten kanssa oleminen. (Csikszentmihalyi 2005, 83.)

Iloa ja onnellisuutta voi saada hyvin arkipäiväisistä ja tavallisista asioista. Erilaisia ilonlähteitä löytyy jokaisen arjesta lukemattomia, joillakin se voi olla ilo esteettisyydestä, luonnosta, taiteista, terveydestä, mahdollisuudesta olla yksin omien ajatustensa kanssa. Toisaalta yhteiskunnassa on paljon esillä monenlaiset muut mielihyvän lähteet kuten erilaiset extremelajit tai päihteet. Tässä yhteydessä täytyy erottaa mielihyvän ja ilon tunteet. Fyysisten tarpeiden, kuten ruoka tai seksi, tyydyttymisestä saadaan mielihyvää ja nautintoa, joka auttaa ylläpitämään järjestystä kehossa, mutta se ei pysty luomaan uutta järjestystä. Ilo ja ilahduttavat tapahtumat ovat enemmän kuin tarpeen tyydytys, sillä silloin ihminen on voinut saavuttaa jotakin odottamatonta tai jopa jotakin, jota ei osaa edes kuvitella. Ilo jostakin on liikettä eteenpäin, saavuttamisen tunne, uutuuden tunne tai tunne siitä, että on ehyempi. (Csikszentmihalyi 1991, 46.)

Csikszentmihalyi (1991, 84-84) tuo esille, että joillekin ihmisille flown kokeminen voi kuitenkin olla vaikeaa tai jopa mahdotonta. On ihmisiä, joiden tietoisuuteen tulee liikaa ärsykeitä (kuten esimerkiksi skitsofreniassa), joita ei itse voi hallita tai ihmiset ovat temperamentiltaan sellaisia, että keskittyminen on vaikeaa kuten erilaisissa tarkkaavaisuuden häiriöissä. Ne voivat aiheuttaa oppimisvaikeuksia, mutta heikentävät myös flown kokemuksen mahdollisuuksia. Osalla ihmisistä on voimakas itsekontrolli, he ajattelevat ja ovat huolissaan siitä miten muut näkevät heidät. Heillä voi olla pelko jonkin sopimattoman tekemisestä tai väärän vaikutelman antamisesta. Heidän voi olla vaikea saada flow kokemusta liiallisen itsekriittisyyden takia. Flow:ssa olennaista on tietoisuuden suuntaaminen itsestä pois, vajavaisuuksista ja heikkouksista, ja suunnata niin pysyessään huomio itsen sisäisistä asioista ulospäin ja ympäristöön. (Csikszentmihalyi 1991, 84-84.)

Seuraavassa hieman mutkikkaan näköisessä käsittekartassa (kuvio 3) olen kuvannut flowkokemukseen liittyviä käsitteitä ja yhdistänyt niitä propositioilla toisiinsa. Olennaiset käsitteet olen kuvannut oranssin eri sävyillä, mitä tummempi sävy, sitä merkittävämpi käsite on. Olen myös vahvistanut ympyröiden kehää, että pääkäsitteet erottuisivat paremmin. Vaaleankeltaiset käsitteet tukevat pääkäsitteitä ja siten selventävät ja konkretisoivat kokemuksen ymmärrettävyyttä. Hieman vaaleammat oranssit käsitteet kuvion oikeassa alalaidassa kuvaavat niitä taitteenlajeja, joilla on tutkimuksen mukaan yhteyttä flow-kokemuksen saavuttamiseen.

Yhteenvetona kuvion selkiyttämiseksi totean, että flow-kokemukseen liittyy tärkeimpänä asiana kokemus ilosta ja mielekkyyden löytäminen siitä asiasta mihin juuri sillä hetkellä keskittyy. Flow-kokemuksen tavoittelemisen olennaisin merkitys elämänkulun siirtymissä näyttäisi olevan siinä, että silloin kun keskittyy johonkin mielenkiintoiseen niin samalla arjen muut huolet häviävät edes hetkeksi ja voi kokea onnistumista sekä tunteen, että mistään ei tarvitse juuri silloin murehtia. Tunne, että oma tekeminen on hallinnassa ja tekemisellä on jokin päämäärä, voi mahdollistaa esimerkiksi jonkin uuden ajatuksen, tunteen tai muiston löytymiseen.



4 TERVEYS IHMISEN ELÄMÄNKULUSSA

Aiemmin toin esille elämänkulun siirtymien olevan joko mahdollisuuksia tai haasteita ihmisen terveydelle. Elämänkulussa on erilaisia tarpeita, joista tarkastelin jo luovuutta ja elämän mielekkyyden kokemista. Ihmisten tarve kokea olevansa terve on olennainen, vaikka käsitykset terveydestä kokemuksena vaihtelevat. Tässä luvussa tarkastelen mistä tekijöistä terveys käsitteenä rakentuu ja miten valitsemani holistinen ihmiskäsitys näkyy terveyden määritelmässä, käsitteissä ja terveyden ehdoissa. Tarkastelen terveyttä elämänkulussa ja terveyden edistämistä monitieteisesti etsien samalla mahdollisia yhteyksiä taiteisiin. Tässä työssä pääkäsitteenä on terveys, josta alakäsitteiksi muodostuu terveyden edistäminen, johon terveystyö kuuluu.

4.1 Terveyden määritelmiä

Terveyden määrittelemisen ja terveyden eri käsitykset ovat hankalia joskus jopa terveystieteen ammattihenkilöille ja poliittisille päättäjille (mm. Karhila, Kopra 1998, 49-55, Perttilä 1999, 102, Kähärä 2003, 8-9), mutta toisaalta tarvitaan erilaisia määritelmiä, erityisesti jotta terveyden ja taiteiden yhteyksiä voisi tarkastella mielekkäällä tavalla. Terveyden määritelmässä vaikuttavat myös eri tieteenalojen tavat tulkita terveyttä (Vertio 2003, 23-25). Hyvin usein terveyttä määriteltäessä viitataan Maailman terveysjärjestön (WHO 1998) terveyden määritelmään vuodelta 1948. Sen mukaan terveys on ”täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä ainoastaan sairauden puuttumista”. Määritelmää on kritisoitu sen täydellisyyteen pyrkivänä tilana, mutta hyvää siinä on se, että terveydestä on nostettu esiin myös psyykkinen ja sosiaalinen terveys (Lindqvist 1989, 94-95, Ryyänen, Myllykangas 2000, 44).

Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan elimistön moitteetonta toimimista, joka liittyy elimistön mekaaniseen toimintakykyyn. Psyykkinen terveys liittyy tajunnallisuuteen ja se tarkoittaa kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja, kykyä ajatella selkeästi. Psyykkiseen terveyteen liitetään joissakin käsityksissä emotionaalinen terveys, joka tarkoittaa kykyä tunnistaa tunnetiloja kuten iloa, pelkoa, vihaa ja surua sekä ilmaista ja hallita niitä tilanteeseen sopivalla tavalla (mm. Hyyppä 1997, 113). Emotionaalinen terveys pitää sisällään myös ihmisen kyvyn selviytyä masennuksesta, ahdistuksesta, jännityksestä ja stressistä. Hengellinen terveys on yhteydessä mielenrauhaan ja tunteeseen, että voi saavuttaa itseensä tyytyväisen olon. Osa ihmisistä liittyy hengellisen terveyden uskoon ja uskonnollisuuteen. Sosiaaliseen terveyteen

kuuluu kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Yhteiskunnallinen terveys liittyy läheisesti ihmisten ympäristöön. Kokemukseen ihmisarvosta ja itsetunnosta liittyy miten ihmisten perustoimentulo on turvattu tai millaiset perusoikeudet ihmisellä on tai miten hän saa tyydytettyä fyysisiä tai emotionaalisia perustarpeitaan. (Ewles, Simmet 1995, 6.) Määritelmässä on selkeää yhteyttä Rauhalan (2005) holistiseen ihmiskäsitykseen (ks.luku 3).

Ottawan asiakirjassa WHO(1986) määritteli terveyttä jokapäiväisen elämän voimavaraksi, ei vain päämääräksi. Terveys on siten myönteinen käsitys, joka korostaa sosiaalisia ja henkilökohtaisia voimavaroja sekä fyysistä toimintakykyä. ”Hyvä terveys on merkittävä sosiaalisen, taloudellisen ja henkilökohtaisen kehittymisen voimavara ja elämisen laadun olennainen tausta”. Monet tekijät ihmisen elämänsä aikana kuten poliittiset, taloudelliset, yhteiskunnalliset ja biologiset sekä kulttuuriin, ympäristöön ja käyttäytymiseen liittyvät tekijät voivat tukea tai vahingoittaa terveyttä.(WHO 1986, Vertio 2003, 174.)

Mazzarella (2005) haluaa kirjallisuudentutkijana korostaa, että tarvitsisimme myös sellaisia terveyden määritelmiä, jotka korostavat elämän lisäämistä vuosiin enemmän kuin vuosien lisäämistä elämään. Tämän määritelmän mukaan taiteilla voi olla yhteyttä ihmisen terveyteen.

4.2 Terveyskäsityksiä

Terveyden virallisten määritelmien taustalla on useita terveyskäsityksiä, joita voidaan jaotella seuraavasti (yhteenveto kuviossa 4):

1) Terveys kokemuksena ja subjektiivisena hyvinvointina on ihmisten omien kokemusten kautta saatuja intuitiivisia kokemuksia terveydestä (WHO 1998). Oma kokemusta tukee tunne turvallisuudesta, koskemattomuudesta, luottamus oman olemassaolon jatkuvuudesta, miten arvokkaaksi kokee itsensä ja persoonan eheys eli integriteetti.(Nupponen 1994, 13-15.) Hyvinvointiin liittyy terveyden kokemukset, mutta siihen vaikuttaa myös miten mielekkääksi kokee elämänsä, kun hyvinvointiin liittyy myös henkisiä, sosiaalisia, aineellisia, poliittisia ja ympäristöön liittyviä tekijöitä, kuten myös rajoituksia, kriisejä tai luopumista. Hyvinvointi on siten tasapainoinen kokonaisuus, joka muokkaa ja ympäröi yksilöä. (Bäckman 1987, 9, Lindqvist 1989, 95-96, Perttilä 1999, 81, Downie ym. 2005, 18–20.)

2) Terveys on toimintakykenä ja voimavarana, jolloin toimintakyvyllä tarkoitetaan esimerkiksi fyysistä kuntoa, miten ihminen selviytyy arkipäivän toiminnoista, miten voi huoleh-

tia omista tarpeista, tehdä työtä, toimia ja kommunikoida toisten kanssa, sekä pyrkii omiin tavoitteisiin (Bäckman 1987, 14, Blaxter 1990, 27-28, Nupponen 1994, 40-44, Ryyänen, Myllykangas 2000, 30, Aromaa ym. 2005a). Terveys voimavarana liittyy toimintakykyyn, mutta se voi olla myös psykologisia vahvuuksia, erilaisia taitoja, selviytymiskeinoja, joilla voi toteuttaa omia pyrkimyksiä, oppia ja kehittyä. Ihmisen on hyvä tuntea voimavaransa niin, että niiden rajoissa hän voi vastata elämänsä haasteisiin.(Bäckman 1993, Hyyppä 1997, 122, WHO 1998.) Terveiden voimavaroihin vaikuttavat perintötekijät, elinolot ja lapsuudenkokemukset, jotka voivat altistaa sairastumiselle tai suojata sairastumiselta (Blaxter 1990, 16, Mannila 2000). Voimaantumisen (=empowerment, omavoimaistuminen) tarkoitetaan oman elämän henkilökohtaista hallintaa eli psykologista vahvuutta (Raeburn, Rothman 1998, 21). Omavoimaistaminen on prosessi, jossa on kyse yksilön päätöksentekotaidoista, kyvystä kontrolloida omia toimiaan ja siten nähdä yhteys oman elämän päämäärien ja niiden tavoittelemisen välillä (WHO 1998, Downie ym. 2005, 19, Savola, Koskinen - Ollonqvist 2005, 63).

3) Terveys sairauden tai oireiden puuttumisena on edelleen vallalla oleva käsitys terveydestä. Käsitteen mukaan sairaudet ja vammat vähentävät yksilön hyvinvoinnille olennaisia toimintamahdollisuuksia ja siten ne heikentävät myös terveyttä (Niiniluoto 1994, 220, Nupponen 1994, 13). Tämä terveystulkinta perustuu usein erilaisten mittauksien tuloksiin tai potilaan oireisiin ja se jättää ihmisten kokemukset huomioimatta, koska niitä on vaikea osoittaa objektiivisilla mittareilla (Niiniluoto 1994, 219, 222, Ryyänen, Myllykangas 2000, 47, Pelkonen 2005). Sairaana rooli voi joissakin elämäntilanteissa olla houkutteleva, aiheuttaa taantumista ja sen kautta ihminen voi saada ymmärrystä ja hoivaa. Tämä tosin voi haitata paranemista.(Mannila 2000.) Toisaalta terveyden arvostus korostuu niissä tilanteissa missä sairaudet kuormittavat tai uhkaavat (Vertio 2003, 43-44).

Pohdin taiteiden mahdollisia yhteyksiä eri terveystulkintoihin, jolloin taiteet voisivat olla esimerkiksi paranemisessa, kuntoutumisessa tai terapiana, kun ihminen on sairastunut tai tarvitsee tukea käsitelläkseen omia asioitaan. Elämänkulun siirtymissä palliatiivinen eli oireita lievittävä hoito voisi integroida toisiinsa psykologisen ja hengellisen elämän osa-alueita ja se voisi tarjota monialaista tukea yksilölle ja hänen perheelleen esimerkiksi surussa ahdistusta lievittämällä (Salminen 2005). Voimavarojen ja toimintakyvyn kohentamisessa voisi taiteista löytyä uusia tapoja selvittää elämän solmukohtia ja kerätä voimia vaikeisiin hetkiin. Terveysteen kokemuksena ja hyvinvointina taiteet voivat tuoda yksilöllisiä elämyksiä taiteiden ehey-

tävästä voimasta. Taiteiden kautta voi saada kokemuksen oman elämän mielekkyydestä. Tarkastelen näitä seikkoja vielä myöhemmin enemmän.

Elämänkulunäkökulmasta terveyttä tarkastellaan eri elämänvaiheiden mukaan. Silloin painotetaan yleisesti enemmän terveyttä kokemuksen, toimintakyvyn ja voimavarojen kannalta, sillä terveys on dynaaminen kehitysprosessi ja se ilmenee tai vaihtelee eri elämänkulun vaiheissa. (Elämänkulkutyöryhmä 1999, 90, 124, Kangas ym. 2000, Nurmi, Salmela - Aro 2000, STM 2001, 22-26, Vertio 2003, 15, Pelkonen 2005.) Esimerkiksi kunkin onnistuminen kokonaisterveytensä kehitysprosessissa riippuu ”itsetietoisuudesta” ja sisäisistä voimavaroista, joilla hän voi säädellä omia toimiaan, päivittäistä rytmiä. Voimavarojen, toimintakyvyn ja kokemusten kertymiseen sekä terveyden edistämiseen vaikuttaa tieto, joka opitaan ikätovereilta, vanhemmilta, koulujärjestelmästä, terveyspalveluista ja eri lähteistä. Aktiviteetteihin vaikuttaa ja niitä muovaa se kulttuuri, missä kasvaa aikuiseksi, levon ja juhlan, työn ja vapaaajan ja perhesuhteiden muodot. (Elämänkulkutyöryhmä 1999, 91, Lavikainen ym. 2004, 33-35, Rimpelä 2005.)

Terveys on paitsi seuraus aiemmista elämänvaiheista niin myös syy, joka vaikuttaa myöhempään elämänkulkuun. Lasten ja nuorten osalta kasvuedot luovat pohjaa tuleville ikävaiheille (mm. Karvonen 1998, Manderbacka 1998), ja lapsuudessa luodulla psyykkisellä perusturvallisuudella ja toimintamalleilla on pitkäaikaisten tutkimusten mukaan todettu vaikutusta aikuisiän sosiaaliseen suoriutumiseen ja psyykkiseen terveyteen (muun muassa Kokko, Pulkkinen 2001). Erityisesti mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden lisääntymisen on koettu olevan terveyden asiantuntijoiden mukaan erityisen huolestuttavaa (Lavikainen ym. 2004, 16-17, Lehtinen, Taipale 2005, Aromaa ym. 2005b, Rajatie, Perheentupa 2005).

Seuraavassa käsittekartassa (kuvio 4) olen koonnut yhteen terveystieteen taustalla olevia eri tekijöitä ja käsitteitä, jotka määrittävät terveyttä ja luovat terveydelle ehtoja. Ihmisen elämänsä aikana on monia tekijöitä, jotka vaikuttavat elämäntyyliin ja omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka puolestaan vaikuttavat siihen millaisia mahdollisuuksia ihmisellä on muutoksiin, joilla hän voi suojella, lisätä, ylläpitää, luoda tai vahingoittaa omaa terveyttään. Käsittekartassa vaaleansinisellä on merkitty ihmisen fyysiseen olemukseen liittyvät käsitteet, vaaleanpunaisella merkityt käsitteet liittyvät ihmisen psyykkiseen olemukseen ja keltaisella merkityt liittyvät elämäntilanteeseen. Käsittekartan avulla haluan korostaa terveyden prosessinomaisuutta ja sen moniulotteisuutta, jolloin taiteella voi olla erilaisia tehtäviä ihmisen terveyden kannalta.

laan (Bäckman 1987, 9, Lahelma 1993, 201, Niiniluoto 1994, 221, WHO 1998, Savola, Koskinen - Ollonqvist 2005, 10-11). Yksilötasolla terveyden ehtoja määrittää ikä, sukupuoli, koulutus ja tulotaso. Yhteisöllisenä tekijänä mainitaan kyky tulla toimeen toisten kanssa, sosiaalinen tuki, kyky työskennellä yhdessä, työolot ja sosiaalinen asema. (Bäckman 1987,39, 159–160, Lahelma 2000, Lavikainen ym. 2004, Karisto, Lahelma 2005.) Terveysteen vaikuttavat myös persoonallisuustekijät, kuten temperamentti ja asenteet (esim. elämänsenne) sekä kulttuuriin liittyvät tekijät. Ne voivat ilmentyä avoimuutena, puheliaisuutena, kärsivällisyytenä, rentoutena ja onnellisuutena. (Blaxter 1990, 25-29, Hyyppä 1997, 122-125, Lehtonen 1998, Keltikangas - Järvinen 2004, 39-40, 244-248.)

Useiden eri tutkimusten mukaan sosioekonomisella asemalla ja koulutuksella on yhteys ihmisen terveyteen koko elämänsä ajan, sillä ne vaikuttavat elämäntyyliin, terveysvalintoihin ja terveystietoisuuteen (Elämänsäkäyttämiseen (Elämänsäkäyttämisen tutkimusryhmä 1999,125–127, Lahelma 2000, Manderbacka 2005, Sihvonen 2005). Yhteiskunnallisia terveyden tekijöitä ovat elinympäristöön liittyvät tekijät kuten terveyspalvelujen saatavuus, fyysiseen ympäristöön liittyvät seikat ja terveyteen vaikuttava päätöksenteko (WHO 1998, Savola, Koskinen- Ollonqvist 2005, 18). (kuvio 4 ja 5). Terveyden eri tekijät ovat muun muassa Downien ym.(2005, 18-19)mukaan sidoksissa toisiinsa siten, että esimerkiksi fyysinen sairaus voi johtaa henkiseen pahoinvointiin ja matala sosioekonominen asema voi johtaa muun muassa psyykkisen terveyden ongelmiin.

4.4 Terveyden edistäminen

Seuraavaksi pohdin terveyden edistämisen mahdollisuuksia ja missä terveyden edistämisen areenalla olisi mahdollista löytää yhteyksiä taiteiden ja terveyden välille. Tähän työhön sopii pohjaksi Ottawan asiakirjassa 1986 esiin tuodut periaatteet: ”terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveyden hallintaan kuin sen parantamiseenkin”. Saavuttaakseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin yksilöiden ja ryhmän on kyettävä tunnistamaan ja toteuttamana toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttamaan ympäristöään tai opittava tulemaan toimeen sen kanssa. ”Terveyttä edistävä toiminta pyrkii luomaan terveydelle suotuisat edellytykset korostamalla terveyden merkitystä. Terveyttä edistävä toiminta pyrkii vähentämään nykyisiä terveyseroja ihmisten välillä ja turvaamaan heille yhtäläiset mahdollisuudet ja voimavarat, jotta kaikille ihmisille voitaisiin luoda edellytykset parhaaseen mahdolliseen terveyteen”. Terveyden edistäminen tukee henkilökohtaista hyvinvointia jakamalla tietoa ja lisäämällä elämäntaitoja. Näin voidaan lisätä saatavilla olevia vaihtoehtoja,

joita käyttämällä ihmiset voivat vaikuttaa omaan terveyteensä ja elinympäristöönsä sekä tehdä terveyteen johtavia valintoja. Terveyspalvelujen tulee terveystyössä omaksua aiempaa laajempi tehtävä, joka ottaa huomioon myös ihmisten kulttuuriympäristön ja sen tarpeet. Tämä voi avata uusia väyliä terveydenhuollon ja muiden tekijöiden välille.(WHO 1986,1998.)

Terveyden edistäminen tapahtuu eri tasoilla, joista yksilötasolla pyritään vaikuttamaan ihmiseen ja hänen käyttäytymiseensä. Promotiolla terveyden edistämisessä tarkoitetaan pyrkimystä luoda yksilölle elinoloja ja kokemuksia, jotka tukevat ja auttavat yksilöä ja lähiyhteisöä selviytymään eli promootio on voimavaralähtöistä. Promotiolla pyritään vaikuttamaan ennen ongelmien ja sairauksien syntyä luomalla mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä. Terveyden edistämisessä preventiivinen toimintamuoto on terveyskasvatus ja se tähtää käyttäytymisen muutokseen ja se toteutuu kasvatuksen keinoin. Preventio tarkoittaa sairauksien ehkäisyä ja se on luonteeltaan ongelmalähtöistä. Preventio jaetaan kolmeen tasoon eli primaaripreventio, joka kohdistuu terveisiin yksilöihin ja tavoitteena on sairauksien ennaltaehkäisy. Sekundaaripreventio on sairauksien hoitoa, jolloin hoitomahdollisuuden korostuvat. Tertiaariprevention kohteena on kuntoutusta tarvitsevat yksilöt, joiden sairautta ei voida ehkäistä tai parantaa kokonaan.(Tuominen ym.2005, 25.)

Tässä työssä taiteet voisi terveyden edistämisessä nähdä promotio ja primaaripreventio tasolla mahdollisuutena saada uusia keinoja esimerkiksi harrastuksen kautta lisätä omia voimavaroja tai saada uusia tapoja käsitellä mahdollisesti elämänsä siirtymissä tulevia asioita ja ongelmia kuten surua, ahdistusta tai pelkoja. Molemmat em. tasot kohdistuvat terveiden yksilöiden terveyden edistämiseen. Elämänsä siirtymät eivät ole sairauksia vaan normaaleja elämänsä kulkuun kuuluvia vaiheita, joskus tosin hyvinkin yllättäviä, jotka voivat tulla kenen tahansa kohdalle. Sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa voidaan käyttää erilaisia ilmaisuterapioita eli taideterapioita, jolloin tarvitaan eri ammattilaisten tukea haasteista ja ongelmista selviytymiseen.

Terveyden edistämisessä tarvitaan monitieteistä lähestymistapaa, joka tarkoittaa, että ihmisten terveyden edistäminen tulisi olla kaikkien sektoreiden yhteinen asia sekä toiminnassa että päätöksenteossa. Terveyden edistämisen toteuttaminen on pääsääntöisesti kuitenkin terveydenhuollon tehtävänä. (Vertio 2003, 29-31, Downie ym.2005, 56-65, Melkas ym, 2005, Pyykkö 2005.) Yhteistyön toimimattomuuteen voivat vaikuttaa eri instituutioiden erilaiset toimintakäytännöt, eri toimintatahojen sisäiset ja käytännölliset työnjakokysymykset (Shinitz-

ky, Kub 2001), erilaiset näkemykset terveydestä (mm. Perttilä 1999, 126-127), ja taloudelliset sekä henkilöstöresurssit (Vertio 2003, 38, Pyykkö 2005).

Seuraavassa kuviossa (kuvio 5) pohdin taiteiden eri mahdollisuuksia tukea terveyttä ja millaisia yhteyksiä taiteiden ja terveyden välille voisi rakentaa. Siniset käsitteet eli perimä ja elintavat liittyvät ihmisen olemukseen, ihmisen itse tekemiin valintoihin, muutoksiin tai mahdollisuuksiin esimerkiksi elämäntyylin valinnassa. Keltaiset käsitteet eli palvelut ja ympäristötekijät liittyvät terveyttä yhteisö ja yhteiskuntatasolla mahdollistaviin tai heikentäviin tekijöihin.



Kuvio 5 Tekijän sovellus taiteiden mahdollisia yhteyksiä terveyteen vaikuttaviin tekijöihin (Sovellettu mm. WHO 1998)

Taiteilla voi siten olla yhteyksiä sekä yksilö-, yhteisö-, ja yhteiskuntatasolla terveyttä muodostaviin tekijöihin. Kuviossa olen pohtinut mahdollisia yhteyksiä taiteiden mahdollisuuteen tuottaa terveyttä. Esimerkkejä on löydettävissä erilaisia yhteyksiä taiteista kompensoimassa fyysisiä vajavuuksia kuten sokea laulaja Andrea Bocelli (esim. Kotirinta 2005, Lampila 2005a) ja talidomidin vammauttama laulaja Thomas Quasthoff (Lampila 2005b). Tarve luovuuteen ja kokemuksiin taiteiden tuottamasta hyödystä tulee esiin useissa eri asiantuntijoiden kirjoituksissa esimerkiksi huolena taito- ja taideaineiden vähentämiseen kouluissa (Hannula 2005, Collanus, Jokela 2006, Timonen 2005, Uusikylä 2005, Vuojakoski 2005, Lehtola, Virtanen 2006). Pohdin seuraavassa yhteyksiä eri tieteenalojen kautta.

Terveyden ja taiteiden yhteyksiä tarkastellessa eri tieteiden kannalta näkisin muutamia mahdollisuuksia terveyden edistämisen monitieteellisyuden kehittymiseen (sovellettu Tuominen ym. 2005, 20):

- Terveyden säilyttämiseen ja sairauksien paranemiseen (hoitotieteellinen), esimerkiksi taiteiden terapeuttisia vaikutusmahdollisuuksia voisi huomioida musiikkia tai kirjoittamista hyödyntäen hoitotoimien yhteydessä (= taiteet toimintakyvyn kohentamisessa)
- Muutoksen aikaan saamiseen koulutuksen ja kasvatuksen avulla (kasvatustieteellinen) ja yksilön käyttäytymisen muuttamiseen (käyttäytymistieteellinen), esimerkiksi taiteet tulisi nähdä kouluissa terveystiedon ja eri aineiden tunneilla hyödynnettävinä työmenetelminä ja keinoina, ilon ja luovuuden lähteinä identiteetin kehittymisen vaiheessa, myös omahoidollisena menetelmänä (= taiteet voimavarana ja kokemuksena)
- Sosiaalisten verkostojen aktivointiin ja elinolojen muuttamiseen (sosiaalitieteellinen) esimerkiksi kansalaisten aktivointi osallistumaan erilaisiin kerhoihin ja tapahtumiin yksinäisyyden vastapainoksi (= taiteet voimavarana)
- Sairauksien ehkäisyn tehostamiseen ja fyysisiin terveysriskeihin vaikuttamiseen (biolääketieteellinen), esimerkiksi puhuttaessa nuorille päihitteettömyydestä taiteet voisivat olla ”elämysmatkavaihtoehtona” tai viestintäkeinona esim. musiikin sanoituksia tai kirjallisuutta hyödyntäen (= taiteet sairauksien ehkäisyssä)
- Terveyttä tuottavan käyttäytymisen mahdollistamiseen (ympäristötieteellinen), esimerkiksi yhteistyön tekeminen kirjastojen ja eri taidelaitosten kanssa niin, että taiteet ovat osa ihmisten arkea ja valintoja on mahdollista tehdä omien henkilökohtaisten tarpeiden mukaan (= taiteet hyvinvointina)

Dunderfelt(1997,12) tuo esiin, että tieteellisen ja taiteellisen näkökulman yhdistämisellä olisi terveyden edistämässä se hyöty, että inhimillisen tiedostamisen ja tutkimuksen kannustimena voi olla halu nähdä asioiden ja tapahtumien taakse, tarve pyrkiä tiedostamaan se mikä arkipäivässä voi jäädä tiedostamatta. Tieteellä ja taiteella on erilainen tapa kohdata ihminen ja ne voivat täydentää toisiaan (mm. Rechartd 1988, Niiniluoto 1990, 274-276, Bardy 1998a, Wilenius 2003, 41). Tieteen avulla on mahdollista tuoda esille asioita, jotka jäävät arkipäivän havaintojen ulkopuolelle ja taiteella on puolestaan pyrkimys ilmentää ilmiöiden sisäistä olemusta, sitä joka ihmisiltä voi helposti jäädä huomaamatta. Usein nämä inhimillisen toiminnan alueet halutaan pitää erillään toisistaan, mutta ihmisen elämänkulun eri vaiheet eivät avaudu ilman molempia näkökulmia. Ihmisen elämänkulun tiedostamisen eri vaiheissa tarvitaan eri

menetelmiä, joissa yhdistyvät tieteellinen tarkka ajattelu ja kuunteleva myötäeläminen. Taiteista esimerkiksi runon kautta on mahdollista hyvinkin tarkasti ja olennaisella tavalla tuoda esille tietyn elämänvaiheen ydinasioita. (Dunderfelt 1997, 12.)

Tieteen ja taiteen yhdistäminen voidaan nähdä haasteellisena terveyden edistämistyössä, sillä terveystyössä olevilla eri ammattilaisilla on erilaisia ihmiskäsityksiä, jotka ohjaavat työn tekemistä. Rauhala (2005, 151-153) tuo esiin, että esimerkiksi lääkärin työssä pääasiallinen vaikutuskanava on kehon kautta, koska pääosa työstä tapahtuu biolääketieteen pohjalta. Sairaanhoidotyössä aktiivisuus on kehon ja tajunnan kanavien kautta. Mielenterveyshoitajien työssä tajunnan kanavan käyttämiseen on kiinnitetty eniten huomiota. Fysioterapeutin työssä kehon kanavan käyttäminen voi hieronnan kautta auttaa asiakasta rentoutumaan, mutta se ei välttämättä auta selkiyttämään kokemuksellisia ristiriitoja.

Rauhala (2005, 154-156) pohtii edelleen, että ihmistieteissä tulisi kehittää enemmän tajunnan kautta tapahtuvaa auttamista, tulisi tutkia miten eri merkityskokemukset syntyvät ja miten eri työntekijät voivat herättää ja auttaa ihmisiä organisoimaan omia sisäisiä kokemuksiaan. Rauhala vakuuttaa, että työntekijän ei tarvitse huolehtia siitä miten eri vaikuttamisen muodot toimivat, vaan ihmisen olemassaolo pitää siitä huolen. Tärkeintä olisi huomioida tehokkaasti eri vaikutuskanavien käyttäminen. Silloin ihmistyössä toteutuu parhaiten kokonaisvaltaisuuden ideologia. Ihmistieteissä on mahdollista kehittyä suotuisasti kohti holistisempaa ihmiskäsitystä, jos oivalletaan eri vaikutuskanavien looginen erilaisuus ja se otetaan huomioon eri työmuotoja kehitettäessä. Perinteisessä hoitokäsityksessä on Rauhalan (2005,156) mukaan kehon kanavan käyttäminen hoitotapahtumassa kohtuuttoman dominoivaa. Pelkillä luonnontieteen menetelmillä ja biolääketieteellisellä ihmiskäsityksellä ihmisen kohtaaminen jää vajaaksi, sillä ihmisen omat kokemukset ovat usein luonnontieteellisen tiedon ulkopuolella toteavat Huittinen (2000) ja Torppa (2002). He tuovat esille, että lääkäreiden koulutuksessa on viime vuosina tuotu humanismia enemmän lääkärin työhön. Kirjallisuuden kautta on mahdollista nähdä ihminen enemmän kokonaisuutena ja on mahdollista monipuolistaa vuorovaikutusta potilaiden kanssa. Kaunokirjallisuus tuo myös uuden ulottuvuuden lääkärille potilaiden kokemuksista.

5 TAITEEN OLEMUKSESTA

Seuraavaksi tarkastelen taiteen yleistä olemusta: mikä siitä tekee niin mielenkiintoisen, mutta samalla vaikean ja haastavan, sekä ymmärtää että käsitellä sitä. Avaan taiteen käsitettä niin, että se olisi yhdistettävissä jo aiemmin kirjoitettuun tekstiin, sekä myöhemmin, kun tarkastelen taiteiden ja terveyden yhteyksiä. Taide on itse asiassa ajassa muuttuva käsite ja pohdinnat siitä mikä on oikeaa ja vakavasti otettavaa taidetta ovat lisääntyneet (Saresma 2003, 188, Eloviita 2005). Esimerkkejä löytyy jo Platonilta (1981, 357-361), jonka mukaan taiteen piti olla todellista ja totuudenmukaista, muutoin sen voi arvottomana hylätä, taide oli jäljittelyä eikä se pyrkinyt mihinkään terveeseen. Aristoteles (1997, 160-161, 171-173) korosti aikanaan taas taiteiden käytännöllisempää merkitystä tunteiden puhdistumisessa eli ”katharsiksen” aikaansaamisessa. Toisaalta nykykansantaiteessa on aineksia populaarikulttuurista, joka sallii erilaisia vapauksia ja leikkiä taiteessa, eikä se sopeudu valtavirtojen muotteihin (Sederholm 2005). Taiteen olemuksen monimuotoisuudesta johtuen olen päättänyt tarkastelemaan taiteita kulttuurisen, sosiaalisen ja luovan pääoman rakentamisessa, sillä tämä jaottelu sopii tähän työhön. Jaottelua tukevat muun muassa Kaitavuori (2003) ja Cantell ja Landry (2001).

5.1 Taide ihmisen pääoman rakentajana

5.1.1 Taide kulttuurisena pääomana

Taide kuuluu osana kulttuuriin, joka tarkoittaa tapaa elää. Eri määrittelijöiden mukaan kulttuurilla tarkoitetaan sivistystä, ”hengen viljelyä”, tai ihmishengen jalostamista. Se voi olla yksión tai yhteisön henkisten tai ruumiillisten kykyjen kehittämistä, johon liittyy erilaisia tapoja, taitoja ja tietoja, mutta toisaalta siihen liittyy myös toimintaa ja toiminnan tuloksia. Keskeistä kulttuurissa on oppiminen ja kasvattaminen, siihen liittyy luovuutta, jossa ihmiset voivat toteuttaa itseään. (Ahlman 1977, 14-16, Oksala 1978, 7-8, Ahponen 2001, 14, Turtia 2001, 528, Nurmi 2004, 425.) Taide sanan alkuperä tarkoittaa taitoa tehdä jotakin, mikä onkin taiteelle ominaista (Sederholm 2000, 6). Taiteen arvo ja asema saavutetaan usein juuri toimintojen ja niiden laadun arvioinnin perusteella (Ahponen 2001, 14). Taiteellista arvoa ei Seväsén (1998, 23-24) mukaan voi kuitenkaan samaistaa taloudelliseen hyötyyn, moraaliseen opettavaisuuteen tai poliittiseen tarkoituksenmukaisuuteen.

Taide on tärkeä kulttuurin välittäjä, jolloin se voi välittää historiaa, uskontoa, moraalikäsitteitä ja käytännön osaamista seuraaville sukupolville. Taidetta on sanottu avoimeksi ja muuttuvaksi käsitteeksi, joka voi ylpeillä uutuuksilla, innovaatioilla ja omaperäisyydellä. Taiteen voi olla vaikeaa mukautua eri rajoihin vaan voidaan jopa olettaa, että taide tulisi tekemään kaikkensa rikkoakseen nämä rajat. (Weitz 1991, Virolainen 1993, 24-25, Nurmi 2004, 1061.)

Taiteella voidaan nähdä olevan oma eriytynyt institutionaalinen asema, joka muodostaa yhteiskunnassa eriytyneen oman toiminnan alueen (Sevänen 1998,23-24). Yhteiskunnassa on tapana jaotella taiteita korkeakulttuuriin ja populaarikulttuuriin. Korkeakulttuurilla tarkoitetaan pitkälle kehittyntä ja muita hienompaa kulttuuria, joka kehittää ihmisiä henkisesti ja sivistyksellisesti (Alasuutari 1999, Nurmi 2004, 406). Populaarikulttuurilla tarkoitetaan puolestaan helppotajuista, yleistajuista, suureen yleisöön menevää kulttuuria, joka voi olla popmusiikkia, viihdekirjallisuutta ja suuren yleisön ajanvietelmiöitä (Nurmi 2004, 794). Monet ovat kritisoineet taiteiden samaistamista kapea-alaiseksi elitistiseksi kaunotaiteeksi eli korkeakulttuuriksi. Sitä vastoin he näkevät taiteen käsittävän käytännöllisyyttä, sosiaalisuutta ja vapautta ymmärtää ja käyttää taiteita osana jokapäiväistä elämää.(mm. Shusterman 2001, 16, Kaitavuori 2003, Saresma 2003, 9, Hämeen-Anttila 2005.) Tässä työssä tarkastelen taiteita laajasti eli en erottele korkeakulttuuria ja populaarikulttuuria, vaan niillä molemmilla voi olla samankaltaisia vaikutuksia ja yhteyksiä ihmisen terveyteen riippuen juuri ihmisen omista tarpeista ja yksilöllisyydestä.

5.1.2 Taide sosiaalisena pääomana

Erilaiset elämäntavat ovat ihmisten inhimillisen tiedon pohjana. Ihmisille merkityksellisen maailman muodostaa kokemusperäinen kulttuurinen ja sosiaalinen todellisuus, joka rakentuu ajattelussa, toiminnassa ja erilaisessa vuorovaikutuksessa.(Bauman 2000,212.) Aktiivoin taidepolitiikan kaudella taidemaailmassa innostuttiin väestön ja taiteen tuotteiden aktivoimisesta. Se tarkoitti, että erilaisen kansalaistoiminnan ja kansalaisten vapaa-ajan toimintaa alettiin tukea.(Alasuutari 1999.) Viime aikoina ihminen on otettu taiteessa enemmän huomioon kokonaisuutena, ei vain henkisenä olentona, ja se onkin mahdollistanut vuorovaikutuksen lisääntymisen taiteen ja muiden elämäntapojen välillä. Onhan taiteessakin perimmäältään kysymys kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen edistämisestä. (Sederholm 2001.)

Esimerkkinä taiteesta sosiaalisena pääomana on yhteisötaide, jossa taide on soluttautunut ihmisten pariin. Sillä tarkoitetaan joissakin yhteisöissä kuten luokka, hoitoyhteisö tai kaupunginosassa tapahtuvaa taidehanketta, jossa yhteisön jäsenet toteuttavat erilaisia tapahtumia omista lähtökohdista käsin. Hankkeen ohjaajana on usein taiteilija. Ne voivat olla tanssi-, teatteri- tai muita taidehankkeita. Esimerkkejä löytyy Arts in Hospital - Terveyttä Kulttuurista alueellisten taidetoimikuntien lukuisista projekteista, jotka ovat pääsääntöisesti keskittyneet sairaaloihin ja palvelukeskuksiin (Westman 2005). Yhteistä hankkeissa on, että niillä olisi myönteinen vaikutus mukana oleviin ihmisiin ja heidän sosiaaliseen ympäristöönsä. Yhteisötaidehankkeet tehdään pääsääntöisesti vanhusten, vammaisten, työttömien, ongelmanuorten, etnisten vähemmistöjen tai syrjäytymisvaarassa olevien kanssa. Yhteisötaiteessa yhdessä tekeminen on tärkeämpää kuin taiteellinen lopputulos. Taide on arjessa mukana kulkeva tapa tehdä asioita ja sen edellytyksenä on vuorovaikutus ympäröivien ihmisten kanssa. (Matarasso 1997, vii 79, Taipale 2001.) Sederholm (2001) toteaa: ”Mitä enemmän harrastamme taiteita, sitä enemmän opimme taiteen tavoista jäsentää maailmaa”. Taipumus ajatella taiteesta vain mielihyvää tuottavana tekijänä, ei niinkään käytännön hyötynä, perustuu siihen, että taiteen hyötyä on vain vaikeampaa mitata. Taide (esimerkiksi kuorolaulu) sosiaalisen pääoman rakentamisessa tulee esiin myös Hyypän ja Mäen (2000) tutkimuksessa Vaasan seudulla.

5.1.3 Taide luovana pääomana

Taide kuuluu kiinteästi monien elämänsä elämään, eikä sitä koeta erillisenä ilmiönä vaan yleisenä elämänasenteena toteaa Saresma (2003, 10,12) tutkittuaan ihmisten taiteisiin liittyviä elämäntakirjoituksia. Rauhalan (2005, 193-194) mukaan taiteen tekijän (säveltäjä, maalari tai runoilija) näkökulmasta luomisen tuska, ilo ja tyydytys, joita taiteen tekijä kokee ja ne merkitykset, jotka liittyvät prosessin motivointiin, arviointiin ja suuntaamiseen ovat omia ilmiöitä. Taidetta esittäessä voi kokea ja tavoittaa eläytyvää inspiroitumista, joka on luovan taiteilijan peruskokemus. Taiteen esittäjä voi tehdä myös erilaisen tulkinnan kuin taiteen tekijä on alun perin suunnitellut (Sederholm 2000,8). Taiteesta nauttiva katsoja, kuulija tai lukija ei välttämättä koe asioita latteammin tai vähemmin, mutta kokemus on erilainen ja oma. Taiteilijan luoma musiikki tai teksti on taiteesta nauttimaan pyrkivän ihmisen ulkopuolella eräänlainen raakile, josta tulee esteettinen objekti vasta katsojan tai kuulijan kokemuksessa. (Oksala 1978, 65, Rauhala 2005, 193-194,198.) Taiteesta nauttijalla kehon aistimisprosessit ovat tarpeellisia välittäjiä, jotta taidenautinnosta olisi mahdollista saada ainutlaatuinen kokemus. Eri

teokset herättävät eri kokijoissa erilaisia merkityksiä.(Rauhala 2005, 197-198, Varto 2005.) Joka tapauksessa taiteen luominen, vastaanottaminen, kokeminen ja sille antautuminen ovat prosesseja, jotka kysyvät voimia ja luovuutta. Taideteosten tarkasteleminen ei ole passiivinen olotila vaan aktiivista osallistumista. (Dewey 1980, 46,185, Shusterman 2001, 17.)

5.2 Taiteen kokemisen kanavia

Taiteita on mahdollista tarkastella nimenomaan sen erilaisten toimintojen kautta eli taiteiden merkitykset ja arvo tulee esiin juuri näissä toiminnoissa. Olen jaotellut taiteiden kokemisen kanavat kasvatukselliseen, terapeuttiseen ja arkea maustavaan harrastukseen. Taiteen kokeminen liittyy ihmisen olemukseen monen kanavan kautta kuten kehon eri aistien, tajunnan eri kokemusten ja perheen sekä ympäristön kautta.

Taidekasvatuksen mahdollisuudet voidaan Valkolan (2000) mukaan nähdä taiteen ja mielen yhteyksiä rakentavana toimintana. Taidekasvatuksen tavoitteena on auttaa ihmistä ymmärtämään ja tulkitsemaan taidetta taidekulttuurin eri tasoilla. Taiteellinen muotoajattelu toimii symbolien kautta ja mahdollistaa tekijälle omien tuntemusten, ideoiden ja havaintojen ilmaisemiseen. Taiteen kuten elokuvien visuaalisen havainnoinnin avulla voidaan yrittää tulkita ja ymmärtää jotakin myös omasta elämästä. Olennaista on itsereflektio ja kokemuksellinen taiteen ymmärtäminen. Taideteos voi toimia ikään kuin sillanrakentajana taiteilijaan ja taidemaailmaan. Taidekasvatuksessa puhutaan katsojasta kuvien tuottajana, sillä kokemuksellinen tulkintaprosessi tapahtuu katsojan oman elämismaailman ehdoilla. Havainnointi, muistaminen ja oppiminen ovat tekijöitä, jotka voivat muuttua suhteessa ihmisen yksilölliseen elämään ja niinpä taiteet voivat toimia merkittävänä osana laajentamassa ihmisten älyllistä ja muuta kehitystä. Taiteen eri muodot voivat erityisellä tavalla aktivoida ihmismielen syväulottuvuuksia. (Valkola 2000.)

Harrastustoiminnoissa, jotka eivät ole sidottu ikään tai aiempiin kokemuksiin, taiteen eri muodot ja mahdollisuudet ovat parhaimmillaan. Pääasiana on kiinnostus kyseessä olevaan asiaan. Harrastaminen määritellään puuhaamiseksi jonkin kiinnostavan asian kanssa ja se viittaa sanaan harras, jolla tarkoitetaan ahkeraa, innokasta ja uutteraa. Harrastus tuottaa tyydytystä harrastajan sisäisille tarpeille ja tunnekokemukset ovat yleensä myönteisiä. Harrastaminen voi olla tunteisiin, taitoihin tai tietoihin liittyvää aktiivisuutta. (Metsämuuronen 1995, 21-22.) Harrastamisen rakennusaineet koostuvat kiinnostuksesta, intohimosta ja omaehtoisuudesta

sekä tietyssä elämän vaiheessa perheen ja kodin tuesta. Ihmisen yksilöllinen elämäntapa rakentuu kuitenkin hyvin eri tavalla ja erilaisista ratkaisuista miten harrastaminen on mahdollista. Harrastajien rooli on muuttumassa taiteiden vastaanottajasta aktiiviseen suuntaan eli taiteita tuottavaan suuntaan. Harrastamisessa työn tulokset eivät ole niinkään oleellisia kuin työn tekeminen ja osallistuminen. (Kauppinen, Sintonen 2004.) Myös Matarasso (1999, 63-66) on todennut tutkimuksissaan, että osallistuminen taiteen tekemiseen voi olla jopa tärkeämpää kuin lopputulos. Hyypä (2005, 54) painottaa, että sellaiset harrastukset, joissa on osallistumista, oman luovan työn panostamista ja sosiaalista tukea vaikuttavat eniten myönteisesti terveyteen. Nykyään on havaittavissa ilmiö, jossa harrastuksesta tulee työ ja työstä harrastus.

Taideterapiaa käsittelemässä tutkimuksessa vain määritellen sen erottaakseni sen taidekasvatuksesta ja harrastuksesta. Tässä työssä ei ole tarkoitus paneutua taiteisiin terapiana, vaikka taiteilla onkin arjessa usein ”terapeuttinen vaikutus”. Taideterapialla tarkoitetaan taiteen monenlaisia itseilmaisun käyttöä terapeuttisessa tarkoituksessa. Taideterapialla tarkoitetaan eri asioita kuin taideopetus tai taideharrastus, vaikka niillä voi olla samanlaisia vaikutuksia. Taideterapian on psykoterapian erityismuoto ja sen käyttäminen vaatii erityiskoulutusta. Taideterapian käyttäminen hoitomuotona ei ole riippuvainen diagnoosista, vaan olennaista on ihmisen oma motivaatio itseilmaisun käyttöön terapiassa. Taideterapiassa ei ole ikärajoja. (Leijala 2000.) Taideterapiassa voidaan käyttää taiteen eri muotoja kuten musiikkia, kuvataiteita, tanssia, valokuvausta tai kirjallisuutta. Ihanus (2005, 211) tuo esiin, että taideterapioissa sekä hoitohenkilökunta että taiteenharjoittajat mieltävät joskus ”taiteen” ja ”terapian” erillisiksi alueiksi, jolloin taide voidaan kokea viihdyttävänä ja ajanvietteellisenä lisäulokkeena.

Olennaista ei Sederholmin (2000, 8-9) mukaan ole miettiä mitä taide on, vaan kiinnostavampaa on, miten taiteet vaikuttavat, mitä tekemistä taiteilla on itse kunkin elämässä ja elämäntapassa ja millaisia kokemuksia, elämyksiä ja ajatuksia taiteet voivat antaa. Nämä elämykset saattavat näyttäytyä kuin lasinpalaset kaleidoskoopissa, joskus pirstoutuneina, rahisevina tai epätarkkoina ja muuntuvina. Kuva hajoaa pienestä liikeyksiköstä ja muodostuu taas uusi kuva. Taiteen ja taideteoksen rooli, olipa se näyttelyssä, kirjan sivuilla tai sävelien keskellä, korostuu siinä hetkessä ja tilassa missä se kohtaa katsojan, kuulijan tai lukijan korostavat Sederholm (2000, 8-9), Shusterman (2001, 17), Saresma (2003, 33) ja Rauhala (2005, 195).

5.3 Taiteen eri muotoja

Tähän työhön olen rajannut eri taiteista säveltaiteen eli klassisen- ja populaarimusiikin, niihin läheisesti liittyvän laulamisen ja sanataiteen eli kirjallisuuden. Valinta oli toisaalta vaikea, koska kaikissa taiteen lajeissa oli jotakin erityisen mielenkiintoista, jota olisin halunnut tarkastella. Rajaukseeni vaikutti kuitenkin se, että halusin pohtia tämän työn ja terveyden edistämisen kannalta sellaisia taiteenlajeja, jotka olisivat mahdollisimman monen eri-ikäisen ihmisen, vauvasta vaariin, löydettävissä ja hyödynnettävissä helposti. Eri-ikäisillä ihmisillä olisi mahdollisuus toteuttaa niitä tai tavoittaa ne monella eri tavalla kuten kotona, koulussa, harrastuksessa tai kasvatuksessa. Näihin taidelajeihin liittyy myös osittain edullisuus, riippuen kyläkin osittain ihmisen omista valinnoista. Valitsemisani taidelajeissa on olemassa yhteys: musiikkiin voi liittyä sanat, jolloin siihen liittyy laulaminen. Musiikista voi johtaa uusia polkuja muun muassa tanssiin ja elokuvamusiikkiin. Sanataiteesta voi johtaa polkuja muun muassa teatteriin ja elokuviin. Eri taiteissa on siis monia yhteyksiä myös toistensa kanssa. Seuraavassa tarkastelen näiden valitsemiseni taiteenlajien ominaispiirteitä, jotka nousevat esiin kirjallisuudesta. Erityisesti Csikszentmihalyin (2005) tutkimuksissa musiikki ja lukeminen tulivat esille hyvinvoinnin merkityksellisinä taiteenlajeina.

5.3.1 Säveltaide

Richard Wagner on aikanaan todennut, että ”Musiikki alkaa siitä, mihin sanat loppuvat”. Mendehlsson on sanonut, että ”Musiikin tarkoitus on liian täsmällinen ilmaistavaksi sanoilla”. (Aho 1997, 1.) Taiteista säveltaidetta eli musiikkia sanotaan yleisesti kaikkein abstrakteimmaksi taiteeksi. Musiikkiin liittyy tieteen kannalta yhä jotakin arvoituksellista (Hamilo 2005). Musiikki on läsnä kaikissa kulttuureissa riippumatta musiikin laadusta. Musiikkia on mukana monien elämässä joko tietoisesti tai tiedostamatta, yksilöllisesti, yhteisöllisesti tai myös kaupallisesti, joka ei aina saa kaikkien varauksetonta ihailua. (Eerola 2005.) Tarkastelen seuraavaksi musiikin perusteita tuntemattomana musiikin perusolemuksesta ja siihen olennaisesti kuuluvia tekijöitä. Tässä työssä määrittelen musiikin laajasti eli klassisesta populaarimusiikkiin ja seuraavassa pohdin, että mitä musiikki itse asiassa on. Tarkastelen musiikin yhteyttä ihmisen terveyteen ja sen mahdollisuuksia terveyden edistämässä luvuissa 6 ja 7.

Musiikin asiantuntijoiden mukaan musiikin yksi parhaimmista ja olennaisimmista ominaisuuksista on rytmi, jonka ansiosta se on niin käyttökelpoinen. Rytmillä voi vaikuttaa stimuloivasti, lamaavasti, kiihdyttävästi tai vapauttavasti. Kiihtyvä ja nopeutuva rytmi voidaan kokea paniikkina ja hallinnan menetyksenä, hidastuva rytmi puolestaan saa aikaan rauhoittumista ja rentoutumista. Rytmillä voi olla rohkeutta lisäävä vaikutus, joka voi tulla esiin esimerkiksi eri kulttuureissa sotatansseissa. Sama ilmiö on havaittavissa myös nykydiskotansseissa. Rytmien vapauttava vaikutus puolestaan voi tulla esiin uskalluksena tanssia vapaasti tietyn musiikin mukaan, jota hyödynnetään esimerkiksi erilaisten psyykkisten sairauksien yhteydessä. Rytmillä tuo myös turvallisuutta ja sen avulla voi jäsentää omaa kaoottista sisäistä maailmaa – kaoottista äänimateriaalia. (Rechardt 1988, Ahonen 1997, 41-42, Ahonen- Eerikäinen 1997; 2000.)

Harmonia puolestaan on musiikin sydän ja se aktivoi tunteita. Se vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään, jossa sijaitsee muistojen varasto ja tunteiden säätelykeskus. Esimerkiksi musiikin kuunteluvaiheessa voi syntyä mielikuvia, jotka voivat olla yhteydessä kuuntelijan menneisiin tai tuleviin toiveisiin ja pelkoihin. Duurisoinnut on todettu lisäävän rohkeutta ja voimaa ja mollisoinnut koetaan helpottavan surussa ja murheessa. (Ahonen 1997, 42.) Melodiolla tarkoitetaan musiikin ajatuksia, jotka voivat aktivoida ihmisen kognitiivisia prosesseja. Musiikki jossa on paljon ”yllätyksiä” synnyttää erilaisia elämyksiä. Paljon toistoja sisältävä tuttu musiikki herättää turvallisuuden tunnetta. (Ahonen - Eerikäinen 1997, 2000.) Pienten lasten soittoasioissa hyödynnetään hyvin melodian luomaa turvallisuutta. Musiikkiin liittyy vielä sointiväri, joka vaikuttaa siihen miten musiikki herättää erilaisia kokemuksellisia merkityksiä. Tällä tarkoitetaan sitä, miten musiikki voi herättää tunteita ja affekteja eli mielenliikutuksia tai voimakkaita tunnepurkauksia sekä miten musiikki voi herättää musiikin ulkopuolisia mielikuvia. Sointuvärit voivat olla usein emotionaalisia, ruumiin tuntemuksiin liittyviä ja tilaan tai liikeaistimukseen liittyviä malleja tai sääntöjä. (Kurkela 1997, Unkari - Virtanen 1998.) Musiikillinen ajattelu liikkuu Rechardt'n (1988) mukaan sillä alueella, josta kaikki luova toiminta ammentaa voimansa eli symbolisen ja ruumiillisen prosessin rajamailta, sanojen tuolta puolelta. Musiikille on ominaista tietyt ilmaisukeinot ja musiikillinen ajattelu, joka sisältää samoja muotoja ja menetelmiä, joilla psyyke käsittelee ympäristöä ja omaa suhdetta ympäristöön.

Kokemukset musiikista voivat olla hyvin monimuotoisia, sillä ihminen voi olla musiikissa aktiivisena osapuolena vastaanottajana (kuuntelija), välittäjänä (esittäjä) tai tuottajana (säveltäjä). Kaikissa tapauksissa musiikin ”värähtelyt” ovat erilaisia, kokemus ja sen merkitys on

myös erilainen. Jokainen kertoo tai kutoo musiikkiin omaa elämäänsä ja tarinaansa. (Ahonen - Eerikäinen 1997.) Kurkelan (1997) mielestä itsensä ilmaiseminen musiikin avulla tapahtuu parhaiten musiikkia tuottamalla joko soittamalla, laulamalla tai säveltämällä. Silloin voi kea jakavansa musiikin toisten kanssa. Kuitenkin jo musiikin kuuntelemisessa onnistuu itseiden kokonaisvaltainen kohtaaminen. Musiikillista kokemusta voi pyrkiä lisäämään ja jakamaan vaikkapa tanssimalla, piirtämällä tai sanallisesti. Musiikilliseen kokemukseen liittyy usein tietty tunnetila ja motivaatio, joka on kokemusten ja tunteiden liikkeelle paneva voima. (Kurkela 1997.) Eli ihminen voi tietyn tyyppisessä olotilassa tai tekemisen yhteydessä haluta kuunnella siihen tunnetilaan tai toimintaan sopivaa musiikkia. Musiikki voi laukaista esimerkiksi itkun, jos ihminen on ”lukossa” oman surun tunteensa kanssa.

Csikszentmihalyin (2005, 163-166) mukaan musiikin vanhimmista ja suosituimmista tehtävistä on ollut kiinnittää kuuntelijoiden tarkkaavaisuus kuvioihin, jotka auttavat luomaan tietyn mielentilan. Siksi on olemassa musiikkia tanssimista varten, hautajaisia, häitä, uskonnollisia ja isänmaallisia tilaisuuksia varten. On musiikkia joka sopii romantiikkaan ja musiikkia, jonka mukaan sotilaat marssivat. Elokuvamusiikkia käytetään tehostamaan kuvan vaikutusta ja siten tunnereaktiot saavat ärsykeitä useamman eri kanavan kautta. Vierimaa (2005) tuo esiin, että esimerkiksi Frank Lisztillä oli tapana yhdistää musiikissa kuvataiteita. Runo tai kuva oli läsnä mielikuvien tasolla. Hän oli todennut, että kun musiikki yhdistetään muihin taiteisiin se saa lisää ilmaisuvoimaa.

5.3.2 Laulutaide

Tarkastelen seuraavaksi laulutaidetta eli laulamista, koska siihen liittyy muutamia mielenkiintoisia seikkoja, joita haluan tarkastella enemmän. Yksi syy mikä lisää kiinnostustani tutkia laulamisen merkityksiä on, että viime aikoina eri puolilla Helsinkiä ovat lisääntyneet erilaiset yhteislaulutapahtumat. Ne ovat olleet hyvin suosittuja. Monet ihmiset ovat kertoneet löytäneensä ”oman laulun” uudelleen. Sekä laulajien sekä laulattajien kokemukset tapahtumista ovat olleet myönteisiä, iloa ja yhteishenkeä lisääviä. Mitä laulaminen itse asiassa on, mitä laulaessa tapahtuu?

Laulamisessa tarvitaan laulajien ja laulunopettajien mukaan koko kehon yhteistyötä: korvaa, kurkunpäättä, hengitystoimintaa ja kehon liikkuvuutta eli lihastoimintaa. Laulaminen käsittää

siten koko ihmisen, joka puhuu, kuulee, laulaa ja ilmentää itseään liikkein.(Borg 1999, 17, Kolisko 2001, 215, Roivainen 2004, 26-28.) Eri kulttuureissa laulamisa ja laulutaidollakin on hyvin erilaisia ilmenemismuotoja; toisilla on tapana laulaa koko ajan eikä ole väliä miltä laulu kuulostaa (Numminen 2005,17). Äänen tuottaminen ja kuunteleminen tuottaa nautintoa monille ihmisille. Lapset ovat mainio esimerkki ilokseen äänen tuottamisesta, he nauttivat tuottaessaan ääniä poskissa, rintakehässä ja kurkunpäässä.(Saarelainen 2001.) Äänen käyttämiseen liittyy kommunikointi, joka ihmisen kehityksen varhaisimmissa vaiheissa tulee esiin äidin ja lapsen välisessä kommunikoinnissa. Äänet vaikuttavat tuttuuden ja turvallisuuden kokemuksiin. Eri ikävaiheissa jokaisen äänessä on isoja eroja kuten vastasyntyneen äänen kirkkaudesta murrosikäisen äänekkyydestä vanhuksen äänen kuulumiseen. Eri kokemuksista kuultaa toivo tai toivottomuus. (Siirala 1992.) Roivaisen (2004, 121) mukaan jokaisen äänessä on kuitenkin sointi, joka säilyy vanhuuteen asti.

Laulamiseen liittyy rytmitaju ja siihen vaikuttaa äänensointi. Laulamisaessa tarvitaan pystyvyyttä laulamisaeseen ja itseluottamuksesta on hyötyä. Laulamisaeseen liittyy lähiympäristön, perheen ja ystävien tuki ja kannustus sekä kulttuurissa vallitseva käsitys laulamisaeseen, joka tarkoittaa ihmisten kokemuksia ja käsityksiä laulutaidosta.(Numminen 2005, 240.)

Laulamista voidaan jaotella yksinlauluun ja joukkolauluun eli yhteislauluun, jossa olennaista on laulaa oikea sävel ja muistaa sanat. Yhteislaululla on hyvin innostava voima. Virrenveisuu on joukkolaulantaa, jossa naislaulajat menestyvät yleensä paremmin korkeamman äänensä takia. Kuorolaulu on jo laulun harrastamista, jossa vähempiääninekin pärjää ja sillä on seuralinen ja sosiaalisuutta lisäävä merkitys. Erotuksena ovat tietysti ammattikuorot.(Borg 1999, 17-18.) Laulaminen voi olla joko sanatonta tai sanallista. Omaa ääntä ja kehoa voi käyttää myös soittimena, kuten a cappella- laulanta, josta esimerkkinä Rajaton ja Club for Five- yhtyeet. Seminaarimäen mieslaulajat ovat esimerkki yhdessä laulamisaen ilosta ja miten koko keho osallistuu laulamisaeseen.

Lulamisaessa on sanoilla suuri merkitys. Toisilla ihmisillä sanat merkitsevät jopa enemmän kuin rytmii tai melodia. Esimerkiksi iskelmissä on hyvinkin koskettavia sanoituksia, kuten Junnu Vainion, Gösta Sundqvistin, Heikki Harman (=Hector) sanoituksissa, joihin moni voi samaistua joko oman tunnetilansa tai elämäntilanteensa vuoksi. Sävelet voivat aktivoida ihmisen vastaanottamaan laulun sisältämän sanoman. Ihmisten yksilöllisyys tulee esiin juuri siinä millainen musiikki koskettaa eniten. Valintoja voi tehdä klassisesta populaarimusiikkiin.

Ammond (2005) tuo esille tangojen surumielisyyden ja kaipauksen koskettavan suomalaisia. Kaipauksella sanoituksissa on terapeuttista voimaa ja kaipaus on osa kauneuden kokemista, kuten ”Eron hetki on kaunis”. Tangoja voidaan pitää vastaiskuna iskelmille. Musiikista voi siten jokainen löytää sitä, mitä sillä hetkellä kokee tarvitsevansa ja se voi olla juuri sitä kaipauksen kokemista.

5.3.3 Sanataide

Sanataidetta tarkastellessani pohdin, että mikä sen olennaisesti erottaa esimerkiksi kuvataiteesta. Kuutti Lavonen (2005, 5) vastasi kirjassaan *Havahtumisia ihmettelyyni*: ”Kuvataiteellisen ja kirjallisen ilmaisun ero piilee tunteen suorudessa. Kirjoitetun kielen pitkäaikaisuus, mahdollisuus palata siihen, pohdiskella ja synnyttää uusia väyliä havahtumiseen on suurempi kuin kuvalla luodun esteettisen elämyksen voima.” Teksti antaa avaimia tulkintoihin, sitä voi lähestyä älyllisesti, ironisesti tai jopa kielteisellä asenteella. Kieltä täytyy ymmärtää, pohdiskella ja miettiä, että sillä voisi valaista lukukokemuksessa avautuvia särmiä. Kuva sitä vastoin koskettaa kerralla, jopa välähdyksenä, sitä ei tarvitse ymmärtää, riittää, että sen vain kokee. Erona on kokemuksen erilaisuus, yksilöllisyys ja tarve erilaisille kokemuksille. (Lavonen 2005, 5.)

Tarkastelen seuraavaksi sanataiteesta kaunokirjallisuuden, romaanien, satujen, elämäkertojen ja päiväkirjojen tyypillisiä piirteitä ja ominaisuuksia. Sanataidetta voidaan tarkastella niin, että ihminen on lukijana tai kirjoittajana. Lähtökohtana on ajatus, jonka mukaan kirjat ovat käytön ja nautinnon välineitä, eivät suinkaan palvonnan kohteita. Arvokkaina välineinä ne ansaitsevat kunnioitusta, mutta niitä voi muotoilla uusiksi eri tilanteita varten ja siten yrittää tehdä niistä erilaisia nautinnon ja sivistyksen välineitä. (Shusterman 2001, 11-12, Hämeen-Anttila 2005.)

5.3.3.1 Lukeminen

Lukeminen on toimintaa, koska se vaatii tarkkaavaisuuden keskittämistä ja sillä on tavoite, se edellyttää myös kirjoitetun kielen tuntemusta. Lukemiseen tarvittavat taidot eivät sisällä vain lukutaitoa vaan kykyä kääntää sanat mielikuviksi, kokea empatiaa kuviteltuja henkilöitä kohtaan, tunnistaa erilaiset kulttuuriympäristöt ja historialliset olot, ennakoida juonen käänteitä ja arvioida kirjoittajan tyyliä. (Csikszentmihalyi 2005, 83, Ihanus 2005, 215.) Kirjojen lukemi-

nen on mainittu Massiminin ym.(1988) tutkimuksissa yhdeksi eniten flow-kokemuksia tuottavaksi toiminnaksi.

Kaunokirjallisuus tarjoaa Bardyn(1998b) mukaan runsaan varaston kuvauksia kanssaihmisistä ja elämäkulusta, ihmiskohtaloista, merkityksellisistä hetkistä, kasvamisen ja selviytymisen strategioista, rakkaudesta ja surusta, alistamisesta ja vallasta, kurinalaistamisen ja vapauttamisen vaihteluista. Tunteiden ja kantavan konfliktin työstäminen on olennaista. Taiteen keinoin kuvatut puhuttelevat ihmiskohtalot, työstävät yhä uudestaan ja uudestaan naisen, miehen, lapsen, aikuisen, yksilön ja yhteisön välisiä suhteita. Ne ovat suhteita, joista karttavat kokemukset ja havainnot tuovat uusia merkityksiä ja määrittävät ihmisenä olemista. Taiteessa koetelluin keinoin on mahdollisuus päästä omien tunteiden totuuteen.(Bardy 1998b.)

Kaunokirjallisuuden yksi ominaispiirre on aistivoimaisuus. Tapahtumien ja paikkojen kuvaaminen on jatkuva prosessi. Kaunokirjallisuudessa henkilöt ovat usein tilanteessa, joka kiinnostaa lukijoita. Jokaisen elämäkulku heijastuu jonkin toisen tarinoissa. Itselle asetettavat kiperätkin kysymyksen elämäkulun eri siirtymissä voivat saada vastauksia juuri kirjallisuuden kautta. (Tuulari 2000.) Jokainen joko omasta tai toisen elämästä kertova kertomus on persoonallinen, yksilöllinen ja ainutkertainen luomus. Sen tarkoitus ei ole esittää kaikille yhteistä ja samanlaisena koettavaa todellisuutta, vaan se on sidoksissa aina jokaisen omaan elämäntulkintaan ja yhteiskunnan sidosteisiin. Tästä johtuen se voikin tavoittaa toisen ihmisen. (Eskola 1998b, Ylönen, Luumi 2002, 138-139.)

Romaaneja pidetään Novitzin (1991) mukaan pääsääntöisesti viihdyttävänä fiktiivisenä kirjallisuutena, mutta romaanien kaikki ilmaisut eivät suinkaan ole fiktiivisiä, vaikka suurin osa on kirjailijoiden omia kuvitelmia, keksittyjä juttuja, fantasioita. Osa lukijoista sanoo oppivansa jotakin fiktion avulla. Fiktio välittää tietoa todellisesta maailmasta ja siten lisää tietoa tästä maailmasta jossa elämme. Fiktio kautta voi oppia ymmärtämään ja selvittämään sellaisia asioita, jotka muutoin voivat olla hämmentäviä. Fiktiivisen kirjallisuuden avulla voi hankkia uskomuksia, mitä maailmassa on tapahtunut, tarkastella ja punnita erilaisia arvoja ja asenteita sekä hankkia käytännön strategisia taitoja, joita voidaan kutsua myös kognitiivisiksi taidoiksi. Fiktio kautta lukijoilla on mahdollista saada uskomuksia ja tietoa miltä tuntuu jossakin monimutkaisessa ja vaativassa tilanteessa eli tapahtuu erilaisten emootioiden aktivoitumista. Lukija voi samaistua kirjailijan fiktion, mutta se edellyttää tilanteen samankaltaisuutta. Fiktiivisessä kirjallisuudessa lukijalle jää tilaa kuvitella kirjailijan kuvaamia asioita omalla tavallaan.

Aikaisemmat tiedot ja tunteet vaikuttavat kuinka kriittisesti suhtaudumme fiktion ja onko tarvetta kyseenalaistaa aiempia tapoja jäsentää maailmaa. (Novitz 1991.)

Fiktiivisen kirjallisuuden avulla on mahdollista saada ja välittää erilaisia uskomuksia, tietoja, taitoja ja arvoja. Hyödyllisintä näyttäisi olevan fiktiosta saatava käytännöllinen tieto, kuten myös empaattinen tieto niissä tilanteissa, mihin fiktiiviset henkilöt joutuvat. Tällainen tieto ei ole Novitzin (1991) mukaan tieteellistä. Ihanus (2000) toteaa, että kirjallisuus ja runot sijoituvat taiteiden ja tieteiden välimaastoon.

Eri ikäkaudet ihmisten elämässä vaikuttavat myös kirjallisuuteen kohdistuviin odotuksiin, kokemuksiin ja kulutukseen eri tavalla. Eri-ikäiset harrastavat kirjallisuutta erilaisin motiivein. Esimerkiksi Eskolan (1998b) mukaan omaelämäkerronnallisissa kirjoituksissa tulee esiin erilaiset kirjoittaja- ja lukija sukupolvet. Nuoremmat kirjoittajat elävät ja ylläpitävät lapsuuden unelmia. Kolmikymppinen kirjallisuus on henkilökohtaisten mytologioiden lähteenä. Nelikymppiset tuovat esiin sitä miten lukeminen on merkinnyt selviytymiskeinoa jo lapsena. Viisikymppiset kirjoittavat käsitellen itseään ja omaa elämää koskevia asioita. Kuusikymppinen lukeminen on nautinto ja siitä saa ryytiä elämään. Sitä vanhemmat kokevat kirjoittamisen ja lukemisen, että saa lopultakin tehdä sitä mistä nauttii. Oma elämä on siten mahdollista kirjoittaa, lukea, muuttaa, tulkita ja kontrolloida. (Eskola 1998b.) Oma elämä voi näyttäytyä eri ihmisten silmin erilaiselta, koska lukijallakin on oma elämäkokemus, joka vaikuttaa tulkintaan toisen elämästä.

Lapsuuden kokemukset, varsinkin ikävät kokemukset, vaikuttavat monien elämässä jopa koko elämänsä ajan. Bardy (1998b) korostaakin, että lapsuuden erilaiset kuvaukset ovat painavaa todistusaineistoa siitä, että mitä ihminen lapsena imee itseensä, on toisille salaisuus. Kukaan ei voi tehdä toisen puolesta valintoja sanomalla, että mitä ottaa muistoiksi mukaansa elämänsä elämänsä. Muistiin voi varastoitua asioita, mitkä eivät ole muiden päätettävissä, eikä kasvattajan tietoinen toiminta vaikuta siihen. Kirjalliset lapsihahmot opettavat ihmisen kokemistavoista sellaista, johon tieteen keinot eivät ulotu. Konkreettinen ja aistivoimainen suhde maailmaan sekä fyysiseen ympäristöön liittyvät havainnot voidaan myöhemmin organisoida kommunikoitavaan muotoon. Lapsuuden ymmärtämisessä tarvitaan dialogista suhdetta taiteen ja tieteen välillä. Kummankaan tiedosta ei ole paljon iloa ellei se kosketa kokemuksen ja kokemisen tietoa. (Bardy 1998b.)

Satujen merkitys on ihmisen koko elämänkaarta ajatellen aika merkittävä. Satuja luetaan lapsille, mutta uskallan väittää, että vanhemmat nauttivat saduista lähes yhtä paljon kuin lapset. Satukirjoissa on se ihana puoli, että pienempien lasten kirjoissa on myös loistavia kuvituksia. Satukirjojen maailmaan heittäytyminen aikuisena on etuoikeus. Myös Lindqvist (1989, 12-15) kertoo nauttineensa aina saduista ja harrastaneensa tietämättään “satuterapiaa”. Elämässä on aina satujen aika. Erityisesti hän nostaa esille nykyään jo 80-vuotiaan Nalle Puhin rakkaan hahmon. Saduissa tulee esiin eläinten erityisesti I-haan eheyden ja koskemattomuuden kokemus oman häntänsä kanssa. Risto Reippaan osallistuminen myötätuntoa osoittaen tukee aasin selviytymistä. Pekka Töpöhäntä on toinen, jolla on vajavuutta oman olemuksensa kanssa. Hännänmenetyks ei ole vain vamma vaan myös häpeä. Satukirjoissa riittää näin ollen pohdittavaa myös aikuisille.

Runot osana kirjallisuutta ovat mielestäni oma lajinsa. Miten muutamalla sanalla tai lauseella onnistutaan kuvaamaan niin tehokkaasti ja aistivoimaisesti monia suuriakin asioita. Runoja on joskus helpompi lukea kuin romaaneja tai kaunokirjallisuutta, koska ne ovat ikään kuin hallittumpia ja pienempiä kokonaisuuksia. Joskus voi olla niin väsynyt tai huolestunut, että ei jaksaa keskittyä kirjan lukemiseen, mutta runon jaksaa lukea. Runoja on usein yhdistetty valokuviiin tai maalauksiin. Ihmiset ovat kertoneet, että surua kokiessaan runo auttaa ja koskettaa eritavalla ja jopa enemmän kuin romaani. Bloom (2001, 73) pitääkin runoutta mielikuviuskirjallisuuden kruununa sen ilmaisuvoiman takia. Runojen teksteissä ja sisällössä onkin tunnistettavissa pyrkimys rauhantilaan ja mielen eheytymiseen. Runoutta voidaan kutsua myös kuvainnolliseksi sen käyttämien metaforien takia kuten esimerkiksi Aleksis Kiven runoissa. (Saari- nen 2003.)

5.3.3.2 Kirjoittaminen

Kirjoittamisella on usein erilaisia tavoitteita kuin lukemisella. Kirjoittamista pidetään yleisesti lukemista vaikeampana. Lapsena kirjoitustaito opitaan myöhemmin kuin lukeminen, vaikka kynänkäyttö olisikin jo hallussa. Seuraavaksi tarkastelen kirjoittamiseen liittyviä ominaispiirteitä.

Kirjoittaminen on Hyvärisen (2002) mukaan omien ajatusten avointa toimintaa, julki saattamista, jonka tarkoitus voi olla tuottaa kirjoittajallekin yllätyksiä. Toiset kirjoittajat sanovat

näkevänsä, hahmottavansa ja kirjoittavansa ensin päässään ja saatuaan sen valmiiksi siirtävät sen paperille. Toiset taas vakuuttavat, että kirjoittaminen itsessään tuottaa yllätyksiä: henkilöt alkavat elää ja draama voi kääntyä toiseen suuntaan kuin oli alun perin ajatellut. Lopputulos voi yllättää ja jopa järkyttää myös kirjoittajan. Kirjoittaminen sijoittuu yksityisen ja julkisen esittämisen väliin. Kirjoittaminen toimintana merkitsee mielihyvän tunnustamista, sekä kirjoittajan että lukijan mielihyvä ovat yhtä tärkeitä onnistuneessa kirjoittamisessa. (Hyvärinen 2002.)

Taiteellisella kirjoittamisella ja tieteellisellä kirjoittamisella on tosin olennainen ero ja erilaiset päämäärät. Tieteellinen teksti on faktaa, jossa on tietyt lainalaisuudet. Taiteellinen teksti voi olla vapaampaa, faktaa, fiktiota, runoutta tai muita kirjallisuuden muotoja. (Hyvärinen 2002.) Taiteellisessa kirjoittamisessa voidaan käyttää paitsi näköaistia niin myös haju-, maku- ja tuntoaisteja, kun kuvataan tapahtumia tai tilanteita. Siinä tarvitaan joskus omakohtaisia kokemuksia kirjoitettavista asioista, mutta ennen kaikkea erinomaista mielikuvitusta ja luovuutta. Hyvää mielikuvitusta ja luovuutta tarvitsee samalla tavalla myös lukija saadakseen kokemuksen asiasta. Luova kirjoittaminen voi lisätä itsetuntemusta ja omien rajojen löytämistä. Tekstistä syntyy ehjä kokonaisuus ja sille tulee merkitys, kun joku lukee tekstin. (Tuulari 2000.) Kirjoittaessa on olennainen vuorovaikutus, dialogisuus, erilaiset viestintämuodot, metaforien, symbolien ja kerronnan tunteminen. Kirjoittaessa on otettava huomioon kielen, emootioiden, viestinnän, kasvatuksen ja kulttuurin eri ulottuvuuksia. (Ihanus 2000, 2005, 215.)

Omaelämäkertojen kirjoittaminen, lukeminen ja julkaiseminen ovat yleistyneet 1990-luvulla Eskolan (1998c) mukaan. Myös muu muistelu, kerronta ja tarinointi kiinnostavat eri-ikäisiä ihmisiä. Ihmiset kirjoittavat tarinoitaan ja lähettävät niitä muiden luettaviksi tai julkaistaviksi. Yhtenä syynä suosioon voidaan ajatella olevan, että eri-ikäiset ja eri elämäntilanteissa olevat ihmiset lujittavat käsitystä itsestään ja suhteestaan ympäristöönsä kertomalla itsestään. ”Ihmiset kirjoittavat itseään kiinni johonkin.” He kirjoittavat tulevaisuuttaan käyden samalla läpi elämänsä aiempia vaiheita, muistelemalla elettyjä asioita ja tekevät ne kirjoittamalla ymmärrettävämmäksi. Eskola sanoo, että kertominen taiteen kautta on eräs elämänpolitiikan muoto. Omaelämäkerran ajattelemisen ja sen kertominen itselle merkityksellisen taiteen kautta sisältää tavallista enemmän tunteen ja mielikuvituksen vapauttamaa ymmärrystä ja tietoa. Kertomuksessa katsotaan elämää ”omasta huoneesta” käsin, sieltä missä itse on vapaa, vahva ja riippumaton. Taiteisiin sidotut elämäntarinat kutsuvat esiin kysymyksiä oman elämän merkityksellisyydestä. Kirjoittamisen kautta kertoja voi tehdä arjestaan elämisen arvoisen. Taiteen

kautta on mahdollista pohtia elämän muita merkityksiä ja arvioida omaa elämää. (Eskola 1998c.)

Elämäkertojen, joita on julkaistu lisääntyvässä määrin viime vuosina, lukemisen kautta moni rohkaistuu itsekin kirjoittamaan oman elämänsä tarinaa. Elämäkerran kirjoittaja voi katsoa itseään toisena ja luoda itsestään fiktiivisen minän, jonka tarinaa kertoo. Kirjoittaminen voi lähteä lapsuuden jostakin kokemuksesta ja jatkua nykyisyyteen. Kirjoittaminen on tosille luontainen ja helppo tapa ilmaista itseään. Elämästään kirjoittamalla kertovia voi yhdistää myös herkkyyttä. Voi keskittyä siihen, miltä elämä tuntuu. Toisille kirjoittaminen on tärkeä ja rakas harrastus, lähes elinehto. (Eskola 1998c, Bauman 2000.)

Elämäkertojen avulla on mahdollista analysoida omakohtaisia muistoja ja kehitystehtäviä eli siirtymiä, erilaisia stressaavia vaiheita ja yksilöllisiä selviytymisstrategioita. Erilaisissa tarinoissa tulee esille uudenlaista ymmärrystä myös niistä ajallisista tekijöistä ja erilaisista sosiaalisista prosesseista, jotka ovat vaikuttaneet ihmisten elämään. Niinpä elämäntarinat eivät ole vain yhden henkilön elämäkertomuksia vaan laajempia kertomuksia sosiaalisesta elämästä, joka on sidoksissa tiettyyn elämäntiettyyn. (Ruth, Kenyon 1996.) Elämäntarinat ovatkin kokemusten aarreaitta. Ne tulevat erityisen tärkeiksi kun kokemuksia voi jakaa yhdessä toisten kanssa kirjoittaen tai kertoen. Edistämällä sosiaalista tukea ja henkistä stimulaatiota voidaan tukea monia jakamaan oman elämän vaikeita kokemuksia. Kun ihminen kohtaa sairautta tai kuolema on lähempänä niin oman elämän tarinat saavat erilaisia muotoja. (Birren, Birren 1996, McAdams 1996.) On kuitenkin muistettava, että kaikille oman elämän kertominen ei ole tärkeää tai siihen liittyy niin vaikeita muistoja, että niitä ei halua muistella (Ruth, Kenyon 1996).

Päiväkirjoja kirjoitetaan yleensä itselle, tällöin kirjoittaja voi jäsentää arkeaan ja elämäntiettyyn itselleen, kun joku toinen jossakin toisessa ajassa löytää kirja, niin siitä tulee historiallinen dokumentti. Päiväkirjat ovat intiimejä, koska kirjoittaja on kirjoittanut tekstit yleensä itselleen, kirjoittaja on siis samalla tekstin kokija. Samalla kun elää elämäänsä niin myös konstruoi sitä. Päiväkirjoja lukiessa on mahdollista päästä menneisyyden nyt hetkeen. Päiväkirja tyypillisesti on omaelämäkerrallinen. (Sääskilähti 2000a.) Eri ihmisten kirjoittamia päiväkirjoja on julkaistu toisten luettaviksi. Ne voivat herättää monenlaisia tunteita. Osa voi kokea tirkistelyn tuntua, osa voi samaistua ja osa voi suunnata elämäänsä uudelleen toisten kokemusten perusteella. Toisten päiväkirjoista voi saada tietoa tietyn aikakauden tavasta elää ja

tietyyntyyppisen ihmisen tavasta elää. Päiväkirjoissa voi olla selviytymistarinoita, joista voi löytyä samankaltaisuuksia omaan elämään. Intiimin päiväkirjan kirjoittaminen on nähtävissä henkilökohtaisena ja ainutkertaista elämänkulkua korostavana kuvastajana. Ajalla ja paikalla tai tilalla on yhteinen merkitys, sillä muisti liittyy asioita sekä aikaan että tiettyyn paikkaan, joka on merkityksellinen. (Sääskilähti 2000b.)

Yhteenvetona eri taidelajeista voisi mainita niiden selkeän yhteyden luovuuteen; ne antavat tilaa ihmisen omille ajatuksille ja tunteille. Taide antaa keinon päästä omaan sisimpään. Seuraavaksi tarkastelen sitä missä ovat ne taiteen areenat, joissa ihmiset voivat löytää taidetta elämäänsä.

5.4. Taiteen areenat

Emme voi välttyä kohtaamasta taidetta jossakin niistä arjen areenoista, joilla liikumme tai elämme, olipa se koti, koulu, päivähoito, harrastus tai työpaikka, varsinkin jos taidetta katsellaan laajasti eli klassisesta taiteesta populaaritaiteeseen. Vapaa-ajan viettotavoilla on yhteyttä väestön hyvinvoinnille ja terveydelle (mm. Matarasso 1997, Konlaan 2001, Hyyppä 2004). Suomalaiset käyvät paljon kulttuuri- ja taidetilaisuuksissa, mutta kulttuuri- ja taideharrastuksissa on väestökohtaisia ja sukupuoleen liittyviä eroja. Naiset ovat kulttuurin suhteen aktiivisempia, he käyttävät 8,5 t viikossa kulttuuri- ja taideharrastuksiin ja miehillä aika on 7,5 tuntia. Naiset, erityisesti 50-74-vuotiaat, arvostavat kulttuuria miehiä enemmän, ero on noin 10 prosenttia. (Cantell 2001.) Eteläsuomalaiset ovat kulttuuriaktiivisempia kuin muualla Suomessa. Se johtuu selkeästi siitä, että siellä myös tarjontaa on enemmän. (Hyyppä, Liikanen 2005, 71, 75–76.)

Toisaalta kansalaisten käsityksiä, mielikuvia ja tietämystä kulttuurikaupunkivuodesta tutkittiin Cantellin (2001) mukaan 1998–2001 välisenä aikana yhteensä yhdeksän tutkimuskierroksen ajan kyselytutkimuksina, otos oli joka kerralla 500 asukasta ympäri Suomea. Tuloksena oli, että kansalaiset suhtautuivat kulttuurivuoteen positiivisesti. Eroja ei ollut juurikaan iän, sukupuolen, asuinpaikan, koulutuksen tai sosiaalisen aseman perusteella. Kulttuurivuoden eri tapahtumissa vieraili vuoden 2000 aikana noin 5.4 miljoonaa kävijää, näistä 3.3 milj. ilmaistilaisuuksissa ja 2.1 maksullisissa tapahtumissa. Osa käy tunnetusti useissa tilaisuuksissa, mutta henkilökohtaisesti vuosi kosketti 1.3 miljoonaa suomalaista. Osallistumattomuutta tiedustelta-

essa syinä olivat kiinnostuksen puute (30 %), liian pitkä matka (27 %), kiire (17 %), ja taloudelliset syyt (7 %). Alle 24-vuotiaita oli eri tilaisuuksissa reilu kymmenes. Akateemisesti koulutettujen osuus eri tapahtumissa oli kaikkiaan noin neljäkymmentä prosenttia. (Cantell 2001.)

5.4.1 Taiteen taloudelliset edellytykset

Seuraavaksi tarkastelen taiteiden taloudellisia edellytyksiä. Taiteen taloudellisten edellytysten luomiseen osallistuu taiteen keskustoimikunta, joka on opetusministeriön kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osaston alainen toimikunta. (Taidetoimikuntien vuosikatsaus 2004,9.) Jokaisella eri tasolla on tietty budjetti, jonka mukaan rahaa jaetaan taiteilijoille, eri tapahtumille ja esimerkiksi kriitikoille ja kääntäjille. Kaikkien taiteen keskustoimikuntien tavoitteena on etsiä lakisääteisten toimintojen rinnalle uusia toimintamalleja ja painotuksia tuleville vuosille. (Saha 2005.) Yleisesti on puhuttu ”koko maan kattavasta luovuusstrategiasta”, jolla taiteen eri yhteisöjen ja yksityisten taiteilijoiden tulisi kehittää erilaisia toimenpiteitä, hyviä käytäntöjä ja malleja, jotta luovuusstrategian keskeiset tasot, eli luova yksilö, luova ympäristö, ja luova talous, voisivat toteutua mahdollisimman hyvin. Tavoitteena on, että talkoissa olisi mukana tutkimus, tiede, kasvatustieteet ja koulutus. Taidetoimikuntien tavoitteena on tiivistää alueellista ja valtakunnallista yhteistyötä. Taiteen kentän eri toimikunnissa on pohdittu miten julkisella rahoituksella edistettäisiin parhaiten suomalaista taide-elämää, kulttuuria ja sen myötä ihmisten hyvinvointia. (Saha 2005.) Muun muassa Arts in Hospital - Terveystta Kulttuurista hankkeella on useita yhteistyötoimintoja kunnissa ja ne saavat rahaa toimintaan taiteen keskustoimikunnista (Westman 2005). Lastenkulttuurilla on huomattavissa vireää toimintaa ja arvostuksen nousua, koska se kuuluu opetusministeriön erityisiin painopistealueisiin (Pohjonen 2005).

Taiteen ja kulttuurin tukemiseen osoitettiin vuonna 2004 varoja runsaat 330 miljoonaa euroa valtion talousarvioissa. Lähes 188 miljoonaa euroa koostui taiteen tukemiseen osoitetuista veikkauksen ja raha-arpajaisten voittovaroista. (Malkavaara 2005.) Esimerkkinä taiteen keskustoimikuntien, valtion taidetoimikuntien ja apurahatoimikuntien tuen jakautumisesta taidealoittain oli vuonna 2004: kirjallisuus 25%, kuvataide 18%, säveltaide 14%, näyttämötaide 11% ja kriitikoille 1 % (Taidetoimikuntien vuosikatsaus 2004, 36).

5.4.2 Taiteen tavoitettavuus

Seuraavaksi tarkastelen sitä missä ihmiset voivat kohdata taidetta ja miten ihmiset voivat osallistua eri taidehankkeisiin. Keskityn tässä työssä tarkastelemaan lähinnä pääkaupunkiseudulla olevia tapahtumia, sillä niistä on saatavissa tietoa eniten ja työskentelen pääkaupunkiseudulla.

Säveltaidetoimikunnan tavoitteena on Nissilän (2005) mukaan elävän musiikin valtakunnallisen tavoitettavuuden sekä monipuolisten, kaikille ikäryhmille suunnattujen musiikkitapahtumien tukeminen. Tavoitteena on pyrkiä vastaamaan kasvaviin tarpeisiin alueellisen konsertti-toiminnan edistämiseksi. Rytmimusiikin osalta monien yhtyeiden toiminta on muuttunut pitkäjännitteisemmäksi parantuneiden vientinäköymien osalta. Toisaalta marginaalisemman musiikin parissa työskentelevät joutuvat suuntaamaan kansainvälisille markkinoille löytääkseen riittävästi yleisöä ja kuuntelijoita. (Nissilä 2005.)

Erilaisia musiikkitapahtumia pääkaupunkiseudulla järjestettiin vuonna 2002 476 kappaletta, joissa oli kuulijoita 433 166. Monilla konserteilla on myös valtakunnallinen merkitys, sillä ne televisoidaan tai radioidaan valtakunnallisilla kanavilla. Helsinki on sekä klassisen että populaarimusiikin keskus. Etnisellä musiikilla on myös omat kannattajajoukkonsa ja esiintymispaikkansa. Erityistä musiikin yleisössä on se, että helsinkiläiset osallistuvat eri tapahtumiin myös muualla Suomessa, kuten Savonlinnan oopperajuhlat, Porin Jazzit, Kuhmon kamarimusiikkijuhlat. Helsingissä on myös lukuisia ilmaisia konsertteja, kuten ylipormestarin populaarikonsertti ja Kaivopuiston konsertit, jotka usein myös televisoidaan. (Cantell 2005.)

Tärkeimpänä musiikin kuuntelun lähteenä on tilastokeskuksen (2005) mukaan edelleen radio. Yli 90 prosenttia suomalaisista kuuntelee musiikkia vähintään kerran viikossa, kaksi kolmasosaa päivittäin. Nuorten keskuudessa musiikin kuunteleminen tietokoneelta on tullut erityisen suosituksi. Musiikin kuuntelu äänitteiltä on vähentynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana, vaikka äänitteitä omistetaan nykyään yhä enemmän.

Musiikin harrastaminen ja opiskeleminen on hyvin pääkaupunkipainotteista. Musiikkia voi opiskella jo lapsesta alkaen jatkuen aina yliopistotasoiseen koulutukseen. Taidelajeista musiikin opiskeleminen onkin ylivoimaisesti suosituinta. (Äikäs 2005.) Musiikkileikkikoulut ja musiikkiopistot sekä kansanopistot, kansalais- ja työväenopistot tarjoavat hyvät edellytykset harrastuksen kehittymiseen erityisesti klassisessa musiikissa. Rockyhtyeiden ja erilaisten soit-

tajien määrää on mahdotonta arvioida. Oma lukunsa ovat erilaiset kuorot, joita jo Helsingissä on sadoittain ja laulajia tuhansittain. Jo yksinomaan Sulasolin eli Suomen laulajain ja soittajien liiton jäsenistössä on 50 kuoroa. (Cantell 2005.)

Kirjallisuustoimikunta on Parkkisen (2005) mukaan pyrkinyt toiminnallaan tukemaan sekä kirjallisuuden tekemistä että lukemista. Lukijoita on tuettu muun muassa järjestämällä eri yhteistyötahojen kanssa kirjailijoiden ja lukijoiden tapaamisia. Esimerkkinä yhteistyöstä on Lukukeskuksen ja alueen kirjallisuusjärjestöjen kanssa järjestetyt kouluvierailut, joissa kääntäjät ja kirjailijat ovat kertoneet työstään peruskoulujen ja lukioiden oppilaille. Koulut ovat kokeneet nämä käynnit avartaviksi ja innostaviksi tapahtumiksi. Marraskuussa 2005 on alkanut uusi Tulkoon kirja! – kirjailijavierailuhanke, jossa kirjailijat vierailevat 30 koulussa ja tuovat kouluihin kirjoja lukuvuonna 2005- 2006 (Lukukeskus 2005). Hankkeen tarkoituksena on kiinnittää huomiota koulukirjastojen tilanteeseen. Vaikka kansainvälisissä tutkimuksissa suomalaiset on todettu hyviksi lukijoiksi, niin kaunokirjallisuus joutuu kuitenkin kilpailemaan yhä kovemmin ihmisten ajasta uusien välineiden kuten median kanssa. Kaikesta huolimatta kaunokirjallisuutta ostettiin vuonna 2004 14 %:a ja lastenkirjallisuutta 10 %:a enemmän kuin edellisenä vuonna.(Parkkinen 2005.) Miehet käyttävät lukemiseen aikaa 43 minuuttia ja naiset 47 minuuttia vuorokaudessa (Tilastokeskus 2005).

Tilastokeskuksen (2005) tutkimuksessa vapaa-ajan muutoksista vuosina 1981–2002 todettiin, että 70 %:a 10 vuotta täyttäneistä suomalaisista on lukenut vähintään yhden kirjan tutkimusta edeltäneen puolen vuoden aikana. Eniten kirjoja lukevat lapset ja nuoret, naiset lukevat kirjoja enemmän kuin miehet. Lasten osalta luvussa on varmaan myös ne lapset, joille vanhemmat lukevat. Aktiivisten lukijoiden eli 10 kirjaa puolessa vuodessa osuus on pienentynyt varsinkin nuorten keskuudessa.(Tilastokeskus 2005.) Toisaalta ikäryhmässä 10–24-vuotiaat yli 90 %:a oli käynyt kirjastossa viimeisen vuoden aikana. Esimerkiksi Helsingin kaupunginkirjastossa oli vuosina 1990- 2002 17,6 lainausta/ asukas. Lainaajaa kohti kokonaislainaus oli 39,3 lainausta. Lainoista tietokirjojen osuus oli 38,4 % ja kaunokirjallisuuden osuus 61,6 %. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla on 64 kirjastoa, joissa lainaajia/asukas oli 45,87 %, se ylittää opetusministeriön tavoitteen (Tuominen-Halomo 2005). Kirjastoissa olikin hurjat kasvuvuodet 1990-luvun alkupuoliskon lamavuosien aikana. Kirjastot voivat tukea ihmisten sosiaalisen tarvetta ja ehkäistä syrjäytymistä. Kirjastojen palvelut ovat monipuolistuneet viime vuosina muun muassa kuntarajat ylittävinä verkkopalvelujen kehittymisenä.(Berndtson 2005.) Euroopan mittakaavassa kirja- ja medialainat olivat tilastoissa ykkösenä Helsingissä 16,47

lainaa/asukas, kun vastaavasti Tukholmassa luku oli 6,45 ja Oslossa 4,4.(Lankinen ja Silvanto 2005). Kirjastot ovatkin suomalaisten eniten käyttämä kulttuuripalvelu. Niitä voidaankin sanoa mielen apteekiksi. (Dromberg 2006.) Kirjastot ovat myös taloudellisia, sillä menot ovat 46,38 euroa/ asukas/ vuosi (Tuominen- Halomo 2005). Kirjastossa on hyvänä puolena sen maksuttomuus kaikille, sillä se on lakisääteinen palvelu. Kirjastoon on kaikkien helppo mennä, sillä kirjastoverkosto on maan kattava. (Dromberg 2006.)

Kirjojen lukeminen on suosittua ja itse kirjoittaminen on harrastuksena suositumpaa kuin esimerkiksi soittaminen tai laulaminen. Päiväkirjankirjoittajien osuus on lisääntynyt kymmenessä vuodessa 14 prosentista 25 prosenttiin. Naisilla päiväkirjan pitäminen on lähes kaksinkertaistunut. Nuoret tytöt kirjoittavat päiväkirjaa eniten: 10-14-vuotiaista tytöistä lähes 70 prosenttia pitää päiväkirjaa.(Tilastokeskus 2005.)

Vaikka pääkaupunkiseudulla on massatapahtumia, niin siellä on myös kaupungin oman kulttuurikeskuksen järjestämiä tilaisuuksia, jotka ovat vaihtoehto kaupungin keskustan tapahtumille. Kaupunkilaisille haluttiin tarjota mahdollisuus harrastaa kulttuuria lähellä kotia. Kolmen eri kulttuurikeskuksen vaikutuspiirissä on 100 000 asukasta kussakin. Kulttuurikeskukset suunniteltiin asukkaiden tapaamispaikoiksi, harjoituspaikoiksi ja taloiksi, jotka profiloituvat alueen asukkaiden mukaan. Kulttuurikeskuksen yhteydessä on nuorisosiankeskuksen tiloja, työväenopiston tiloja ja kirjasto eli rakennukset ovat monessa suhteessa monien eri ihmisten helposti lähestyttäviä paikkoja. Kulttuurikeskukset voivat myös toteuttaa alueen asukkaiden esittämiä toiveita kulttuurin ja taiteen saralta.(Niemi 2005.) Hyyppä (2005, 153-156) näkee, että kirjastojen yhteyteen rakennetut muut toiminnot tuovat mahdollisuuden lisätä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Silloin kansalaisten omaa aktiivisuutta ja kansalaistoimintaa voidaan herätellä monella tavalla. Kirjastot ovat kaikkien ikäryhmien ja sosiaaliluokkien käytössä ja kirjastoon liittyy myös muita toimintoja kuin vain kirjojen lainaaminen (myös Dromberg 2006).

5.4.3 Vapaaehtoinen osallistuminen eli aktiivinen kansalaisuus

Aktiiviselle kansalaisuudelle ja elinikäiselle oppimiselle erilaiset kansanopistot ja työväenopistot antavat hyviä mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa eri ihmisten kanssa, esimerkiksi Helsingin työväenopistossa oli 374 eri kurssia, joilla oli 4927 opiskelijaa (Helsingin kau-

pungin suomenkielisen työväenopiston ohjelma 2005). Tavallisilla kansalaisilla on mahdollisuus päästä toteuttamaan itseään ja saada erilaisia kulttuurinautintoja. Kansalaisaktiivisuus ja kansalaisyhteiskunta tarkoittavat ihmisten vapaaehtoista toimintaa ilman voiton tavoittelua. (Niemelä 2002.) Putnamin (1993, 139) Italiassa tehdyissä tutkimuksissa osoitettiin, että kansalaisyhteiskunta kuoroineen ei ole harmitonta harrastelua työn vastapainoksi, vaan sosiaalisen pääoman keskeinen generaattori. Sosiaalista pääomaa on sanottu myös toimivan yhteiskunnan hyväksi perustaksi. Se heijastuu myös ihmisten elinikään ja terveyteen. Olennaista on vapaaehtoinen osallistuminen, halu ja kyky toimia yhdessä. (Hyypä, Mäki 2000, Hyypä 2004.) Niemelä (2002) haluaa korostaa nimenomaan kansansivistyksen opintokerhojen merkitystä saada aikaan ihmisten välillä vuorovaikutusta ja siten vaikuttaa yhteisöllisyyden lisääntymiseen. Hjerpe (2004) puhuu myös siltaavasta sosiaalisesta pääomasta, jolla hän tarkoittaa luottamusta tuntemattomiin ryhmiin, erilaisiin instituutioihin, jotka voivat olla välittäjinä tai vuorovaikutuksen käynnistäjinä kansalaisten välillä. Instituutiot voivat toiminnallaan tukea ja vahvistaa ihmisten välistä luottamusta (Kajanoja, Simpura 2000). Jyväskylässä 2002 tehdyn Lama ja luottamus-kyselytutkimuksen mukaan 16-75 vuotiaista 26 prosenttia kuului kulttuuri- ja harrastusyhdistyksiin. Eläkeikäisistä kulttuuri- ja harrastusyhdistyksiin kuului 32 prosenttia. (Hyypä, Liikanen 2005, 78.)

Kansalaisten aktiivisuutta on herätelty Helsingissä kehittämällä työpajakokeiluja, joissa on muun muassa taiteen ja liikunnan keinoin saatu mukaan sellaisia ihmisiä, jotka muutoin eivät osallistuisi asukas- tai muuhun järjestötoimintaan. Tapahtumat, näyttelyt ja juhlat on koettu tärkeiksi paikallishengen luojina ja ylläpitäjinä. Toiminnan myötä on syntynyt myös epävirallisia tuttavapiirejä ja verkostoja. (Turunen 2003.) Lähiöprojektit ovat toimineet Helsingissä 2000–2003 ja niiden toimintapiirissä asuu 45 000 asukasta. Toiminta on kohdistunut asuin ympäristön fyysiseen, toiminnalliseen ja sosiaaliseen parantamiseen kuten erilaisiin kumppanuushankkeisiin. Lähiöprojektit ovat vaikuttaneet turvallisuutta parantavasti ja se on ehkäissyt päihdehäiriöitä. (Schulman, Bäcklund 2004.)

Kulttuurikaupunkivuonna 2000 aloitettiin nuorille suunnatut kulttuurikurssit, joilla on tarkoitus käsitellä nuorten kanssa heille läheisiä ja koskettavia aiheita taiteen kautta. Kurssit syntyivät opetusviraston, koulujen ja pääkaupunkiseudun taidelaitosten kanssa. Tavoitteena oli saada nuoria kosketuksiin taiteen ja kulttuurin kanssa ja liittää ne osaksi nuorten arkea. Kurseille osallistuu vuosittain noin 1000 helsinkiläistä nuorta ja opiskelijaa. (Hahtomaa 2005.) Pienemmille koululaisille ja päiväkotikäisille lapsille on tarjottu Annantalon taidetalossa

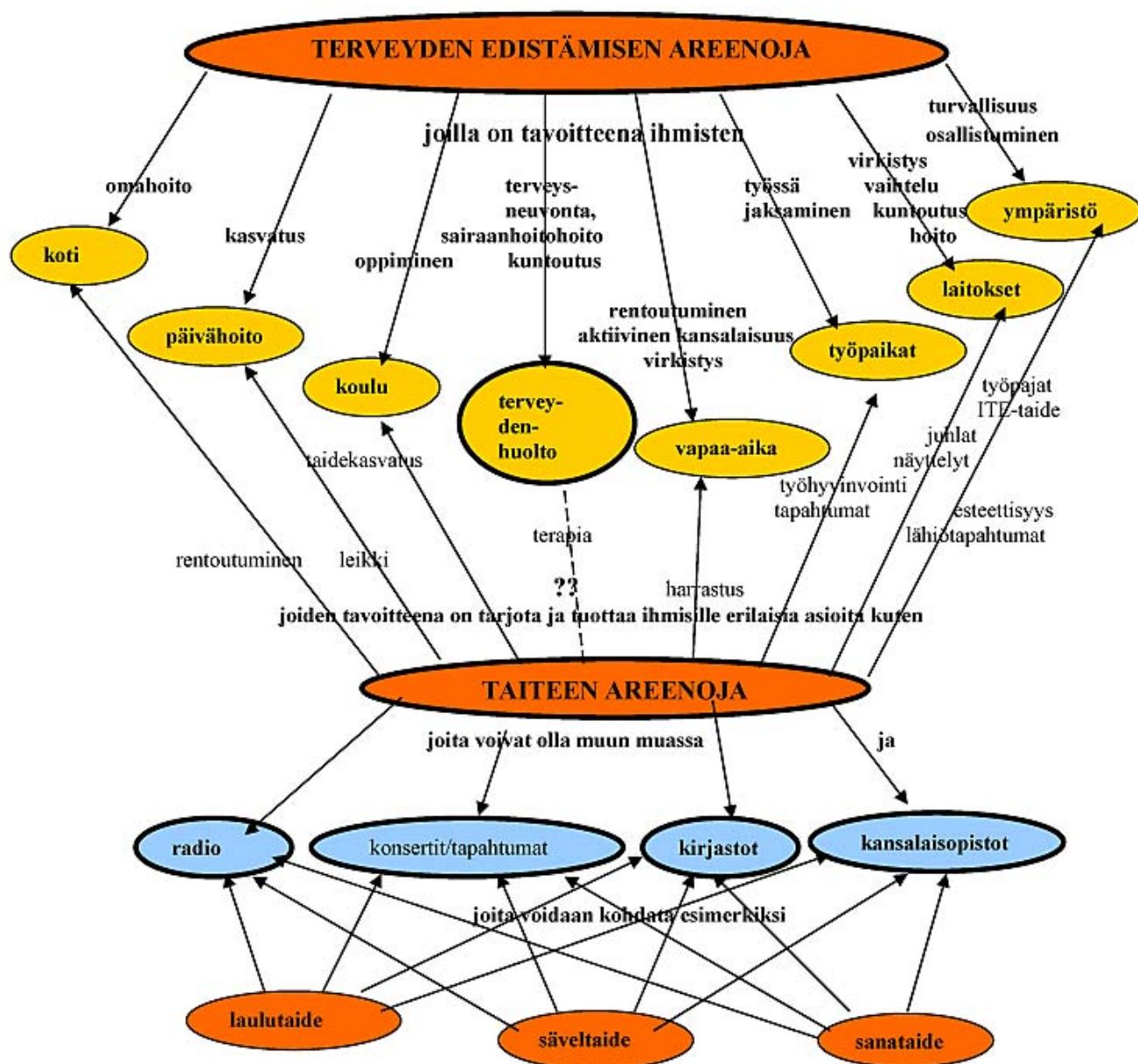
Helsingissä ”brändi 5 x 2”- taideopetusta. Taideopetus on monipuolisempaa kuin päiväkodissa. Tilat, välineet ja ryhmän koko poikkeaa normaalista päiväkotitaikouluryhmästä. Vuosittain viitisentuhatta koululaista ja päivähoiton piirissä olevaa saa erilaista taideopetusta. Toiminta on maksutonta ja sitä tarjotaan myös niille, jotka eivät sinne aktiivisesti pyri. Apuna on kulttuuriyhteyshenkilöverkko.(Äikäs 2005.)

Terveyden edistämisen sosiaaliseen ulottuvuuteen on liitetty erityisesti yhteisöjen toiminnan tehostamista, joka tarkoittaa sitä, että annetaan ihmisille mahdollisuus toimia aktiivisesti yhteisöissään.(Perttilä 1999, 70-71, Vertio 2003, 31, 179-181.) Erilaisista yhdistys- ja kerhotoiminnasta onkin osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia sosiaalisen terveyden kannalta. (Hyyppä, Mäki 2000, Hyyppä 2002, 61.)

Näyttäisi siltä, että ihmiset voivat löytää taidetta, korkeakulttuurista populaarikulttuuriin ja kirjastoista radion kuunteluun, elämäänsä monien eri tapojen kautta. Taide voi yhdistää ihmisiä erilaisten hankkeiden ja toimintojen kautta. Taiteella on useita eri mahdollisuuksia kohdata monia eri-ikäisiä ihmisiä hyvin monissa eri elämäkulun vaiheissa. Taiteen tavoitteena on kohdata ja tavoittaa mahdollisimman monia ihmisiä. Terveyden edistämisen tavoitteena on ihmisten kannustamista oman terveytensä edistämiseen ja hoitamiseen, mutta myös eri mahdollisuuksien luomiseen ja tarvittaessa muutoksien tekemiseen valinnoissa ja käyttäytymisessä.

Seuraavassa kuviossa (kuvio 6) olen tarkastellut taiteiden ja terveyden kohtaamismahdollisuuksia eri areenoilla ja niiden mahdollisia yhteyksiä. Siniset käsitteet liittyvät fyysisiin paikkoihin tai tilaisuuksiin, jotka ovat yleisesti ajatellen taiteen areenoja. Niihin liittyvät sana-, sävel ja laulutaide. Keltaiset käsitteet ovat terveyden edistämisen areenoja, joilla on mahdollisuus saada yhteys myös taiteen areenoille.

Yhteenvetona kuvioon voin todeta, että taiteella näyttäisi olevan useita yhteisiä areenoita terveyden edistämisen kanssa. Miten erilaisten toimintojen yhdistäminen olisi mahdollista? Työni tässä vaiheessa ryhdyn tarkastelemaan terveyden ja taiteiden yhdistämiskohtana terveydenhuoltoa. Miten terveydenhuollon eri toiminna eli terveystyössä voisi huomioida enemmän ihmisen olemuksen eri puolia ja kokonaisuutta sekä taiteita elämäkulun siirtymisissä.



Kuvio 6 Tekijän käsitys taiteiden ja terveyden yhteisistä areenoista.

6 TAITEIDEN JA TERVEYDEN YHTEYKSIÄ

6.1. Taiteen ja terveyden yleisesti pääteltävissä olevia yhteyksiä

Seuraavassa pohdin taiteiden ja terveyden yhteyksiä, joita voi päätellä yleisesti. Taiteiden ja terveyden välisiä yhteyksiä tulee yleensä esille ihmisten hyvin yksilöllisinä tarpeina kokea tai toteuttaa taidetta eri tavoin. Ihmiset kokevat taiteet monin tavoin riippuen omasta elämänculusta, siinä vaikuttavista tekijöistä kuten siirtymistä tai tarpeesta taiteelle. Taiteisiin voi liittyä myös institutionalisoitu asema, joka voi etäännyttää sitä ihmisten arjesta ja elämänculusta.

Taiteiden pääasiallinen vaikutus kohdistuu ihmisen tajuntaan ja mieleen. Eri taidemuodot voivat kukin omalla keinollaan koskettaa ihmisen sisintä ja saada siten sellaisiakin tunteita ja ajatuksia esiin, joita ihminen ei voi, rohkene tai pysty tuottamaan verbaalisesti. Taide voi jatkaa siitä mihin ihmisten omat sanat loppuvat. Taiteiden avulla voi tapahtua puhumattomien tunteiden esiintulo. Alitajunnasta nousee se, minkä ihminen on kätkenyt joskus jopa syvälle sisimpäänsä. Aktivoituneiden tunteiden noustessa pintaan ihminen voi herkistyä kyyneliin tai tulla levottomaksi omien tunteidensa vahvuudesta. Itkulla on myös tunnetusti puhdistava vaikutus. Taiteiden esiin nostamat tunteet eivät aina ole miellyttäviä ja se ei aina tunnu hyvältä. Taiteet voivat myös ärsyttää, mikä ei ole mitenkään harvinaista. Taiteiden tehtävä on aktivoida eri aisteja. Esimerkiksi kuulon kautta musiikki vaikuttaa aivoissa ja siten saa liikkeelle erilaisia prosesseja, jotka tulevat esiin erilaisina tunteina kuten ilo, nautinto ja mielihyvä tai toisaalta viha ja ärtymys. Kirjallisuuden kautta on mahdollista saada luovuuden, mielikuvituksen ja muistojen kautta kokemuksia erilaisista näkö-, haju-, maku- tai tuntoaistimuksista (myös Varto 2005).

On tiedossa, että kauneus voi koskettaa ihmistä jonkin elämyksen ansioista niin syvästi, että hän sietää kärsimystä. Kauneus kuten esimerkiksi luonnon maisemat voivat lohduttaa vaikeissa elämäntilanteissa. (mm. Ruohonen 2001.) Esteettinen elämys koetaan jonkin äärellä ja se on tunteiden kimppu, joka ei kuluta vaan eheyttää ihmistä (Saarelainen 2001). Esteettisiä kauneuskokemuksia voi saada musiikin, runouden tai kuvakirjallisuuden kautta, ei vain kuvataiteista, niin kuin usein voidaan olettaa.

Taiteet voivat liittää erilaisia ihmisiä yhteen elämänsä eri vaiheissa, vaikka taiteisiin liittyvät kokemukset ja tunteet ovat pääsääntöisesti henkilökohtaisia. Liittyminen voi tapahtua esimerkiksi erilaisissa harrastus- ja kansalaisaktiivisuustapahtumissa tai konserteissa. Olennaista on kokemus osallistumisesta, sosiaalisesta tuesta ja me-hengestä eli yhteisöllisyydestä. (Hyyppä 2002, 113, 186.)

Taiteista ja terveydestä yhdessä puhuttaessa nostetaan helposti luovuuden ja hulluuden yhteys toisiinsa. Tarkastelen seuraavaksi hieman tätä yhdistelmää, mistä siinä on oikeastaan kyse? Luovuuden ja hulluuden yhteyttä on pidetty perinteisesti yllä ja ajatus ”luovasta hulluudesta” on syntynyt jo Platonin Faidros-dialogissa (Niiniluoto 1990, 143). Hägglund (2000) toteaa, että on totta, että monilla luovilla ihmisillä kuten Väinö Linna, Kalle Päätalo, Mika Waltari, Lauri Viita ja Aleksis Kivi on todettu olleen mielenterveyden ongelmia. Ne ovat kuitenkin voineet johtua luovan työn rasittavuudesta ja luontaisesta herkkyydestä. Yhtenä syynä voi olla myös ulkomaailman kritiikki, jota vastaan luovat ihmiset välillä joutuvat puolustamaan omia teoksiaan (myös Hämeen-Anttila 2005). Isohanni ja Isohanni (2001) toteavat artikkelikatsauksessaan, että tieteellinen näyttö lahjakkuuden ja mielenterveydenhäiriöiden yhteydestä on rajallinen. Sattuma ja lahjakkaiden ihmisten näkyvyys ja ongelmat kirjautuvat helpommin eri dokumentteihin.

Depressiivisyys voi olla keinona mielen tasapainon ylläpitämiseksi, siten taiteilijat voivat kohdata ja surra epäonnistumisia ja tappioita. Luovuuteen nojaava ihminen tietää ja tuntee, että mielen matalapaineet ja masennuskaudet eivät ole pahasta eivätkä yleensä liian pitkään kestäviä. He antavat mielensä työskennellä ja kestää odotusta, että lähes tyydyttävä ratkaisu löytyy. (Hägglund 2000.) Toisaalta kokemus masennuksesta voi toimia taiteellisen luovuuden lähteenä esimerkiksi kirjallisuudessa tai musiikissa (Isohanni, Isohanni 2001). Tässä yhteydessä täytyy mainita maailmalla hyvinkin tunnettu art-brut ja outsider-taide, jossa taidetta tekevät mieleltään sairaat tai yhteiskunnasta eristetyt tai omaehtoisesti eristyneet ihmiset. Tunnetuimpana esimerkkinä lienee Wölfli, joka tuli tunnetuksi ornamenttitaiteestaan. (Cardinal 2005.) Suomessa vastaavaa taidetta kutsutaan ITE-taiteeksi (=Itse Tehty Elämä) tai nykykansantaiteeksi (Haveri 2005, Pirtola 2005).

Useiden asiantuntijoiden mukaan luovuus ei kuitenkaan edellytä mielenterveysongelmia, puhumattakaan huumeiden tai alkoholin käyttöä, vaikka päihdeongelmat voivat liittyä luovaan persoonallisuuteen. Erityisesti taiteelliseen luovuuteen näyttäisi kuitenkin liittyvän suuri päih-

deriippuvuuden riski (Andreasen 1987, Post 1994). Itse asiassa päihteiden käyttäminen on sammuttanut monta luovaa mieltä. (Niiniluoto 1990, 143, Uusikylä, Piirto 1999, 16, Lönnqvist 2005.)

Herää kysymys, että mitä mielenterveys- ja päihdeongelmien syntyessä luovuudelle oikeastaan tapahtuu. Saarelaisen (2001) päihdetyössä saatujen kokemusten mukaan urautuneet tunnetilat ja erilaiset käyttäytymismallit alkavat toistaa itseään. Niistä syntyy lukkoja, jotka estävät ihmistä vastaamasta taiteen heittämiin haasteisiin ja kokemasta niiden ehettävää vaikutusta. Luovassa prosessissa on olennaista, että ihminen voi itse asiassa kytkeä haluamansa kontrollin pois päältä ja antautua elämykselle. Luovan taantuman avulla ihminen pääsee penkomaan omia henkisiä varastojaan, mutta päihteillä saadut elämykset etenevät aineiden ehdolla niinpä ne eivät rikastuta ihmisen henkilökohtaista prosessia. Päihdeongelmien hoidossa lukkojen huomioiminen voi käynnistää parantavia prosesseja. Hän näkee, että päihteidenkäyttäjien hoidossa taiteen ja luovien menetelmien käyttö sopisi hyvin, koska on kyse elämyksistä ja elämyksiähän käyttäjät aineista etsivät. (Saarelainen 2001.) Hepburn (1991) toteaa, että päihteet voi aiheuttaa uuden sisäisen tunnetilan, mutta taide voi synnyttää kokonaan uuden tavan nähdä ja sen myötä uuden tavan tuntea. Taiteen tehtävä onkin laajentaa tunnekokemuksia. Tästä näkökulmasta voisi miettiä, että miten taiteita voisi hyödyntää esimerkiksi nuorten kohdalla, jotka haluavat hakea uusia elämyksiä elämäänsä juuri päihteiden kautta. Millaisia vaihtoehtoja taide voisi tarjota elämäntapojen rakentamisessa ja elämyksien etsimisessä.

6.2. Taiteen ja terveyden tutkittuja yhteyksiä

Taiteen ja terveyden yhteyksien pohtiminen ei ole ollut helppoa, koska taiteiden ja terveyden suhteet eivät ole yksiselitteisiä, vaan niiden yhteys on monitieteinen ja siksi mutkikkaampi. Suuntaa antavia tutkimustuloksia ja ennen kaikkea kannustavia kokemuksia on kuitenkin olemassa. Lääketieteellisissä tutkimuksissa on harvoin käsitelty taiteita, mutta viime aikoina myös lääketieteen parissa on herännyt kiinnostus taiteisiin ja on kokemuksia taiteiden ja terveyden yhteyksistä tai yhteyksien rakentamisesta (Huittinen 2000, Torppa 2002, Calman 2005). Epidemiologisissa tutkimuksissa on todettu stressin (mm. Seaward 1994, 184-187, Vartiovaara 2004) ja sosiaalisen tuen (mm. Hyypä 2001,2004) yhteyksiä terveyteen, johon taiteella voidaan vaikuttaa.

Ensimmäisiä laajoja tutkimuksia asiasta teki Konlaan (2001) Ruotsissa, jossa haastateltiin 10609 16-74-vuotiasta. Seuranta-aika oli 9-14 vuotta. Tutkimuksessa todettiin tietyissä kulttuuriharrastuksissa (museoissa, elokuvissa, konserteissa ja taidenäyttelyissä) käyneiden henkilöiden eloonjäämismahdollisuus oli suurempi kuin niissä vähemmän käyneiden. Konlaanin (2001) ja Konlaan ym.(2002) mukaan myös muilla kulttuuriharrastuksilla, kuten kirjojen lukeminen, musisointi, laulaminen kuorossa ja kirkossa käynti oli yhteyksiä kokemuksiin terveydestä. Kahden kuukauden interventiotutkimuksissa havaittiin vaikutus myös fysiologisiin mittauksiin, kuten diastolisen verenpaineen alenemiseen, seerumin prolaktiinin sekä ACTH hormonin alenemiseen. Niillä on yhteyttä stressin kokemukseen. Mielenkiintoista oli, että taideharrastuksilla todettiin samankaltaisia vaikutuksia kuin liikunnalla.

Pragmaattisen estetiikan tutkijat esimerkiksi Dewey ja Schusterman ovat olettaneet taiteiden vaikutusten olevan yhteydessä ihmisen elämänrytmeihin. Taide-elämyksen välittömyys voi sulautua ihmisen elimistön rytmisyyteen eli tasapainottaa hengitystä, vaikuttaa ryhtiin, kineettiseen tasapainoon ja yleensä laajempaan ruumiilliseen tietoisuuteen. Elimistön rytmisyys on keskeinen toimintakykyä ja terveyttä määrittävä seikka. (Hyypä, Liikanen 2005, 57.)

Hyypä ja Liikanen (2005, 57) tuovat esille, että taidevaikutusten välittymisen tarkkaa mekanismia ihmisen terveyteen ei tunneta, ehkä siksi siitä ole tutkimuksiakaan kovin paljoa. He esittävät kuitenkin oletuksen, jota on testattu: lähtökohtana on stressiteoria, joka tarkoittaa henkisen tai ruumiillisen haasteen kokemusta ja siitä seuraavaa räsitystä. Ihminen voi hallita räsitystä, sietää räsitystä, tai sortua räsitykseen ja sairastua. Erilaiset virikkeet, kokemukset ja elämykset voivat olla hyvää stressiä (= eustressiä, Vartiovaara 2004), johon liittyvät tunteet ja kokemukset muuttuvat terveydeksi. Tämä on havaittavissa elimistön toimintaa säätelevien järjestelmien toiminnan tasapainottumisena. Emootio- ja stressiteoriat ovat yhdistettävissä taide-elämysten vaikutuksia tutkittaessa. He toteavat omiin kokemuksiin vedoten, että kulttuuri- ja taide-elämykset aiheuttavat hyvää stressiä, josta johtuva tunnetila lisää hyvää oloa. Ilo, tyydytyksen tunne ja innostuneisuus kuvaavat taide-elämykseen liittyvää mielihyvää.

Mini-Suomi terveystutkimuksessa vuosina 1978-1980 todettiin, että harrastukset kuten konserteissa, elokuvissa ja taidenäyttelyissä käynti sekä lukemisharrastus ja vapaa-ajan opiskelu yhdessä vähensivät ennenaikaisen kuoleman vaaraa esimerkiksi vähentäen kuolemia sydän- ja verenkiertoelinten tauteihin. (Hyypä, Liikanen 2005, 92.)

Linko(1998, 53) on tarkastellut tutkimuksissaan ihmisten omaelämäkerronnallisia kirjoituksia, joissa ihmiset ovat kertoneet ja kirjoittaneet vaikeista kokemuksista elämässään. Hän toteaa, että erityisesti ihmisten elämässä tapahtuneissa käännekohtissa, siirtymissä, on usein lauennut halu ilmaista itseään tai on tullut jopa taiteen tekemisen pakko. Eri taidemuodoista mielihyvän ja ilon saamiseksi on olennaista Csikszentmihalyin (2005, 164-165) tutkimusten mukaan juuri keskittyminen siihen, mistä nauttii tai mitä tekee kuten lukeeko tai kuunteleeko musiikkia. Olennaista musiikin kuuntelemisessa on, että todella kuuntelee, keskittyy kuuntelemiseen, ei vain kuule musiikkia kuten esimerkiksi taustamusiikkina, jolloin sitä ei edes muista. Tarkkaavaisuus on kiinnostava musiikkiin, että siitä voisi saada iloa.

Hyypä ja Liikanen (2005, 90) pohtivat, että harrastuksiin liittyy usein myös muita ihmisiä ja voisi ajatella, että ne vaikuttavat myös yhteisöllisyyden lisääntymiseen, eivät vain yksilön fyysiseen tai psyykkiseen terveyteen. Esimerkiksi Hohenthal- Antinin (2001, 151-154) tutkimuksessa ikääntyvien ihmisten teatterin tekemisestä kertovat tulokset tukevat taiteen merkitystä koettuun terveyteen nimenomaan elämän lisäämisenä vuosiin, ei vain vuosien lisäämisestä elämään.

Alasuutari ja Ruuska tarkastelivat 1980- 1990 luvuilla tutkimuksessaan sanomalehtien pääkirjoituksissa ja artikkeleissa terveyteen, kulttuuriin ja taiteiden harrastamiseen liittyneitä mainintoja. He totesivat, että satsaus kulttuuriin edesauttaa kansalaisten henkistä terveyttä ja siten voi ehkäistä muiden sosiaalikulujen syntymistä. Kulttuurin kautta voivat lisääntyä inhimilliset ja työllistävät vaikutukset. (Alasuutari 1999.) Tästä on esimerkkinä erilaiset hankkeet taiteiden käyttämisestä lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä, eriarvoisuuden ja etnisten suhteiden tarkastelemisessa Suomessa (mm. Barkman 2003, Sava, Vesanen-Laukkanen 2004, Vesanen-Laukkanen ym.2004). Lisäksi on tutkittua tietoa nuorten oman osallisuuden lisääntymisestä taiteiden avulla ulkomaisissa tutkimuksissa (Thwaite ym. 2003, Fligel 2005). On aiempaa tutkimustietoa kuvataiteesta sairaaloissa ja eri hoitoyksiköissä (Blomqvist- Suominen 2001, Liikanen 2003). On tietoa Terveyttä Kulttuurista- verkoston eri taidehankkeista sairaaloissa ja hoitolaitoksissa (Liikanen 2005, Westman 2005). Näissä kaikissa taiteiden osuus on ollut samanaikaisesti toisia työllistävä ja toisten terveyttä tukevaa. Tehdyt tutkimukset osoittavat kulttuurilla olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisten subjektiiviseen, objektiiviseen ja sosiaaliseen terveyteen (mm. Bygren ym.1996, Konlaan 2001, Hyypä 2001,2004). Seuraavaksi tarkastelen eri taidelajien yhteyksiä terveyteen eritellen niiden ominaispiirteitä.

6.2.1 Säveltaiteen yhteyksiä terveyteen

Lähes kaikki ihmiset kuuntelevat tai kuulevat musiikkia monien eri kanavien kautta esimerkiksi radiosta, cd-soittimista, internetistä ja tv:n eri musiikkikanavilta. Musiikki on läsnä kotona, autossa tai kaupoissa. Musiikilla onkin eri asiantuntijoiden mielestä merkittävä asema monien ihmisten elämässä. Olennaista kuitenkin on, että musiikin vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä ja kokemus on aina henkilökohtainen. Aiemmat kokemukset, persoonallisuus, odotukset ja samanaikaiset ärsykkeet vaikuttavat aina äänen tulkintaan. Musiikki vaikuttaa samanaikaisesti sekä fyysisesti että psyykkisesti siten, että sekä keho että mieli aktivoituvat. Musiikkia voidaan kuvailla monella tavalla, kuten tunteiden tulkkina ja mielikuvien kielenä, koska musiikilla on kyky herättää ja koskettaa tunteita ja ajatuksia. (Aho 1997, 133-139, Ahonen- Eerikäinen 1997; 2000, Lehikoinen 2000, Erkkilä 2005, Naukkarinen 2005.) Itse kukin voi huomata musiikin koskettavan vaikutuksen eri tavoin ja samakin musiikki voi koskettaa eri tavalla riippuen myös omasta mielialasta (Kurkela 1997, Lehikoinen 1997, Naukkarinen 2005). Musiikissa on huomioitava aina kuulijan oma taso; musiikkikappale, joka on liian yksinkertainen suhteessa kuuntelijan tasoon, tuntuu tylsältä, ja taas liian mutkikas musiikki voi helposti turhauttaa. Ilo musiikista ilmestyy pitkästymisen ja ahdistuksen rajamailla, silloin kun haasteet ovat tasapainossa ihmisen toimintakyvyn kanssa. (Csikszentmihalyi 2005, 87.) On siis mahdotonta sanoa tai edes yrittää osoittaa, että musiikilla yleispätevästi olisi samankaltaisia vaikutuksia kaikkiin ihmisiin. Jokainen voi halutessaan etsiä ja kokeilla sellaista musiikkia mistä nauttii, mikä kuulostaa ja tuntuu hyvältä eikä ärsytä.

Musiikin kautta ihmisen on mahdollisuus löytää väylä omien kätkeytyneiden tunteiden luokse. Joskus ihminen ei itsekään ymmärrä omia tunteitaan, on vain joku ”outo tunne”. Musiikki ikään kuin auttaa tunteen ymmärtämisessä. (Ahonen–Eerikäinen 1997, Sinkkonen 1997.) Hepburn (1991) tosin painottaa, että musiikki ilmaisisi enemmän mielialoja kuin tunteita. Esimerkiksi populaarimusiikin tai nuorisomusiikin kuten heavy-metallin kautta nuori voi ymmärtää ja käsitellä monia vaikeita tunteita kuten kaipausta, menetyksiä tai aggressiivisia tunteita, sillä nimenomaan heavy-metal musiikin koskettavat sanoitukset kertovat yksinäisyydestä, ahdistuksesta, jopa itsemurhasta. (mm. Arnett 1991, Sinkkonen 1997, Rasimus-Järvinen ym.2005.) Lehtosen (2002)mukaan musiikin merkitys ihmisten elämän käännekohdissa eli siirtymissä liittyy psyyken sisäiseen mielenmaisemaan, jossa erilaiset tunteet tulevat esiin esimerkiksi luonnon ja vuodenaikojen mukaan. Ihmisten on usein helpompi käyttää metaforia tunteidensa tulkitsemisessa (Mäkelä 2000).

Musiikki aktivoi tunteita, mutta sillä on todettu yhteyksiä myös ihmisen fysiologiseen terveyteen. Ahosen (1997, 52-53) ja Lehikoisen (1997,2000) mukaan musiikin on todettu vähentävän kivun tunnetta muun muassa niska-, hartia- ja selkävaurioissa. Musiikin on todettu lisäävän endorfiinin tuotantoa, mikä saa aikaan mielihyvän tunteen. Musiikin avulla elimistön fysiologisissa toiminnoissa voi tapahtua tasaantumista, minkä voi aiheuttaa esimerkiksi musiikin rytmi, joka vaikuttaa tasoittavasti kehon omiin rytmeihin. Musiikin rytmin vaikutus on havaittavissa myös kehon omissa rytmeissä eli verenkierrossa, hengityksessä, sydämensykkeessä ja mielialassa (Rechartt 1988). Musiikkia voidaan hyödyntää pelon, ahdistuksen ja jännityksen vähentämisessä, jolloin se vaikuttaa rentouttavasti ja rauhoittavasti (Ahonen 1997, 52-53, Lehikoinen 2000, Erkkilä 2005, Naukkarinen 2005). Työterveyshuollossa tehdyissä tutkimuksissa Lehikoinen (1997, 2000) on todennut, että fysioakustisen eli matalataajuuden musiikin soittamisesta erityisen ergonomisen tuolin avulla voidaan rentouttaa lihasjäykkyyttä. Menetelmää on mahdollista käyttää ennaltaehkäisevästi esimerkiksi stressin ja fyysisten rasitustekijöiden haittojen pienentämiseksi. Ikääntyneet voisivat käyttää menetelmää parantamaan verenkiertoa ja vastustuskykyä.

Musiikkia sekä kuunnellaan että soitetaan usein stressin vähentämiseksi (mm. Seaward 1994, 313, Kuntsi 2005, 79). Musiikin stressiä lievittävä vaikutus perustuu muun muassa siihen, että ihmisen kuullessa jonkin mieluisan soinnun elimistö alkaa lisätä serotoinin tuotantoa. Musiikki voi siten vähentää ihmisen stressihormonin kortisonin eritystä.(Ahonen-Eerikäinen 2000, Vartiovaara 2004, 149-150, Naukkarinen 2005.) On tietoa (Seaward 1994, 324, Vartiovaara 2004, 143-144), jonka mukaan rentoutumista edistävän ja elimistön tasapainon palauttamista auttavaa musiikkia on hidastempoista, instrumentaalista ja akustista musiikkia, kuten klassinen musiikki tai pehmeä jazz. Eri soittimilla on myös erilaisia vaikutuksia: lyömäsoittimet ja vaskipuhaltimet vaikuttavat eniten fyysiseen hyvinvointiin ja jousisoitinten arvellaan lisäävän emotionaalista hyvinvointia. Populaarimusiikilla on Northin ym.(2000) tutkimusten mukaan nimenomaan nuorilla mielikuvitusta lisäävä, mielialan piristämistä ja stressiä vähentäviä vaikutuksia.

Musiikki voi olla yksi maailman rauhoittavimmista tai toisaalta myös hermoja raastavimmista kokemuksista. Monet rentoutuvat musiikin parissa, mutta epämiellyttävän tai pakon saneleman musiikin kuunteleminen voi toisaalta aiheuttaa joillekin stressiä. On siis otettava huomioon, että on ihmisiä, jotka eivät pidä musiikista. Osa ihmisistä voi kokea musiikin foobisesti,

sietämättömänä tai jopa vihattavana, eikä se ole mitenkään harvinaista. (Rechardt 1988, Lehiäinen 2000, Vartiovaara 2004, 148.) Monille musiikkia kuunnellessa on olennaista voimakkuus millä kuuntelee musiikkia. Desibelien voimakkuus voi auttaa keskittymään paremmin kuuntelemiseen, mutta silloin terveyden kannalta on riski kuulovaurioiden kehittymiselle.

Musiikissa rytmin merkitys on tärkeä. Se on havaittavissa esimerkiksi pienten lasten ”elämisen rytmin” löytämisessä, jossa yksilöllisillä temperamenttieroilla voi olla iso merkitys. Temperamenttierot on havaittavissa jo hyvin pienistä vauvoista. (Rautava 2000, Keltikangas-Järvinen 2004, 151-153.) Lapset voivat olla levottomia kehityksellisistä tai temperamenttisistä syistä ja silloin musiikki voi Bergströmin (1997) mukaan olla tervehdyttävänä tekijänä järjestäessään kaaosta lapsen mielessä. Musiikilla on taipumus yhdistää kaottinen tuhoava voima ja järjestynyt ylläpitävä voima.

Musiikin rauhoittavaa vaikutusta hyödynnetään eri asiantuntijoiden mukaan luontaisesti esimerkiksi lasta nukuttaessa ja rauhoittaessa. Pieni hyräilykin riittää rauhoittamiseen. Pienet lapset oppivat nopeasti äänten erilaiset merkitykset, rytmin ja voimakkuudet. Erilaiset äänet tuottavat erilaisia tunteita kuten turvallisuutta tai pelkoa ja niillä on vaikutusta muun muassa perusturvallisuuden kehittymiseen. Musiikin rauhoittava ja turvallisuutta lisäävä vaikutus on huomattavissa esimerkiksi kun lapsi sairastelee tai on surullinen. Silloin lapsi on haavoittuvampi, eikä aina jaksakaan leikkiä. Musiikki voi tuoda silloin lohtua ja helpotusta pahaan oloon. (Rechardt 1988, Sinkkonen 1997, Eerola 2005, Erkkilä 2005.) Musiikkia voi tarkoituksellisesti hyödyntää esimerkiksi vaikeissa erohetkissä tai surun vallatessa mielen.

Musiikin kuuntelemisesta on mahdollista saada ilon ja mielihyvän kokemuksia, mutta vielä merkittävämpää on Csikszentmihalyin (2005, 167-168) mukaan saada itse soittaa ja musisoida. Soittamisen aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Jo Platonin tiedetään sanoneen, että lapsille pitäisi opettaa musiikkia ennen muuta, siten he voisivat kiinnittää tarkkavaisuutensa suloisiin rytmeihin ja sointuihin. Musisoiminen ja musiikin harrastaminen kuuluvat monen lapsen ja nuoren elämään. Jos lapsella on mahdollisuus taiteellisiin harrastuksiin hänestä usein kasvaa taiteen ja kulttuurin harrastaja (Saresma 2003, 46). Aika usein luovuus ja taiteellisuus kulkevatkin sukupolvesta toiseen ”luonnollisena helppona valintana” (mm. Uusikylä 2004). Joskus esimerkiksi soittaminen tai musiikin kuunteleminen voi olla pelastajana lapselle synkissä lapsuudenkokemuksissa tai kotioloissa (Hämeen-Anttila 2005).

Musiikin harrastamisella on kahdenlaisia terveydellisiä vaikutuksia. Parhaimmillaan musiikki voi lisätä luovuutta ja auttaa lapsen persoonallisuuden kehittymistä suotuisaan suuntaan eli lapsen itsetunto ja identiteetti vahvistuvat (Ruth 1984b, Aho 1997, 159-162, Sinkkonen 1997, Hägglund 2000, Csikszentmihalyi 2005, 264-265, Erkkilä 2005), mutta sen edellytyksenä on vapaaehtoisuus (Hyyppä 2005, 160). Jos musiikin soittamisessa painotetaan liikaa teknistä osaamista, niin soittamisesta katoaa leikinomaisuus ja ilo. Se voi aiheuttaa stressiä ja paineita, jolloin musiikista tulee negatiivisia vaikutuksia. Tällöin kokemus musiikista mielihyvän kokemuksena voi jäädä saavuttamatta. (Ruth 1984b, Csikszentmihalyi 1992, 140, 2005, 168, Lehtonen 2001.) Musiikin harrastamista pidetään yleisesti hyvänä harrastuksena ja sen toivotaan auttavan lasta pysymään poissa ei-toivotuista harrastuksista, jotka liittyvät omien rajojen kokeilemiseen murrosiässä (Csikszentmihalyi 2005, 264). Siisiäinen (2004) tuo esille, että musiikin harrastamisessa voi olla kyse pakenemisesta, vastarinnasta ja kontrollista. Nuoren elämään nimittäin kuuluu pyrkimys päästä irti kaavoista ja rikkoa rajoja.

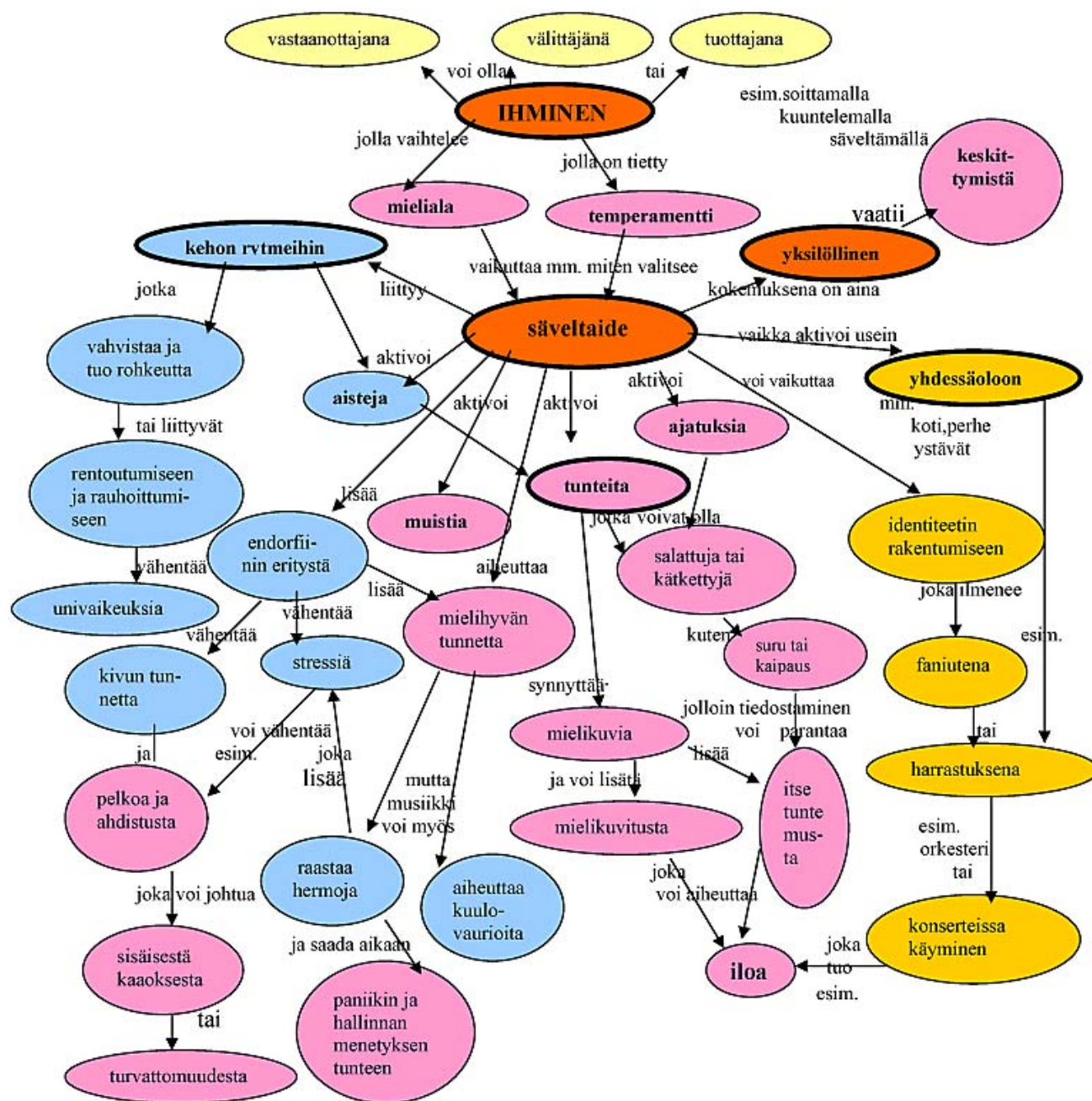
Musiikilla on todettu olevan yhteyttä sosiaalisen pääoman kasvuun eli yhteisöllisyyteen. Musiikki voi olla tehokas yhteisöllisyyden ja ryhmähengen muodostamisen väline. Se tulee esiin sekä omaelämäkertoissa että tutkimuksissa. (Hanifi 1998, Jokinen 1998, Hyyppä 2002, 182-183.) Musiikin avulla voidaan Eerolan (2005) mukaan luoda monia erilaisia yhteisöllisiä tilanteita, palauttaa mieleen tiettyjä tunnelmia tai vahvistaa yhteisön arvoja. Musiikin erilaisten yhteisöllisyyksien muodot vaihtelevat elämänsä aikana. Lapsuuden tärkeitä yhteisöjä ovat koti ja uskonnolliset tai etniset yhteisöt. Musikaalinen koti kannustaa usein lapsia jo varhain musiikin pariin ja monella nauttiminen musiikista jatkuu läpi elämän. (Jokinen 1998, Andersson 2004, Lappalainen 2004, Uusikylä 2004.) Monilla lapsilla ja nuorilla erilaiset lapsikuorot ja orkesterit ovat muodostavat merkittävän musiikillisen yhteisön. Lapsuuden yhteisöt tulevat valmiina kodin perintönä eivätkä ne ole valittuja. Suomalaisissa uskonnollisissa yhteisöissä virsiseurat ovat tärkeitä, samoin kuin karjalaiset juuret ja kansanmusiikki. (Hanifi 1998.) Hyyppä (2005, 71-72) korostaa musisoimisen perinteen olevan erityisen vahvaa suomenruotsalaisten keskuudessa. Eri sukupolvet musisoivat yhdessä ja perinne jatkuu läpi sukupolvien. Musiikki on myös hyvin monipuolista klassisesta kuoromusiikista rockiin, salsaan ja tangoihin. Musisoimiseen liittyy pääsääntöisesti positiivisia muistoja.

Nuorisomusiikkiin liittyy usein hyvin tunteenomainen reagointi ”omaan musiikkiin” eli ”fanius”. Faniudessa on Grossbergin (1995, 34-51) mukaan myönteistä tietäntyyppinen intohimo, piristys ja optimismi. Se voi olla yhteisöllisyyttä tukevaa, koska sille on tyypillistä yhtei-

set tavoitteet, me-henki ja osallistuminen. Toisaalta jään pohtimaan faniuden käännteistä puolta. Voiko nuoren identiteetti jäädä kehittymättä ainutlaatuisiksi liiallisten samankaltaisuuksien tavoittelemisen toivossa ja jos faniudella on turvallisuutta lisäävää vaikutus niin millaista turvallisuutta se lisää? Toisaalta Hanifi(1998) tuo esiin, että faniuden kautta nuori voi irrottautua kotoa ja liittyä toisiin samanikäisiin nuoriin. Samalla voi erottautua niistä nuorista, jotka kuuntelevat kokonaan toisenlaista musiikkia. Identiteetin rakentuminen perustuu siten erilaisille eroille. Täten voisi ajatella, että faniudessa on enemmän suojaavia kuin haitallisia tekijöitä ihmisen terveyden kannalta.

Fanius näkyy usein juuri eri festivaaleilla; se on eräs tapa korostaa me-henkeä ja yhteisöllisyyttä. Nykyään festivaalit ovat tosin monipuolistuneet musiikin suhteen ja siellä voi olla mukana koko perhe (Terho 2002), esimerkiksi Porin Jazz on monille perheille samalla yhteinen piknik. Rock-konserteissa tai erilaisissa live-esityksissä on tyypillistä, että siellä on suuria ihmisjoukkoja, jotka todistavat samaa tapahtumaa yhdessä, ajattelevat ja jopa tuntevat samoin. Ulkoiset olosuhteet auttavat keskittymään musiikkiin. Näissä tilanteissa on hyvät mahdollisuudet flow-kokemukseen, sillä silloin monet flown edellytykset täyttyvät.(Csikszentmihalyi 2005,166.)

Seuraavassa käsitekartassa (kuvio 7) olen rakentanut musiikin yhteyksiä terveyteen. Vaaleansiniset käsitteet kuvaavat musiikin yhteyksiä kehoon ja fyysiseen terveyteen. Vaaleanpunaiset käsitteet kuvaavat yhteyksiä mieleen ja psyykkiseen terveyteen ja keltaisilla käsiteillä on yhteyttä sosiaaliseen terveyteen, joka on yhteydessä elämäntilanteeseen ja eri elämänvaiheisiin.



Kuvio 7 Tekijän laatima käsitekartta säveltaiteen yhteyksistä terveyteen

Yhteenvedonä käsitekartasta voi päätellä, että musiikin kuuntelemisessa, soittamisessa ja säveltämisessä korostuvat musiikin yhteydet fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen hieman sosiaalista terveyttä enemmän. Musiikin yhteyksissä ihmisen terveyteen on korostettu juuri sen yksioöllistä ja ainutlaatuista kokemusta, jolloin musiikin herättämät tunteet, ajatukset ja kokemukset ovat hyvin henkilökohtaisia riippuen myös musiikin laadusta. Musiikkiin näyttösi liittyvän myös mahdollisia terveydelle haitallisia vaikutuksia, jotka on myös huomioitava. Käsitekartta avaa mielestäni uusia näkökulmia ihmisten kokonaisuuden huomioimiseen terveyden edistämisessä.

6.2.2 Laulutaiteen yhteyksiä terveyteen

”Laulu on ihmiselle ikään kuin kieli, jolla alkaa sydämensä liikutuksia ilmoitella, koska tavallinen kieli ei löydä sanoja tarpeeksensa”, on Elias Lönnroth sanonut laulamisen erityislaadusta ihmisen ilmaisuväylänä (Ahonen 1997, 214). Laulaminen on osa musiikkia, mutta tarkastelen sitä tässä työssä vielä hieman lähemmin, koska sillä on muutamia mielenkiintoisia erityispiirteitä kuten että ihminen voi laulaa ilokseen, ihminen voi laulaa lapsen rauhoittamiseksi tai kiukun katkaisemiseksi. Laulaminen voi herkistää yhtä hyvin itkun kuin naurun. Laulamiseen liittyy myös usein yhdessä laulaminen. Lars Hulden on sanonut: ”Laulu on tapa vaikuttaa. Lauluilla voin vaikuttaa itseeni niin, että tunnen onnea siitä, että olen onneton.”(Salovaara 2001.) Pohdin seuraavassa mitä yhteyttä laulamisella on ihmisen terveyteen.

Kun ihminen laulaa, hän kuulee ja tuntee kehossaan sen värähtelyn. Laulaminen on kiinteästi yhteydessä koko ihmiseen ja harmoninen laulu tuntuukin hyvältä. Ihmisen fyysinen ja psyykkinen yhteys katkeilee usein elämäkulun aikana esimerkiksi sairauksien, kiireen tai stressin takia. Laulaminen on yksi tapa säilyttää kehon ja mielen yhteys sekä kokea elämyksiä omasta olemassaolosta. Laulavat luonnonkansat tekevät laulaessaan havaintoja itsestään ja huomaavat vaivansa länsimaisia ihmisiä helpommin. Länsimaisessa kulttuurissa pyritään verbalisoimaan ja älyllistämään monia asioita, mutta laulun kautta ihmisellä on mahdollista löytää tänäkin päivänä yhteys itseensä. (Ahonen 1997, 214.)

Laulaessa laulajan tunteet näkyvät laulunopettaja Roivaisen (2004, 30-31, 34) mukaan eleissä, ilmeissä ja vartalon liikkeissä. Katkeruus, viha ja kyynisyys peilautuvat laulajan kasvoilta ja vartalon lihaksisto tukee näitä tunteita. Näin laulaessa voi jännittää koko kehoaan. Mitä voi-

makkaampi tunne on mielessä, sitä voimakkaampi torjunta on myös kehossa. Näitä padottuja tunteita voi lähestyä naurun, itkun, nyhkytysten ja huokailun kautta. Erityisesti hengityksen vapautumisen ja ääntelyn kautta jännityksestä vapautuminen on huomattavaa ihmisen hyvinvoinnille. Hengityksessä heijastuvat tunteet, ajatukset, kehon liikkeet ja kehon terveys. Liikkeen yhdistämisellä lauluun on mahdollisuus vaikuttaa jännityksen purkautumiseen. Vartiovaara (2004, 142) toteaa stressitutkimuksissaan, että laulaminen on hyvä rentoutumistekniikka, koska se säätelee elimistön sisäisiä rytmejä myönteisellä tavalla, minkä voi huomata verenpaineen, sydämen pulssitiheyden, hengityksen ja aivosähkökäyrien myönteisinä vaikutuksina. Laulamiseen liittyviä erilaisia kokemuksia on varmasti jokaisella, mutta minkä verran laulamista on tietoisesti kokeiltu esimerkiksi stressin vähentämisessä. Esimerkiksi synnytyslaulua on kokeiltu rentouttamaan äitiä ja vauvaa synnytyksessä (Lavonen 2006).

Jotkut laulunopettajat ovat sitä mieltä, että laulun tiettyjen äänten sointivirroilla on mahdollista saada kokemuksia laulun eheyttävästä ja uudistavasta voimasta. Lauluääntä ja musikaalisuutta pitäisi herätellä jo pienten lasten kanssa tekemällä erilaisia jäljittelyharjoituksia. (Werbäck- Svärdröm 2001, 82-83.) Koliskon (2001, 206-207, 219-220) mukaan laulamissa voi löytää tietoisuuden omasta soitinelimistöstä keskittymällä nimenomaan äänteisiin, silloin lauluun tulee terapeuttista voimaa. Esimerkiksi kuulo – ja puhevaikeuksista kärsivät lapset ovat saaneet äänenkäyttöön perustuvissa kuoroissa laulamista saaneet parantavia vaikutuksia, koska äänen käytön virta ottaa heidät mukaansa ja he voivat vapauttaa ääntään jäljittelyn avulla. Voidaan puhua myös parantavasta laulusta, jota voidaan terapeuttisesti käyttää sellaisenaan tai hieman muunnellen esimerkiksi astman, änkytystapausten, lasten puheen oppimisvaikeuksien, puutteellisen kuulokyvyn sekä erilaisten nielun, nenän ja kurkun elimellisten häiriöiden hoidossa. Parantavan laulun toteuttamisessa tarvitaan lääkärin ja laulopedagogin yhteistyötä.

Laulaminen joko yksin tai yhdessä vie joskus mukanaan niin että ei huomaakaan innostumistaan. Tällöin on mahdollista saavuttaa Csikszentmihalyin (2005) mainitsema flow-kokemus (=virtauskokemus), joka Nummisen (2005, 82) mukaan voidaan helposti liittää laulamisen yhteyteen, sillä flowkokemuksen ydin liittyy psyykkisen energian menestykselliseen kohdistamiseen vailla minuutta uhkaavia tekijöitä, siten että ajatukset, aikomukset, tunteet ja havainnot suuntautuvat tiettyyn päämäärään. Virtauksen kokeminen tuottaa syvää tyydytystä ja on omiaan lisäämään itseluottamusta. Flow-kokemuksen voi saavuttaa, vaikka ei laulaisi nuotilleen, sillä se voi motivoida laulamaan yhdessä toisten kanssa. Olennaista on, että taidot ovat sopivassa suhteessa haasteisiin, haasteet voivat kyllä lisääntyä taitojen kehittyessä.

Laulamiseen liittyy eri tutkijoiden ja laulun asiantuntijoiden mukaan myös ristiriitaisuuksia. Esimerkiksi osa ihmisistä kokee, että he eivät ymmärrä musiikkia tai laulaminen tai soittaminen ei ole tarkoitettu kaikille (Numminen 2005, 19-20). Toiset voivat kokea, että laulamiseen liittyy häpeän, nolaamisen, väärin laulamisen, jännittämisen tai muuten epäonnistumisen kokemuksia, jotka ehkäisevät laulamisen. Osa ihmisistä ei näiden kokemusten takia laula, vaikka haluaisi ja osa ihmisistä kokeekin olevansa laulutaidottomia. Epäonnistumisen kokemukset ovat liittyneet pääsääntöisesti koululaulutilaisuuksiin. (Werbäck- Svärdröm 2001,82.) On kuitenkin ihmisiä, joille on Jokisen (1998) mukaan jäänyt hyviäkin kokemuksia kannustavasta opettajasta ja mieleenpainuvista musiikkielämyksistä. Roivainen (2004, 128-129) vahvistaa, että ihmiset innostuvat ja nauttivat laulamisesta kannustuksen ja harjoittelun tuella. Nurminen (2005, 5) toteaa väitöskirjassaan, että olisi parempi jos nykyään puhuttaisiin laulutaidottomuuden sijasta kehittyvistä laulajista.

Laulamisella on lisäksi vaikutusta muistiin, joten ikääntyvät voisivat helpommin muistaa heidän elämässään tapahtuneita asioita laulamalla ja hyräilemällä kauan sitten oppimiaan ja jo unohtamiaan tuttuja lauluja.(Saarelainen 2001). Laulamisen voisi olettaa piristävän esimerkiksi vanhusten hoitolaitoksissa sekä potilaita että hoitajia. Olisiko sanonnalla ”ain laulain työtäs tee” mahdollisuuksia nykyään työelämässä?

Laulamisen terveydellisiä vaikutuksia tunnetaan vielä aika huonosti. Se voi johtua siitä, että laulamista pidetään kuitenkin vielä lähinnä viihdyttävänä tekijänä sen tuoman ilon takia. Numminen (2005,262) näkee tutkijana, että laulaminen voisi lieventää masennusta ja stressiä ehkä samaan tapaan kuin tiedetään liikunnan vaikutuksista. Laulamisella näyttäisi olevan paitsi mielenterveyden niin myös fyysisen kehon kautta myönteisiä vaikutuksia ja laulamisen hyötyä voisi kokeilla esimerkiksi astman hoidossa tehostamaan hengitystä. Laulamisen moniulotteisten psykofyysisten terveysvaikutusten tutkimus vaatisi monitieteellistä tutkimuspohjaa ja sen kautta voisi avautua uusia lupaavia näköaloja jopa kansanterveyden kannalta. Näyttää siltä, että varsinkin aikuisten ja ikääntyvien laulamiseen liittyvää tutkimusta on vähän olemassa.

Seuraavaksi pohdin mitä yhteyttä laulamisella voisi olla yhteisöllisyyteen eli sosiaalisen pääoman. Yhdessä laulamisella voisi olettaa olevan yhteyttä sosiaalisen pääoman vahvistumiseen, mutta tutkimuksia laulamisen vaikutuksesta yhteisölliseen terveyteen on tehty vähän,

vaikka eri puolella maailmaa on kulttuureja, joissa lapset, aikuiset ja vanhuksset musisoivat yhdessä laulaen ja tanssien yksin tai ryhmässä (Numminen 2005, 18). Hyyppä (2005, 71-72) tuo esiin suomenruotsalaisten parissa tehdyistä tutkimuksista ja kokemuksista, joissa laulelma ja viisuperinne ovat vahvoja. Yhteisissä juhlahetkissä, opiskelijoiden illanistujaisissa, naapureiden kanssa ja erilaisissa koulumusiikkisuorkonserttitapahtumissa kaikki ihmiset lapsista vanhuksiin osallistuvat laulamiseen. Juomalauluperinne on iloinen ja vahva ja laulut opitaan viimeistään rippikouluikässä. Kuorolaulut ovat pääosin duurivoittoisia. Hyyppän mukaan erityisesti kuorolaululla vaikuttaisi olevan suotuisin vaikutus terveyteen. Hän jatkaa, että on alustavia havaintoja siitä, että vasta-ainepitoisuudessa olisi tapahtunut nousua niillä, jotka osallistuivat kuorolauluun. Kuorossa laulamiseksi todettiin myös olevan myönteisiä vaikutuksia mielen terveyteen. Erityisesti kuorolaulu osoittautui ruotsinkielisten naisten terveyden edistäjäksi. Yhteisöllisenä kokemuksena laulaminen voisi helpottaa myös monia vaivaavaa yksinäisyyden tunnetta (Numminen 2005, 262).

Kokemukseni mukaan ihmiset nauttivat laulamista riippumatta lauluäänestä tai omista taidoista. Laulamisen vapauttava, jopa itsehoidollinen, vaikutus näyttää korostuvan erityisesti yhteislaulutilaisuuksissa tai tapahtumissa, jotka voivat olla kerhoissa, kouluissa, ravintoloissa muun muassa karaokessa (Salovaara 2001), kirkoissa, rippileireillä tai opiskelijajailloissa. Jään pohtimaan, että miksi laulaessa tulee niin vahvistunut ja voimaantunut olo, vaikka lauluihin liittyy haikeita muistoja. Millaisia muistoja itse kullakin liittyy Suvivirteen, joka liittyy aina koulunpäättäjäisiin ja ylioppilasjuhliin. Onko Maamme-laululla jokin erityinen tunnelataus urheilukilpailuissa tai miehille armeijassa, miksi se herkistää isotkin miehet. Joululaulut aiheuttavat monille hyvin ristiriitaisia tunteita: monet nauttivat niiden laulamista kirkossa Kauneimmat joululaulut -tapahtumissa ja monet kuuntelevat niitä lukuisissa kirkot täyttävissä joulun ajan konserteissa. Sitä vastoin ne herättävät monissa negatiivisia reaktioita, kun niitä kuulee kaupoissa kuukauden ajan ennen joulua. Rippileirilaulut ovat saaneet myönteistä ja innostunutta palautetta esimerkiksi Tilkkutäkki-levyn julkaisemisen jälkeen. Niillä on ollut useille nuorille yhteisöllisyyttä lisäävä vaikutus juuri murrosikässä ja hengellisyys on saanut nuorten keskuudessa uusia innostavia muotoja.

Seuraavassa käsitekartassa (kuvio 8) olen etsinyt laulamisen ja terveyden yhteyksiä. Laulamisen yhteydet fyysiseen terveyteen on kuvattu sinisillä käsitteillä. Vaaleanpunaisilla käsitteillä kuvataan yhteydet mieleen ja psyykkiseen terveyteen. Keltaiset käsitteet kuvaavat taas yhte-

Yhteenvetona käsittekartasta voi päätellä, että laulamisaella näyttääsi olevan useita fyysiseen terveyteen ja kehoon kohdistuvia yhteyksiä, kuten kehon liikkuvuus, ryhti ja vastustuskyvyn paraneminen ja vaikutus stressiin. Niitä ei tule heti ajatelleeksi, kun pohtii laulamisen ja terveyden yhteyksiä. Mielenkiintoisia ovat laulamisen monet mieleen liittyvät tekijät eli yhteydet tunteisiin ja kokemuksiin muun muassa muistin kautta. Laulamisaessa sanojen merkitys on huomattava juuri niiden herättämien tunteiden ja muistin kannalta. Laulamisaeseen näyttääsi liittyvän myös yhteisöllisyyttä lisääviä tekijöitä. Näin vahvistuu monien eri ihmisten kertomat ja itse saadut kokemukset laulamisen vapauttavasta vaikutuksesta ja ilon saamisesta yhdessä laulamisaesta.

6.2.3 Sanataiteen yhteyksiä terveyteen

Sanataidetta pohtiessani mietin luku- ja kirjoitustaidon merkitystä ihmisen elämässä. Mistä asioista jää paitsi, jos ei osaa lukea ja kirjoittaa? Mitä osaa terveydestä luku- ja kirjoitustaito kohentaa tai heikentää. Mikä yhteys mielikuvituksella on ihmisen terveyteen? Seuraavaksi tarkastelen että millaisia yhteyksiä sanataiteella voisi olla muun muassa sosiaalisen pääoman kehittymiselle.

6.2.3.1 Ihminen lukijana ja kokijana

Sanataide eli kirjallisuus on aina ollut arvostettua ja lukemista pidetään ”sielunruokana”. Mikä muu taidemuoto on yhtä helposti lähestyttävä kuin sanataide, jonka kautta on mahdollista käsitellä monella eri tavalla elämänkulun siirtymiä, kuten erilaisia kriisejä, sairastumista, kuolemaa, työttömyyttä, avioeroa tai itsemurhaa. Elämänkulun eri vaiheita kuten lapsuutta, nuoruutta, aikuisuutta ja vanhuutta voidaan lähestyä eri näkökulmista riippuen kirjallisuudesta, joka voi olla faktaa tai fiktiota. Kirjallisuuden etuna verrattuna elokuvaan on tilan antaminen jokaisen omalle luovuudelle, mielikuville ja mielikuvitukselle. Ihminen voi itse säädellä ja valita lukemistaan. Huono näkö tai lapsilla lukutaidottomuus eivät estä nauttimasta monenlaisesta sanataiteesta, sillä nykyään on saatavissa runsaasti äänikirjoja. Ikä ja elämäkokemukset voivat vaikuttaa kirjallisuuden valintaan.

Sanataiteen tiedetään (Hyypä, Liikanen 2005, 57) aiheuttavan lukijalle erilaisia mielentiloja, joissa taide-elämys kehittyy. Esimerkiksi näkökulma ja – ala, juonen kehittäminen ja käsittely, empaattisuus, mielikuvitus, luonnehdinta ja lajityypillisuus ovat kirjallisuudessa seikkoja, joihin lukija vastaa esteettisin tunne-elämyksin. Metaforien käyttäminen on tunnettua ja ihminen reagoi niihin tiedostamattaan (Mäkelä 2000, Ihanus 2005, 215). Runoudessa metaforien käyttäminen on ollut erityisen runsasta, esimerkiksi Shakespearen soneteissa tai loitsuomaisissa runoissa, jotka pitävät lukijansa lumouksen vallassa. Runouden kautta käsittämättömät asiat voivat aueta tuottaen järkytystä tai iloa. Runouden varsinainen tehtävä onkin hätkähdyttää ihminen kuolonunesta avarampaan elämäntuntoon. (Bloom 2001, 155.) Philipin ja Robertsonin (1996) terveysalan ammattilaisille tekemässä kyselytutkimuksessa on saatu myönteistä palautetta runouden lukemisen ja kirjoittamisen terapeuttisesta käytöstä. Runoutta on käytetty suotuisin vaikutuksin muun muassa ahdistuksen, masennuksen, trauman jälkeisten tilojen, menetysten aiheuttaman tuskan, syömishäiriöiden ja kuolevien potilaiden hoidossa.

Sanataide ei ole Ihanuksen (2000) mukaan vain ”purkautumista tai tuulettamista”, vaan sen kautta voi kokea jäsentymistä, herkistymistä, leikkiä, erilaisten ikävien ja ahdistavienkin mielikuvien jakamista, muistin ja unelmien lukemista ja kirjoittamista. Vaietetut muistot voivat alkaa puhua ja sulkeutuneista mielikuvista voi syntyä vuoropuhelua. Ihmisellä on mahdollisuus kokeilla kokemustodellisuuden eri ulottuvuuksia. Mielikuvitus ja sanat saavat leikkiä ja tarvittaessa luoda rinnakkaisia ja vaihtoehtoisia todellisuuksia. Eskola (1998c) tuo esiin omaelämäkertatutkimuksissaan, että kirjallisuus lisää kertojansa elämänhallintaa ja toimintakykyisyyttä. Moni kirjoittaja tai kertoja voi löytää kirjallisuudesta, joko itse lukien tai kirjoittaen, laajemman elämänyhteyden eli kontekstin, joka tekee oman elämän merkitykselliseksi.

Kirjallisuudella on monia tehtäviä tai mahdollisuuksia ihmisten elämänkulussa ja siirtymissä. Kirjallisuus voi olla fiktiivistä tai faktaa ja sen merkitys tulee siinä tilanteessa ja juuri sille ihmiselle, joka lukee tekstiä sillä hetkellä. Ihmiset voivat prosessoida omia ajatuksia ja saada tukea, apua tai lohdutusta kirjojen sivuilta. Joku toinen on osannut jo kirjoittaa sen mitä itse ajattelee tai tuntee. Kirjallisuudessa on myönteistä se, että vaikka kyseessä olisi elämään liittyviä kriisejä tai vaikeuksia niin asian käsitteleminen esimerkiksi fiktiivisen roolihenkilön kokemana voi tuoda lohtua omaan tilanteeseen.

Kun fiktiivisessä kirjallisuudessa Kinnusen (2000, 206-207) mukaan esiintyy kauniita tai rумia olioita tai asioita ja ne tuottavat lukijoille mielihyvää tai mielihäpää, niin voidaan ihmetellä, miten fiktio pystyy leikkimään käsitteillä? Siinä luodaan kieltä pitkin kosketus todellisuuteen, kokemus on todellista: jännitystä, inhoa, järkytystä, katharsiksen. Sen voi saada yhtä hyvin lukiessa kirjaa, katsellessa näytelmää tai elokuvaa. Harvoin arkielämässä saa vastaavia tunteita kuin mitä taide eri muodoissaan aiheuttaa. Fiktiivisten kuvausten kautta on mahdollista löytää kauneutta, huumoria ja koomisuutta myös arkisessa ympäröivässä reaalissa elämässä. Näin fiktion merkitys on huomattavan tärkeä kulttuurissa.

Kun eri-ikäiset ihmiset etsivät itselleen luettavaa, niin usein on jokin ”tilaus” luettavalle kirjalle ja siten tekee valintoja luettavien kirjojen suhteen. Valinnat voivat riippua eri elämänvaiheista ja tilanteista, joissa kaipaa lohdutusta, opetusta, jännitystä tai romantiikkaa. Lohdutusta vaikeassa elämänvaiheessa voi saada esimerkiksi runoudesta, jos ei jaksa keskittyä romaani-kirjallisuuteen. Parhaimmillaan hyvä kirja vie mukanaan niin, että unohtaa ajankulun ja voi vain nauttia tekstin sujuvasta etenemisestä (Massimini ym. 1988, Csikszentmihalyi 2005,82,175).

Ilo kirjasta voi olla niin suuri, että kirjan loppuessa tulee jopa haikeus, kun kirja tai tarina loppui. Haikeus lukemisen loppumiseen tulee usein lapsilla, kun satu loppuu, vaikka saman tarinan voi kuulla seuraavana iltana uudelleen. Saduissa on tarkemmin ajatellen enemmän sanomaa, kuin mitä aikuiset ehkä tulevat ajatelleeksi. Sadut nimittäin kertovat usein erilaisista ihmisistä, jotka ovat hätätilassa tai kriisissä. Sadut voivat osoittaa kauheudet ja julmuudet, halun ja ahdistuksen, vaarat ja miten niistä selvitään. Monia asioita voidaan oppia satujen kautta. Sadun ja kertomuksen terapeuttinen merkitys on siinä, että niissä kriisi kohdataan, se eletään läpi, eikä sitä vähätellä.(Ylönen, Luumi 2002, 140-141, Ihanus 2005,217.) Esimerkiksi elämäkriisistä voisi mainita Punahilkkan, joka oli suden vatsassa ja Ruususen satavuotinen uni. Raamatunkertomuksissakin on monenlaisia kriisejä kuten opetuslapset hädässä Genesaretin järvellä ja Sakkeuksen identiteettikriisi. Sadussa Hannusta ja Kertusta on monia eri merkityksiä lapsen elämälle. Se sisältää useita lapselle tärkeitä motiiveja kuten äidin kuolema tai äitiin liittyvät ambivalentit tunteet, hylätyksi tuleminen, eksyminen, kuoleman pelko, ilo auttaa vanhempia, rohkaisu, tytön pojalle antama apu. Sadun liiallinen ”pehmentäminen” voi viedä tarinasta sen hohdon.(Ylönen, Luumi 2002, 140-141.)

Välillä aikuisena yllättyy siitä miten erilaista lasten huumori on verrattuna aikuisten huumoriin: se mikä aikuisille näyttäätyy surullisena tai julmana voi lapsista ollakin hauskaa (Martin 2004). Bettelheimin (1998, 145-146) mukaan toiset aikuiset voivat suhtautua satuihin paheksuvasti, koska ne eivät anna elämästä totuudenmukaista kuvaa ja he voivat pelätä valehtelevansa lapsille. Lapset kuitenkin ymmärtävät, että sadut eivät edes yritä kuvata ”todellisuutta”. Joten myös totuus on erilainen lapsilla kuin aikuisilla: sadun totuus on mielikuvituksen totuus toteaa Bettelheim.(1998, 145-146.)

Sadun ja kertomuksen sanomaa ei saisi tulkita lapselle psykologisesti, koska sadut sisältävät jo tulkinnan. Kuulijalle on jätävä oma kuulemisen, tulkitsemisen ja omaksumisen vapaus. Lapsi tarvitsee sitä, että saa kuulla sadun yhä uudestaan ja uudestaan ja hän saa samaistua sadun päähenkilöön sekä syvässä kriisissä että saa elää myös sadun tuoman hyvän ratkaisun. (Bettelheim 1998, 186-187, Ylönen, Luumi 2002,140-141.)Joissakin elämäntilanteissa tai kehitysvaiheissa voi olla tiettyjä satuja, joita luetaan usean kuukauden ajan kunnes tarina ja siihen liittyvä tunne on käsitelty ja valmis lapsen mielessä. Jotta sadussa olevat kaikki lohduttavat piirteet, symboliset merkitykset ja ennen kaikkea ihmissuhteisiin liittyvät merkitykset pääsisivät oikeuksiinsa, niin Bettelheimin(1998, 186) mukaan satu on mieluummin kerrottava kuin luettava. Kertomiseen liittyy enemmän emotionaalisuutta, eläytyvyyttä kertomukseen ja lapseen sekä siihen mitä sadun kertoma voi lapselle merkitä.

Esimerkkinä Astrid Lindgrenin sadut ovat valloittaneet niin lapset kuin aikuisetkin ympäri maailmaa. Hänen saduissaan on sanomaa sekä lapsille että aikuisille. Veljeni Leijonamielikirja tuo kuoleman käsittelemisen helpommaksi ja konkreettisemmaksi eri mielikuvien kautta. Peppi Pitkätossun 60 vuotta jatkuneet ”elämäntarinat” elävät vahvasti edelleen (Räsänen 2005). Tove Janssonin muumien maailma koskettaa myös eri sukupolvia.

Kirjallisuutta voidaan käyttää lukien ryhmässä: ennaltaehkäisevästi hoidossa ja kuntoutuksessa eri laitoksissa kuten vankilat ja sairaalat. Eri kerho- ja harrastustoiminnoissa voidaan soveltaa kirjallisuusterapeuttisia työskentelytapoja esimerkiksi lasten satu- ja kerrontahetkissä, nuorisotyössä ja vanhusten muisteluryhmissä. Kirjallisuus soveltuu hyvin kuolevien ihmisten ja heidän omaisten surutyön tukemiseen. Tekstien apuna voidaan käyttää kuvia, musiikkia, tanssia, liikettä, rentoutusta, mielikuvamatkoja, meditaatiota ja improvisointia.(Ihanus 2000.)

6.2.3.2 Ihminen kertojana ja kirjoittajana

Monille ihmisille on tärkeää saada kertoa itsestään ja oman elämänsä tapahtumista. Kertomusten kautta voi selvittää omaa identiteettiä ja kertomalla voi palauttaa mieleen tärkeitä asioita. Kertomuksen kautta on mahdollista selvittää miten on tullut sellaiseksi kuin on ja millaiseen rooliin on asettunut siinä yhteisössä jossa elää. Kertominen selvittää itselle ja muille kysymystä olemassaolon mielekkyydestä. Niiden asioiden kautta mitä itse kukin kertoo elämästään, voidaan tulkita omaa käsitystä elämästä. Kertomusten kautta voidaan tulkita uudelleen myös omaa elämäntulkintaa. Mikä elämässä on tärkeää, mikä on merkityksetöntä, mikä on antanut elämälle suuntaa, mikä arvon. Kertomuksilla kysytään ja samalla tulkitaan koko olemassaolon mielekkyyttä. (Ylönen, Luumi 2002, 138-139, Bardy 2003, Pääjoki 2003.) Tarinoiden kertominen on sekä yksilöllisen että sosiaalisen olemassaolon, kokemuksen, tiedon ja muistin keskeinen säilyttämisen, siirtämisen ja muuntamisen väylä (Ihanus 2005, 214).

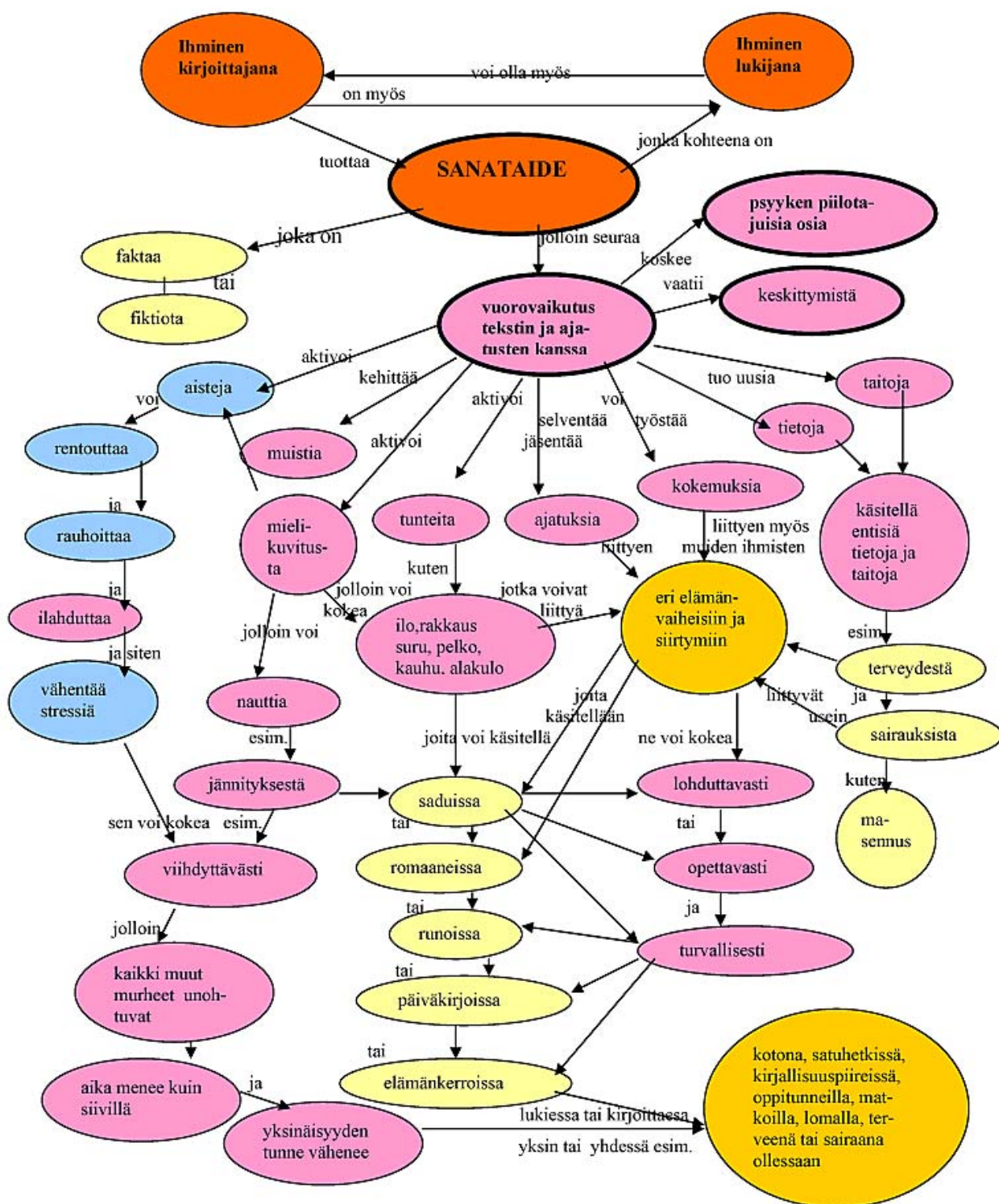
Kirjoittamisen prosessi voi Tuularin (2000) mukaan koskettaa ihmisen psyyken piilotajuisia osia. Kirjoittamisen kautta on mahdollisuus lähentyä oman minuutensa kanssa. Itseilmaisussa on kyse itsensä etsimisestä ja myös löytämisestä. Kirjoittamisen prosessi on jonkinasteista autismia, mutta psyyken tasapainoa pitävät yllä minän puolustusmekanismit. Kirjoittamisen kautta voi avautua uusia oivalluksia. Kielen avulla on mahdollisuus tyydyttää tarpeita, kuvata ja luokitella asioita, luoda ja ylläpitää suhteita toisiin ihmisiin, ilmaista käsityksiä omasta itsestä, hankkia tietoa, luoda mielikuvitusmaailmaa ja käyttää sitä eri rituaaleissa. Ihmisten tunteisiin kietoutuneet ja kirjoitetut elämäntarinat eivät Eskolan (1998c) mukaan ole pelkästään sopuisia, seestyneitä ja sieviä, vaan niissä ilmaistiin myös katkeruutta, kateutta, pelkoja ja aggressioita. Epäonnistumiset voi kirjoittaa ”ulos” ja pahaolo voi laueta kirjoittaessa. Myös lapset voivat Krappalan (2004) mukaan tuottaa omaelämäkerronnallisia tarinoita aikuisten avustuksella. Faktan ja fiktion yhdistäminen voi onnistua, sillä taiteen tuottamat merkitykset ovat fiktiivisiä, vaikka ne sisältävät merkityksiä, jotka kertovat todellisesta elämästä. Fiktio voi tarjota suojaa ja etäännyttää. Metaforien kautta voi kertoa sellaisista asioista, mikä ei muuten olisi mahdollista.

Pennebaker (1997, 32-37) on tutkijana työryhmineen todennut, että traumaattisen tai vaikeaan stressikokemukseen liittyvistä tunteista ja tosiasioista kirjoittaminen voi jo lyhytkestoisenaikin toimintana edistää traumaattisen kokemuksen työstämistä ja selvittämistä sekä fyysistä hyvinvointia ja sillä on yhteyttä vastustuskyvyn paranemiseen. Ihanus (2005, 220) toteaa, että sen

sijaan neutraalisti kirjoittamisella tai traumaan liittyvillä tosiasioiden kirjaamisella ei ole samaa vaikutusta. Pennebaker (1997, 37–38) toteaa, että kerronnallinen ilmaisu olipa se suullista tai kirjallista, jäsentää ja auttaa ihmistä tuomaan esiin traumaattisia muistoja ja mielensisältyjä sopivina annoksina ja oikealla ajoituksella (myös Seaward 1994, 176). Ihanus (2005, 221-222) hieman kritisoi Pennebakerin painotusta hallinnan tunteelle, sillä kirjoittaessa erilaiset ”villit mielleyhtymät” ja ”hullut ideat” voivat olla merkityksellisiä, vapauttavia, herättäviä ja kekseliäitä. Erilaisten kokeilujen ja hapuilujen kautta kirjoittaminen ja prosessinomaisesti jäsentyneemmän tekstin muokkaaminen lienee terapeutisesti antoisampaa kuin valmiin selityksen luominen. Kirjoittamisen terapeutinen vaikutus ei liity impulsiiviseen purkautumiseen vaan tunneajatusten ja elämäntilanteen perinpohjaiseen punnitsemiseen ja pohdintaan.

Joskus kynnys kirjoittamiseen voi olla korkealla, mutta esimerkiksi päiväkirjoihin kirjoittamalla voi saada ratkaistuksi omaan elämään liittyviä ongelmia, kirjoittamalla voi jakaa ongelmia paremmin hallittaviksi osiksi, sanat antavat merkityksen kaaokselle. Päiväkirjat ovat monille keino selventää omia ajatuksia ja päiväkirja voi toimia ikään kuin ystävänä. Joskus ihminen vaeltaa elämässään vailla suuntaa ja merkitystä, silloin sanojen kautta voi löytää suunnan, tavoitteet ja voiman hallita omaa elämää. (Tuulari 2000.) Käsin kirjoittamisella on monille vielä myönteisempi merkitys kuin esimerkiksi tietokoneella kirjoittamalla. Käsiällä on aina jotakin persoonallista ja se on aina henkilökohtaisempaa kuin koneella kirjoitettu teksti. Jokainen voi kirjoittaa omaa maailmaansa, tunteita, haluja, mielikuvia ja elämänsä teemaa yhä uudelleen ja muovata sitä. Tämä onnistuu kun ihminen kerrankin ryhtyy kirjoittamaan siitä, mistä ei koskaan ole voinut puhua. Siitä voi tulla kokonainen elämänkulku.

Seuraavassa käsitekartassa (kuvio 9) olen rakentanut yhteyksiä sanataiteen ja terveyden yhteyksistä. Vaaleansiniset käsitteet kuvaavat sanataiteen yhteyksiä fyysiseen terveyteen. Vaaleanpunaiset käsitteet kuvaavat yhteyttä tajuntaan ja psyykkiseen terveyden kokemuksiin. Keltaiset käsitteet kuvaavat, että missä eri elämäntilanteissa tai yhteyksissä sanataide voi olla mukana sosiaalisen terveyden lisääntymisessä. Vaaleankeltaiset käsitteet ovat esimerkkejä, jotka liittyvät pää- ja alakäsitteisiin.



Kuvio 9 Tekijän laatima käsittekartta sanataiteen yhteyksistä terveyteen

Yhteenvetona käsitekartasta voi päätellä, että sanataiteeseen liittyy terveyden kannalta useita merkittäviä yhteyksiä ihmisen mielen ja psyykkisen terveyden kannalta. Lukemisella on monille rentouttava vaikutus ja monet lukevat muun muassa stressiä vähentääkseen. Ihmiset lukevat pääsääntöisesti itsekseen tai lapselle, mutta nykyään on myös useita erilaisia harrastusmahdollisuuksia tai erilaisia piirejä, joissa luetaan yhdessä. Siten niissä voi toteutua ihmisen pääoman kehittymisen kannalta sekä kulttuurisen, sosiaalisen että luovan pääoman kasvamista.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Lähtökohtana tässä työssä oli oma esiyymmärrykseni ja kokemukseni taiteesta terveystyössä arjen areenoilla kahdenkymmenen vuoden ajalta. Perustana oli kiinnostus syventää kokemuksellista ja pinnallista tietoa taiteen yhteyksistä terveyteen. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli avata ja lisätä keskustelua siitä, että ihmisten kohtaamisessa luonnontieteen areenoilla myös hengentieteillä ja humanismilla on selkeää tilausta. Tarkoitukseni ei ole pitäytyä perinteissä, vaan tunnistaa uusia ja hedelmällisiä asioita, joita voidaan tarkastella. (myös Gadamer 2004, 4–6, 8.) Lähtökohtana oli tarkastella ensin kokonaisuutta, jaotella sitä osiin ja analysoida käsitteitä ihmiskäsitys, terveys, taide ja elämänkulun siirtymät. Käsitteiden analyysin myötä ne saivat uusia merkityksiä, joista oli mahdollista taas koota uusia johtopäätöksiä eli tehdä synteesiä. Haaparanta ja Niiniluoto (1998, 69–70) toteavat, että praktinen päättely voidaan hahmottaa analyysin ja synteessin kautta. Liikkeellelähtö tapahtuu tavoitteesta, astumisesta hieman taaksepäin, jotta näkee ehdot, joilla tavoite voidaan saavuttaa. Tässä työssä tavoitteena oli luoda käsitekarttoja, joihin eri käsitteet on jaettu ja avattu. Näiden keinojen avulla oli mahdollista tehdä johtopäätöksiä eli synteesiä.

Tämän tutkimuksen käsitekartat kertovat oman ajatteluni kulusta juuri niin tarkasti kuin tekijänä osaan ilmaista. Käsitekarttoja voidaan rakentaa ja koota lähes yhtä monella tavalla kuin on niiden tekijöitäkin. Näin ollen nämä tekemäni käsitekartat tuovat esille tässä työssä tämän kirjallisuuden, omien kokemusteni ja ajatteluni pohjalta rakentuneita merkityksiä ja yhteyksiä. Käsitekartat muuttuivat työn tekemisen aikana, mikä on tyypillistä tälle menetelmälle. (Novak 2002, 51-53.) Alussa ne olivat yksinkertaisempia, mutta käsitteiden laajenemisen ja tiedon syvenemisen myötä myös käsitekartat laajenivat ja käsitteisiin tuli uusia merkityksiä ja yhteyksiä. Käsitekartat olivat mielenkiintoinen, luova ja mielikuvitusta virkistävä tapa koota ajatuksia, kehittää ajattelua, oppia ja siten löytää uusia yhteyksiä. Työtä aloittaessani en tullut edes ajatelleeksi esimerkiksi laulamiseen liittyviä fyysiseen terveyteen liittyviä tekijöitä. Yllättävää oli myös eri taidemuotojen monet yhteisöllisyyttä rakentavat tekijät. Käsitekarttojen avulla oma ajatteluni sai uusia polkuja, jotka näkyvät polkujen lukemattomina haaroina.

Eri lähestymistapojen, näkökulmien ja tämän tutkimuskirjallisuuden perusteella, jota olen tarkoituksella katsellut monen eri tieteenalan kautta, voidaan saada tutkimustuloksille myös enemmän luotettavuutta. Eri käsitteiden analyysin kautta niiden yhteydet toisiinsa tulevat

esiin. Terveyden edistämiseen liittyvässä tutkimuksessa tarvitaan monen eri tieteenalan lähestymistapaa, sillä ihmisen terveydessä on, oman terveystyökokemukseni ja tämän tutkimuksen kirjallisuuden perusteella, kyseessä huomattavasti laajemmat kuin esimerkiksi lääketieteen tai hoitotieteen eri lähestymistavat (ks. Gadamer 2004, 192).

Tässä tutkimuksessa aiheen tarkasteleminen esimerkiksi biolääketieteen kannalta ihmisten kokemukset ja tunteet ovat usein vaikeasti mitattavia, joten luotettavien arviointien tekeminen voi olla hankalaa. Jos tutkimusta tehdään humanististen tai hengentieteiden kannalta, niin luonnontieteellisen tutkimuksen kaipaamia mittaustuloksia on vaikeampi tuottaa (Gadamer 2004,3). Mutta silloin tuloksia on mahdollista yhdistää. Kujalan (2005) mukaan fysiologiset mittaukset ja kokemukset on mahdollista yhdistää siten, että esimerkiksi aivotutkimusta ja käyttäytymistä on mahdollista tarkastella yhdessä. Tässä tutkimuksessa esimerkkinä on aiemmin saadut tulokset musiikin rentouttavasta vaikutuksesta, joka voidaan mitata stressihormonin laskemisena. Näyttäisi siltä, että terveystyössä on selkeää tarvetta huomioida vuorovaikutuksessa ja eri lähestymistavoissa enemmän humanistisuutta ja ihmisen aitoa kokonaisvaltaista kohtaamista. Se on mahdollista yhdistämällä eri tieteenaloja, kuten humanismia, terveystyöhön.

Gadamer (2004, 111-112) tuo esiin, että taiteisiin liittyy monien inhimillisyyksien maailma, eikä niissä ole yhtä totuutta, koska taidetietoisuus eli esteettinen totuus on aina riippuvainen kokijan omista lähtökohdista ja yhteisöstä missä ihmiset elävät keskenään. Olen joutunut terveystieteilijänä laajentamaan myös omaa ymmärrystäni taidemaailmasta. Olen katsonut ihmistä kokonaisuutena, taidetta ja terveyttä osana ihmisen elämänsä aikana olevia siirtymiä. Näin ollen olen yrittänyt ymmärtää eri käsitteisiin liittyviä yhteyksiä ja niiden liittymistä toisiinsa (ks. Gadamer 2004,29).

Ihmisten kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa on kuitenkin olennaista ihmisten kokemukset omasta hyvinvoinnistaan. Niitä ei aina voi mitata. Esimerkiksi eri elämänsä aikana siirtymissä koetut ihmisen suru, ikävä, kaipaus tai ahdistus tarvitsee erilaisia lähestymistapoja kuin ihmisen korkea kolesteroli tai verensokeri. Näkökulmani aiheen käytännöllisyydestä, teoreettisesta lähestymistavasta huolimatta, saa tukea Aristoteleen ”käytännöllisestä filosofiasta”(Gadamer 2004, 130) Shustermanin (2001) pragmaattisesta estetiikasta ja Rauhalan (2005) käytännölläheisestä ihmiskäsityksestä. Samalla tutkimuksen sovellettavuus lisää sen merkittävyyttä.

Tutkimuksia taiteiden ja terveyden yhteydestä nimenomaan ihmisten voimavarojen löytämisen (= promotion) näkökulmasta on tehty vähän. Sitä vastoin tutkimuksia taiteista ongelmien ratkaisemisessa (esim. syrjäytymisen ehkäisemisessä) on tehty enemmän. Konlaanin (2001), Hyypän (2001) ja Liikasen (2003) tutkimukset taiteista terveyden lisäämisessä antavat vahvistusta ja lisäävät luottamusta siihen, että asiaa kannattaa tutkia enemmän. Vähäiset tutkimukset voivat Kujalan (2005) mukaan johtua siitä, että aiheen monitieteisyys tuo erilaisia haasteita myös tutkimuksen tekemiseen. Esimerkiksi voi olla hieman hankalaa saada eri tieteiden välille todellista vuorovaikutusta. Monitieteinen tutkimus voi olla luonteeltaan kuitenkin kokoavaa tai tieteiden välinen yhteistyössä eri tiedot voivat täydentää toisiaan. Monitieteinen tutkimus asettaa myös tutkijan vaatimaan asemaan, sillä aiheeseen perehtyminen vie paljon aikaa ja vaivannäköä. (Kujala 2005.) Olen kuitenkin kokenut tutkimuksen tekemisen vaikeuksista huolimatta mielenkiintoisena johtuen aiheen haasteellisuudesta ja uutuudesta yhdistää taidetta terveyden edistämiseen ja ihmisen omien voimavarojen löytämiseen hoidon ja terapian sijasta.

7.2. Päätelmiä taiteiden ja terveyden yhteyksistä

Tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida ja selkiyttää taiteiden ja terveyden käsitteitä, niiden merkityksiä ihmisille ja niiden yhteyksiä toisiinsa. Lähtökohtana tässä työssä oli Rauhalan (2005) holistinen ihmiskäsitys, sillä se luo pohjaa ihmisen näkemisenä kokonaisuutena ja osana omaa elämäntilaa. Terveystyössä ihmiskäsitys näkyy erilaisten ihmisten erilaisena kohtaamisena, mutta vallitsevana käytäntönä näyttäisi olevan ihmisen kohtaaminen keholliisuuden ja usein fyysisen terveyden kautta (Rauhala 2005, 151-153). Ihmiskäsityksen laajeneminen voi näkyä siten, että ihminen huomioidaan enemmän kokevana, aistivana, muistavana ja tuntevana ihmisenä, jonka elämään kuuluu monenlaisia haasteita. Erityisesti elämäntilun siirtymissä tulevat esiin ihmisten erilaiset kokemukset ja tunteukset, joihin terveydenhuollolla ja koululääketieteellä on vaikeuksia vastata (mm. Muhonen 2006). Elämäntilun siirtymät ovat usein stressiä aiheuttavia, sillä siirtymiin liittyy epävarmuutta ja vaikeuksia käsitellä ennen kokemattomia tunteita. Ihmisenä olemisessa elämäntilanne, yhteiskunnalliset olot tai tapahtumat vaikuttavat ihmisen mieleen ja kehon kokemukseen ja siten niillä on yhteyttä erityisesti ihmisen mielenterveyden kokemukseen (Lavikainen ym.2004, 39). Haasteita ihmisten kohtaamiseen terveystyössä ovat tuoneet mielenterveyden ongelmien lisääntyminen lapsilla, nuorilla, aikuisilla ja ikääntyvillä (Lavikainen ym. 2004, 16-17, Lehtinen, Taipale 2005, Aromaa ym. 2005b, Rajatie, Perheentupa 2005).

Terveystyössä tarvitaan uudenlaista valmiuksia ihmisten vaikeuksien kohtaamisessa erilaisissa elämäntilanteissa. Ihmisen näkeminen osana elämäntilanteeseen, mielenterveyden häiriöiden laukaisevien tekijöiden (kuten stressaavat elämäntapahtumat) huomiointi ja ymmärrys voisi parantaa ihmisten selviytymiskykyä omassa elämäntilanteessaan. Silloin kun ihminen on haavoittuvimmillaan ja heikoimmillaan, eikä tunteille aina ole sanoja, niin myös auttaja voi olla sanaton, eikä löydä tapaa, jolla voisi tukea ihmistä hänen omassa elämässään. Ihmisenä olemisessa onkin olennaista kulttuuri missä elämme ja miten elämme. Monilla ihmisillä sävel-, laulu- sanataide kuuluvat jo olennaisena osana elämisen kulttuuriin. Niiden hyödyntäminen myös terveystyössä elämäntilanteen siirtymisessä on siten mahdollista. Taiteiden avulla on mahdollista kasvattaa sekä kulttuurista, sosiaalista että luovaa pääomaa, joiden tarve elämäntilanteen siirtymisessä voi korostua. Taiteiden kautta on mahdollisuus toteuttaa itseään, saada käyttää luovuutta ja mielikuvitusta sekä kekseliäisyyttä arjessa ja ollessa tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Siten voi olla mahdollista löytää myös mielekkyyttä omaan elämään.

Tässä tutkimuksessa tarkastelluilla sävel-, laulu- ja sanataiteilla näyttää olevan yhteyttä ihmisen fyysiseen terveyteen ja keholliseen olemukseen, mutta eniten taiteilla näyttää olevan yhteyksiä kuitenkin mieleen, tajuntaan ja siten mielenterveyteen. Elämäntilanteen ja sosiaalisen terveyden osalta taiteet eri muodoissaan näyttäisivät vahvistavan yhteisöllisyyttä, auttavan osallistumaan yhteisiin tapahtumiin ja ehkäisevän jossakin määrin syrjäytymistä ja yksinäisyyttä (mm. Sava, Vesänen-Laukkanen 2004).

Taiteilla on Lingon (1998, 53) mukaan olevan suurin tarve ihmisen terveyden kannalta silloin, kun ihminen on jostakin syystä omassa elämäntilanteessaan heikoimmillaan ja ”vajaa” eli elämässä on jokin käännekohta, on sairastunut vakavasti fyysisesti tai psyykkisesti, on menettänyt lähiomaisen, tullut avioero tai on menettänyt työpaikan. Juuri elämäntilanteissa käsitys omasta elämästä muuttuu ja joskus elämisen suunta voi jopa vaihtua. Silloin kun ihminen on haavoittuvampi, hän on myös herkempi ja avoimempi ottamaan vastaan uusia kokemuksia. Taidekokemus, olipa se runo, kirja tai musiikkiesitys, voi olla merkittävä kokemus tai elämys ihmisen tajunnalle. Taiteiden kanssa tapahtuva vuorovaikutus kun ei välttämättä tarvitse sanoja. Taiteiden kokeminen tai tekeminen voi ristiriitaisissa elämäntilanteissa merkitä mielenrauhan saavuttamista ja eheytyä toteaa Linko (1998, 53) analysoituaan elämäntilanteita.

Terveyden ja taiteiden yhteyksien pohtiminen on mielestäni erityisen tarpeellista terveystyössä elämänkulun siirtymissä ja käännekohtissa. Erilaiset siirtymät ovat viime vuosien aikana muuttuneet moninaisemmiksi järjestyksensä, ajoituksensa ja sisältönsä osalta ja siten ne ovat yhä vähemmän ennakoitavissa. Siirtymien liittyminen eri ihmisten elämänkulkuun hyvin monella tavalla olisi huomioitava myös terveyden edistämisessä. Ei ole olemassa selkeää intervention kohdetta tai intervention muotoa, sisältöä tai menetelmää, vaan aina on huomioitava yksilö ja siihen liittyvä tilanne joka kerta erikseen. (Sugarman 1990,167, Elämäkulkutyöryhmä 1999, 118.) Terveyden edistämisen ja elämänkulun näkökulmasta interventioiden pitäisi kuitenkin tapahtua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Odottamattomien siirtymien ja tapahtumien lisääntyminen ikääntyessä ja muutosten jatkuessa läpi elämän olisi hyvä painottaa terveyden edistämisessä yleistä kehitystä tukevien taitojen oppimista ja miten voisi käsitellä odottamattomia tapahtumia. Varhaisessa vaiheessa opituilla taidoilla voi olla merkittävää vaikutusta läpi elämän. (Sugarman 1990,168–169, Kähärä 2003, 101.)

Elämänkulun eri siirtymissä monet asiat eivät ole aina selitettävissä tai ymmärrettävissä järjellisellä tavalla. Ihmisen tuska voi olla lohduton esimerkiksi oman lapsen, vanhemman tai puolison kuollessa. Vakava sairastuminen pysäyttää aina ihmisen olipa hän minkä ikäinen tahansa. Lapsen sairastuessa koko perheen voimavarojen huomiointi on olennaisen tärkeää. (Moren 2005a, Vasankari-Väyrynen 2005.) Aikuisuudessa työpaikkaan liittyvät tekijät tai perhetilanteissa tapahtuvat muutokset kuten avioero aiheuttavat monille stressiä. Ikääntyessä erilaiset toiminnanvajavuudet lisääntyvät väistämättä jossakin vaiheessa. Sen hyväksyminen, että joutuu turvautumaan toisten apuun ja joutuminen täysin riippuvaiseksi toisista on monille vaikea asia. Jos ajatellaan esimerkiksi lapsen kuolemaa, silloin vanhemman suru on vielä voimakkaampaa kuin muiden läheisten kuollessa ja se voi kestää vuosia (Moren 2005b). Mitä ihminen silloin eniten tarvitsee: lohdutusta, myötätuntoa, toisten ymmärrystä, vertaistukea, välittämistä, lupaa ja aikaa surra, mahdollisuutta muistella, lupaa olla heikko vai hengellisyyttä.

Vakava sairastuminen tai läheisen menettäminen on usein niin vaikea asia, että monet eivät heti halua puhua tai kykene puhumaan omista tunteistaan tai käsitellä suruaan. Terveystenhoitaja työkokemukseni perusteella voin sanoa, että kun ihmisen tuska on suurimmillaan, niin puhuminen omista tunteista voi olla joillekin lähes mahdotonta. Pohdin, että miksi ihminen pitäisi ”pakottaa” puhumaan, jos hän kokee sen itselleen ilmaisumuotona vieraaksi. Aikaisempien lukujen pohjalta voin todeta, että taiteet voivat ”puhutella” ihmisen tunteita ilman että ihminen itse puhuu mitään. Tunteita voi käsitellä myös muutoin kuin puhumalla. Erityi-

sesti taiteiden ottaminen puheeksi keskustelussa ja neuvonnassa asettaakin terveystyölle uusia mielenkiintoisia haasteita.

Seuraavassa esitän keskustelu- ja kysymysehdotelmia, joita terveystyössä voisi soveltaa kohdatessa elämänkulun siirtymissä olevia ihmisiä. Lähtökohtana on Rauhalan (2005) ihmiskäsitys, ihmisen omien voimavarojen kartoittaminen ja ratkaisujen etsiminen (WHO 1986, 1998), jotka liittyvät myös terveystyön työmenetelmien uudistamiseen ja kehittämiseen (Pietilä ym. 2002):

- Millaisista asioista sinä pidät, missä sinä olet hyvä tai onko sinulla jotakin läheisiä harrastuksia? (voimavarojen kartoittaminen)
- Miten kuvailisit tunnetta, joka sinulla nyt vallitsee? Miltä suru tai ilo näyttää tai tuntuu? (tunteen konkretisoiminen ja metaforien hyväksikäyttö kerronnassa)
- Millaiset runot, kuvat, taulut tai luonnon maisemat voisivat kuvata tai sopia elämäntilanteeseesi? (asian näkeminen itsen ulkopuolelta, metaforien hyödyntäminen)
- Miten sinä haluaisit käsitellä tätä vaikeaa tilannetta? Voisitko ajatella, että kirjoittaisit, maalaisit tai lukisit tästä asiasta? (vaihtoehtojen tarjoaminen)
- Onko sinulle helpompaa lukea tai kirjoittaa niistä asioista mistä on vaikea puhua? Mistä voisit aloittaa? (vaihtoehtojen tarjoaminen, asian puiminen jonkin ”toisen” kautta)
- Millaista musiikkia kuuntelet mielelläsi? Millainen musiikki voisi nyt auttaa? Millainen musiikki voimistaisi sinua? Mikä musiikki sopisi tähän tilanteeseen? (voimaantumisen)
- Mihinkin jaksaisit keskittyä nyt edes pienen hetken, vaikka kaksi minuuttia? (onko flowkokemuksen saaminen mahdollista?)
- Haluatko tehdä käsillä jotakin, onko sinulle tärkeä kokeilla tai tunnustella käsillä asioita? (vaihtoehtojen kartoittaminen, onko kinesteettinen, jolloin kehon tuntemukset ovat tärkeitä tai jos haluaa piirtää tai maalata musiikkia kuunnellen)
- Mikä auttaisi jaksamaan? (elämän mielekkyyden löytäminen)
- Haluatko tehdä asioita yksin tai osallistua johonkin toisten kanssa? (vaihtoehtojen kartoittaminen, sosiaalisen tuen tarve)
- Luetko mielelläsi ja millaisia kirjoja mieluummin? Jaksatko kuunnella kertomuksia tai äänikirjoja? Missä sinulla on lähin kirjasto? (aktivointi)
- Mihinkin jaksaisit nyt lähteä? Millainen liikunta voisi nyt tuntua hyvältä? (liikunta saa ajatukset liikkeelle ja ajatukset ympäröivään maailmaan, tanssi on myös liikuntaa)
- Miten olet aiemmin selvinnyt vastaavista tilanteista tai tunteista? (elämän jatkuminen, millaiset on aiemmat voimavarat)

- Millaista tukea nyt kaipaat? (tuen tarpeen huomioiminen)
- Tiedätkö miten muut ovat selviytyneet vastaavissa tilanteissa? (vertaistuki, kokemusten jakaminen)

Kysymysten ja taiteista keskustelemisen avulla ihmiset voisivat löytää yksilöllisiä vahvuuksia ja ratkaisuvaihtoehtoja. Taiteita hyödyntäen voi olla mahdollista lisätä henkilökohtaisia voimavaroja kestäväksi vaikeuksien ja selviytyä elämän odottamattomista siirtymävaiheista. Taide korostaa ihmisten yksilöllisyyttä nimenomaan sen eri vaikutustapojen kautta. Ihmisten ainutlaatuisuutta tulisi huomioida enemmän terveyden edistämisen kaikilla tasoilla. On huomattavaa, että terveydenhuoltoalan ihmisten ei tarvitse olla kulttuurin tuntijoita ja tulkkeja, vaan on mahdollista neuvoa ihminen esimerkiksi kirjastoon. Silloin voi toteutua Ottawan (WHO1986) julistuksen ohje, jossa yhteistyötä voidaan rakentaa yhteiskunnan eri toimijoiden välille. Terveydenhuoltoalan ammattilaisen oma kiinnostus eri taidelajeihin ja esimerkiksi kirjallisuuden tunteminen auttaa erilaisten vaihtoehtojen miettimisessä, mutta jo muutamalla olennaisella kysymyksellä avun tarpeessa oleva ihminen voi itse huomata mistä ja miten hän voisi löytää tarvitsemaansa apua tai tukea.

Ihmiset voisivat löytää esimerkiksi terveydenhuoltoalan ammattilaisten avulla taiteista itselleen sopivia keinoja ja välineitä selviytyä arjen ongelmista ja eri siirtymistä niin, että myöhemmin he voisivat käyttää samoja menetelmiä itsehoidollisesti ja omahoitona. On kuitenkin hyvä muistaa, että toisilla ihmisillä voi olla ennakoitavia taiteita kohtaan, joten taiteiden suosittelu ei aina saa välitöntä kannatusta. Se on myös osa ihmisten ainutlaatuisuutta. Taiteita ei myöskään voi suoraan suositella ilman että tutustuisi ihmisen tapaan ajatella tai miten hän kokee asiat. Terveystyössä on kuitenkin mahdollisuus rohkaista ihmisiä kokeilemaan uusia itselleen sopivia tapoja kokea erilaisia välillä ahdistaviakin tunteita esimerkiksi kirjallisuuden tai musiikin kautta. Oman terveystyössä saadun kokemukseeni mukaan taiteista puhuminen ihmisen kanssa voi tuoda terveysalan ammattilaiselle uuden, erilaisen ja huomattavasti monipuolisemman kuvan ihmisestä. Silloin ihminen voi puhua siitä, mikä hänelle on tärkeää ja samalla ammattilaisella on mahdollista huomata ihmisten omia vahvuuksia, joita voisi hyödyntää terveysneuvonnassa.

Terveyden edistämiseksi musiikin hyödyntämisestä vielä vähän tutkittua tietoa, mutta Rasimus-Järvinen ym.(2005) saaneet kannustavia kokemuksia musiikin käyttämisestä terveystiedon opetuksessa yläkoulussa. Oppilaat olivat saaneet itse valita terveystiedon teemaan sopivia kappaleita kuten Leevi and the Leavingsin kappale: ”Sopivasti lihava” tai

masennukseen ja kriisin hallintaan sopivia tekstejä löytyy Zen Cafelta: ”Mies, jonka ympäriltä tuolit viedään” tai Ritarikunnan kappale: ”Mä en jaksa”. Päähteistä puhuttaessa musiikkia löytyi teemaan esimerkiksi Raptorilta: ”Rattijuoppo” ja Zen Cafelta: ”Herra Heroiini”. Palautteena oppilaat kertoivat, että kappaleet saivat hyvälle tuulelle ja oma itsetunto sai kohotusta osuvien sanojen myötä. Grossberg (1995,52) on todennut, että populaarimusiikkia voi liittää opetukseen, sillä niissä on paljon yhtäläisyyksiä. Mikäli opiskelussa onnistutaan yhdistämään sekä äly että tunteet se antaa parhaimmat mahdollisuudet luovuuden kehittymiselle (Uusikylä 2002).

Jakonen ym. (2005) korostavat, että nuorten terveysosaamisen kehittämisessä ja terveyden lukutaidon oppimisessa on olennaista, että terveystiedot ja taidot voisivat kytkeytyä nuorten omaan kokemusmaailmaan. Nuoret tekevät terveysvalintoja hyvin erilaisista lähtökohdista ja monilla musiikki on olennainen osa elämää. Musiikkia voidaan näin ollen hyödyntää toiminnallisessa terveystiedon opetuksessa ja kehittämisessä. Musiikki voi Ahosen (1997, 52-53) tuoda sisäistä hallinnan tunnetta nuorille turvallisessa ilmapiirissä koulussa. Musiikin avulla voi muistaa asioita paremmin, koska muisti edellyttää aivojen toimintaa. Ne asiat, jotka ovat tulleet useampien eri aistimien kautta, on helpompi palauttaa mieleen uudelleen. Suorannan (2004) mukaan musiikkikasvatus pitäisi saada osaksi elinikäistä oppimista, jolloin ihminen oppii tekemään erilaisia musiikillisia valintoja, osaa tunnistaa musiikin käyttöyhteyksiä oman makunsa mukaan ja käsittää musiikin kuuluvan merkityksellisesti osaksi arkielämää, johon kuuluu iloja ja suruja. Nuorilla on usein vaikea kertoa tunteista, he voivat hävetä rajuja ja kaootiselta tuntuvia ajatuksia, eikä tunteille aina ole edes sanoja. Esimerkiksi seurustelusuhteen katkeaminen voi tuntua nuoren elämässä lähes kuoleman veroiselta asialta. Nuoruuteen liittyy monia haastavia vaiheita myös aikuisille, jotka toimivat tai elävät nuorten kanssa.

Eskola (1998c) on pohtinut elämäkertatutkimuksissaan, että mahtavatko ammattiauttajat koskaan auttaa asiakkaitaan kertomaan elämästään jonkin tärkeän ”toisen” kautta. Se toinen voisi olla työ, perhe, urheilu, aatteet tai muut harrastukset. Hänen tutkimusten mukaan taiteet, olipa ne musiikkia, kirjoittamista, teatteria tai muita luovia harrastuksia, koetaan elämän voimavarana, suojaverkkona, elämäntapana tai täyttymättöminä unelmina. Taiteisiin liittyy selkeä myönteinen asennoituminen mitä työ ei aina välttämättä ole. ”Taide voi palauttaa tunteet kirjoittavan järjen pariin” toteaa Eskola.(1998c.)

7.4 Suosituksia taiteiden huomioimiseksi elämänculun siirtymissä

Ihmiskäsityksen laajentaminen humanimpaan suuntaan tuo terveystyöhön erilaisia keinoja ja mahdollisuuksia käsitellä erilaisia tunteita ja kokemuksia, jotka liittyvät elämänculun siirtymisiin. Ihmiset tarvitsevat nykyään yhä enemmän erilaisia selviytymiskeinoja elämänculun siirtymissä, jotka ovat muuttuneet yhä moninaisemmiksi ja ihmiset tarvitsevat vaihtoehtoisia menetelmiä erilaisten tunteiden käsittelemiseen, sillä elämänculun siirtymät ovat yhä vähemmän ennakoitavissa. Taide tuo yhden mahdollisuuden yhteyden saamiseksi muun muassa lääketieteen, hoitotieteen, filosofian, psykologian ja sosiologian välille, sillä taiteella on yhteys kulttuurisen, sosiaalisen ja luovan pääoman lisääntymiseen muun muassa sana-, sävel- ja laulutaiteen kautta.

Lapsuudessa tulee kannustaa perheitä lukemaan satuja ja tarinoita, laulamaan, soittamaan ja harrastamaan yhdessä, sillä lukeminen ja yhdessä oleminen tuottaa Csikszentmihalyin (2005) mukaan eniten flow-kokemuksia. Silloin voi hänen mukaansa kokea iloa ja elämän mielekkyyttä, vaikka elämässä muutoin olisi vaikeuksia. Yhdessä olemisella ja tekemisellä on vaikutus myös sosiaalisen pääoman lisääntymiseen, joka vaikuttaa myös terveyden kokemuksiin (muun muassa Kuh ym. 1997, Pulkkinen 2002, Hyypä 2004, 2005, 54).

Kouluissa olevien oppilaiden luovien ja taideaineiden tuntimääriä tulee lisätä vähentämisen sijaan, sillä erityisesti nuoruudessa voidaan vaikuttaa tasapuolisesti kaikkien nuorien selviytymiskeinojen luomiseen ja eri elämäntapojen rakentumiseen, joilla on yhteys terveyden vahingoittamiseen tai suojelemiseen (mm. Saresma 2003, 190, Wilenius 2003, 72). Vapaaehtoiset taideharrastukset tai osallistuminen taiteiden tekemiseen erilaisissa sosiaalisissa yhteyksissä tukevat nuoren identiteetin kehittymistä sekä terveellisten elintapojen muodostumista (mm. Csikszentmihalyi 2005, 264).

Aikuisuudessa taiteita voi hyödyntää esimerkiksi työperäisten ja stressiä aiheuttavien elämäntilanteiden lievittämisessä ja uudet harrastukset voivat näyttää suuntaa elämän vaikeissa tilanteissa (Saresma 2003, 49-54). Ihmisten vanhetessa toimintakyky ja liikuntaesteet usein lisääntyvät (Heikkinen 2000, 2005), jolloin kulttuurin pariin suosittaminen ja kulttuuritapahtumiin osallistuminen nousevat arvoonsa terveyden ylläpitämisessä ja edistämässä. Kansanterveydellisesti kulttuurin pariin patistaminen on muun muassa Hyypän (2001) mukaan yhtä tärkeää kuin liikunta, sillä kulttuurilla on todettu Konlaanin (2001) tutkimusten mukaan samanlaisia

terveysvaikutuksia kuin liikunnalla. Kulttuurisetelin tarjoaminen ja sen kokeileminen esimerkiksi elämänkulun eri vaiheissa elämänlaadun kohentamiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi vaihtoehtona lääkityksen aloittamiselle on kannatettavaa (myös Anderssonin 2005).

Terveytyössä tulee luoda yhteyksiä monien eri toimijoiden ja tieteiden välille. Se on mahdollista huomioimalla terveytyössä ihmisen elämäntilanne, jolloin tarvittaessa voi aktivoida ihmisiä osallistumaan lähiöprojekteihin ja harrastekerhoihin, käymään konserteissa, kyläjuhlissa tai kirjastoissa, myös eri tapahtumissa. Se voi auttaa vähentämään monia vaivaavaa yksinäisyyden tunnetta. Ihmisten kuuluminen johonkin yhteisöön on tärkeää myös terveydelle (Hyypä 2004). Kulttuurin ja taiteiden kuuluminen olennaisena osana elämän auttaa hyödyntämään sitä selviytymiskeinona myös silloin, kun elämä koettelee eniten. Esimerkiksi musiikilla on kyky lisätä turvallisuutta ja järjestää kaaosta tai se voi aktivoida liikkumaan, tanssiin, saamaan rytmin voimisteluun tai tahtia kävelyyn. Olennaista on löytää itselle sopivaa musiikkia, kuunnella sitä keskittyneesti ja huomioida myös kuulon suojeleminen.

7.5 Jatkotutkimusehdotuksia

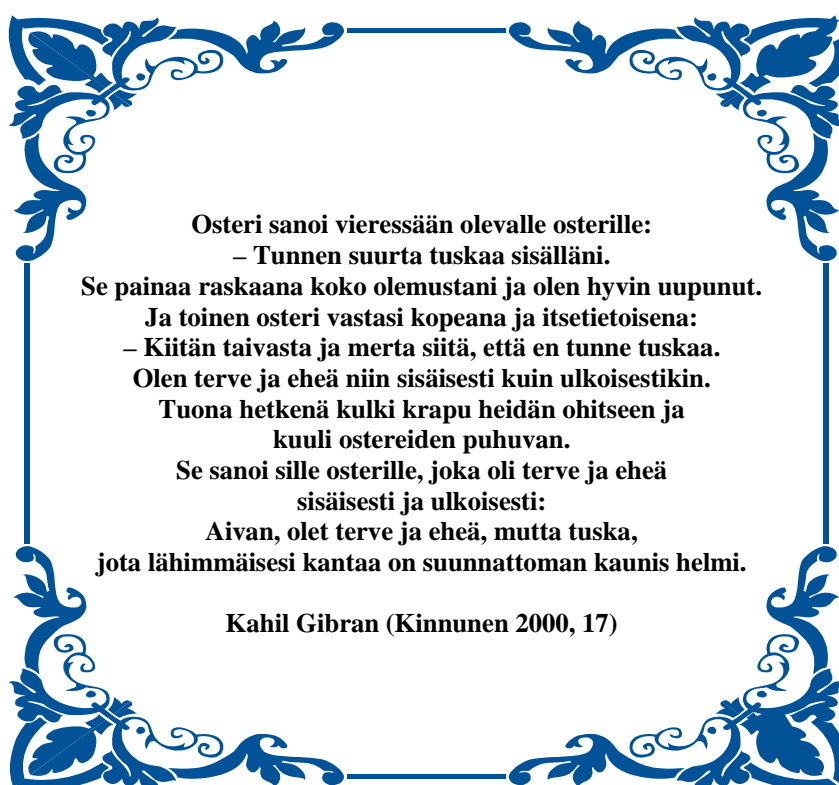
Tämän tutkimuksen kirjallisuuteen tutustuessani olen seurannut myös Helsingin Sanomien kulttuurisivuja aiempaa tarkemmin. Mielenkiintoni on kohdistunut lähinnä siihen miten ihmisten elämänkulun eri siirtymät ovat näkyneet eri taiteenmuodoissa, tapahtumissa ja taidearvioinneissa. Esimerkiksi tsunamikatastrofi aktivoi runsaasti muun muassa muusikkoja (se voi johtua Aki Sirkesalon menehtymisestä ko. katastrofissa). Tsunamin jälkeen on järjestetty useita muistokonsertteja, kirjoitettu kirjoja ja runoja. Lapset ovat piirtäneet ”ulos” omia kokemuksiaan. Olisi mielenkiintoista tutkia, miten ihmiset löytävät taidetta, joka voi auttaa selviytymään odottamattomista elämänkulun siirtymistä ja miten terveytyössä voisi auttaa ihmisiä löytämään uusia menetelmiä vaikeisiin elämäntilanteisiin. Olisi mielenkiintoista saada tietoa siitä, miten terveytyön ammattilaiset kokevat taiteeseen liittyvien kysymysten esittämisen terveytyössä.

Rajatessani taiteet tässä tutkimuksessa sävel-, laulu- ja sanataiteeseen mieltäni jäi askarruttamaan vielä muiden taidelajien yhteydet ihmisten terveyteen. Tanssiin liittyy mielenkiintoisia yhteyksiä kuten kehon käyttäminen tunteiden purkamisessa tai ilmaisemisessa. Miksi ihmiset kertovat voivansa paremmin käytyään tanssimassa? Monet ikääntyvät ihmiset ovat kertoneet

jaksavansa paremmin tanssia kuin kävellä. Tanssiin liittyy aina keho ja mieli sekä usein sosiiaalinen ympäristö. Tanssilla voisi olettaa olevan terveyden kannalta monia myönteisiä seikkoja. Voisiko terveystyössä rohkaista ihmisiä kokeilemaan tanssia vaikkapa painonhallinnassa.

Laulamiseen liittyviä yhteisöllisiä tutkimuksia on tehty vähän lukuun ottamatta Hyypän (2001) suomenruotsalaisten parissa tehtyjä tutkimuksia. Olisi mielenkiintoista tarkastella erilaisia yhteislaulutilaisuuksia, millaisia kokemuksia ihmisillä on yhdessä laulamisesta. Miksi ihmiset kokoontuvat yhteen laulamaan? Kummalla on merkittävämpi yhteys ihmisten hyvinvointiin, itse laulamiseksi vai laulamiseen liittyvällä yhteisöllä. Onko yksinlaululla samanlaisia vaikutuksia kuin yhteislaululla? Runoudessa on myös jotakin erityisen mystistä, joka jää vielä askarruttamaan mieltäni. Runoissa metaforien käyttö on olennaista ja pohdin, että miten pieneen runoon tai jopa lauseeseen voi mahtua koko elämä.

Taiteiden kautta on mahdollisuus löytää ihmisten terveyteen humanimpaa näkökulmaa, mutta se vaatii vielä lisätutkimuksia, monitieteistä näkökulmaa ja erilaisia moniammatillisia hankkeita, jolloin erilaisen asiantuntemuksen yhdistäminen olisi mahdollista. Se vaatii ihmisiltä kykyä nähdä asiat laajemmin kuin vain oman tieteenalan tai ammatin kautta. Se ei ole ongelmatonta, sillä siinä kohtaavat eri organisaatiokulttuurit, kuten taide-elämän luovuus ja terveystieteen toimenpidekeskeisyys. Mutta silloin olisi terveystyössäkin mahdollisuus löytää luovuuden kautta jotakin ihan uutta ihmisenä olemisen iloista ja suruista.



LÄHTEET

- Ahlman E. 1977.(1937) Kulttuurin perustekijöitä. Jyväskylä: K.J. Gummerus Osakeyhtiön kirjapaino.
- Aho K. 1997. Taide ja todellisuus. Juva: WSOY- kirjapainoyksikkö.
- Ahonen H. 1997. Musiikki, sanaton kieli: musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.2.korjattu painos.
- Ahonen - Eerikäinen H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mantila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja. Helsinki: Punamusta, 55-71.
- Ahonen- Eerikäinen H. 2000. Musiikki - sisäisen maailman symboli. Teoksessa T. Heikkilä, L.Paloheimo ja I. Taipale (toim.) Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto Oy. Vantaa: Printway Oy, 97-100.
- Ahponen P. 2001. Kulttuurin pesäpaikka. Yhteiskunnallisia lähestymistapoja kulttuuriteoriaan. Vantaa: Tumma Vuoren kirjapaino Oy.
- Airaksinen T. 1999. Minuuden rakentajat. Filosofinen kirja ihmisestä. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Alasuutari P. 1999. Taide, viihde, kulttuuri ja kansakunta. Teoksessa P. Alasuutari & P. Ruuska (toim.) Post -Patria ? Globalisaation kulttuuri Suomessa. Sitran julkaisusarja nro 224. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 132-162.
- Allardt E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Ammond J. 2005. Satumaan taikaa – surumielisyyden tervehdyttäjänä. Elämältä se maistuu...-seminaari. Terveys ja kulttuuri monitieteisenä ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.13-14.10.05. Luentomuistiinpanot.
- Andersson C. 2004. Jazz -rakkauteni, riippuvuuteni. Teoksessa E. Kauppinen ja S.Sintonen (toim.) Musikaalinen elämä. Kansanvalistuseura. Vantaa: Dark Oy,136-145.
- Andersson C. 2005. Kulttuuri kannattaa – kymmenen näkökohtaa kulttuurisetelin puolesta. Suomen Lääkärilehti 12-13/2005.vsk60, 1435.
- Andreasen NC. 1987. Creativity and mental illness: prevalence rates in writers and their first degree relatives. Am J Psychiatry 1987;144, 1288-1292.
- Antikainen A, Komonen K. 2003. Elämänkerta ja elämänkulku kasvatuksen ja aikuiskasvatuksen sosiologiassa. Teoksessa P. Sallila (toim.) Elämänlaajuinen oppiminen ja aikuiskasvatus. Aikuiskasvatuksen 44. vuosikirja. Kansanvalistuseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Vantaa: Dark Oy, 84-124.
- Antonovsky A. 1985. Health, Stress and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. San Francisco, London: Jossey-Bass Publishers. 5.painos.

Aristoteles 1997. Retoriikka (Suom. P.Hohti ja P. Myllykoski, selitykset J.Sihvola) ja Runousoppi (suom. P. Hohti ja selitykset J.Sihvola) Gaudeamus. Tampere:Tammer-Paino Oy.

Arnett J. 1991. Heavy Metal Music and Reckless Behavior Among Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 20, 573-592.

Aromaa A, Gould R, Hytti H, Koskinen S. 2005a. Toimintakyky, työkyky ja sairauden sosiaaliset seuraukset. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S.Koskinen, J.Teperi(toim.) Suomalais-ten terveys. Duodecim.Stakes. KTL. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 134-148.

Aromaa A, Huttunen J, Koskinen S, Teperi J. 2005b. Yhteenveto väestön terveyden kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Teoksessa A. Aromaa, J.Huttunen, S.Koskinen, J.Teperi(toim.) Suomalais-ten terveys. Duodecim. Stakes.KLT. Saarijärvi:Saarijärven Offset Oy, 444- 465.

Bauman Z. 2000.Liquid Modernity.Campridge: Polity Press.

Bauman J. 2000. Muisti ja mielikuvitus. Omaelämäkerran totuus. Suomentanut Tuija Saresma. Teoksessa M.Linko, T.Saresma, E.Vainikkala (toim.) Otteita kulttuurista. Kirjoituksia nykyajasta, tutkimuksesta ja elämäkerrallisuudesta. Katarina Eskolan juhlaKirja. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 65.Jyväskylän yliopisto.Saarijärvi:Gummerus Kirjapaino Oy, 331-344.

Bardy M. 1998a. Sosiaalityö, taide ja kanssaihmyisyys. Teoksessa R. Haverinen, L. Simonen ja I. Kiikkala(toim.) Kohtaamisia sosiaali- terveysalan areenoilla. Stakes raportteja 221. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 52-61.

Bardy M. 1998b. Lapsuuden peilitalo ja taiteen tieto. Teoksessa M.Bardy (toim.) Taide tiedon lähteenä. Stakes. Atena Kustannus Oy. Vaasa:Ykkös offset Oy, 181-200.

Bardy M. 2003. Pahuuden jäljillä – sen anatomiasta ja kesytysjärjestyksistä. Teoksessa M.Krappala ja T.Pääjoki (toim.) Taide ja toiseus syrjästä yhteisöön. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus – ja kehittämiskeskus. Jyväskylä Gummerus Kirjapaino Oy, 17-34.

Barkman J. 2003. Ilmaisutaidot apuna syrjäytymisen ehkäisemisessä. Stakes. Dialogi 2/2003, 12b.

Bartley M, Blane D, Montgomery S. 1997. Health and the Life Course : Why Safety Nets Matter. *British Medical Journal* 314, 1194-1196

Bergström M. 1997. Taide, kulttuuri ja mieleemme terveys - aivojen toiminnan kannalta katsottuna. Teoksessa M. Kaikkonen ja S. Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius- Akatemian koulutuskeskus. Helsinki: Punamusta, 71-76.

Berndtson M. 2005. Kirjasto. Suomalais-ten eniten käyttämä kulttuuripalvelu. Teoksessa Kulttuuri ja taide Helsingissä. Helsingin kaupungin tietokeskus – tilastoja 2005:3. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 72–79.

Bettelheim B. 1998. Satujen lumous merkitys ja arvo. Englanninkielinen alkuteos *The Uses of Anchantment*. Suomennos Mirja Rutanen. 6. painos. Juva: WSOY- kirjapainoyksikkö.

Birren J, Birren B. 1996. *Autobiography: Exploring the Self and Encouraging Development*. Teoksessa Birren ym. *Aging and biography: exploration in adult development*. New York: Springer, 283-299.

Blaxter M. 1990. *Heath and Lifestyles*. Lontoo & New York: Tavistock/Routledge.

Blomqvist - Suomivuori L. 2001. Taide-elämysten merkitys hoitotyössä. Teoksessa I. Ukkola (toim.) *Parantava taide. Toimihenkilöjärjestöjen Sivistysliitto TJS*. Helsinki: Raamattutalo Oy, 60-75.

Bloom H. 2001. Lukemisen ylistys. Englanninkielinen alkuteos *How to read and why*. Suomentaja Kalevi Nytytäjä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Bygren IO, Konlaan BB, Johansson S-E. 1996. Unequal in Death. Attendance at Cultural Events, Reading Books or Periodicals and Making Music or Singing in a Choir as Determinants for Survival. Department of Social medicine. University of Umeå and Swedish Central Bureau of Statistics. *BMJ* 1996;313, 1577-1580.

Borg K. 1999. *Suomalainen laulajanaapinen*. Suomenmusiikkikirjastoyhdistys. Helsinki: Yliopistopaino.

Bäckman G. 1987. Yksilö, lähiympäristö ja terveys. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Bäckman G. 1993. Psykososiaalinen ympäristö ja terveys. Teoksessa A. Karisto, E. Lahelma ja O. Rahkonen (toim.) *Terveyssosiologia*. Juva: WSOY:n graafiset laitokset, 161-170.

Calman KC. 2005. The arts and humanities in health and medicine. Mini-symposium. *Public Health* (2005)119, 958-959.

Cantell T. 2001. Kulttuurikaupunkivuoden kansalaismielipide ja yleisöt. Teoksessa T. Cantell, H. Schulman. *Mitä oli kulttuurivuosi?* Kirjoituksia Euroopan kulttuurikaupunkivuodesta Helsingissä. Helsingin kaupungin tietokeskus. Helsinki: Tummavuoren kirjapaino Oy, 177-194.

Cantell T, Landry C. 2001. Kysymyksiä kulttuurivuoden jälkeen. Teoksessa T. Cantell ja H. Schulman. *Mitä oli kulttuurivuosi?* Kirjoituksia Euroopan kulttuurikaupunkivuodesta Helsingissä. Helsingin kaupungin tietokeskus. Helsinki: Tummavuoren Kirjapaino Oy, 68-79.

Cardinal R. 2005. Toisen taiteen mysteeri. Teoksessa A. Eloviita (toim.) *Omissa maailmoissa. Taidetta, terapiaa ja liiteripicassoja*. Maahenki Oy. Helsinki: Karisto Oy, 83-101.

Collanus M, Jokela P. 2006. Taito- ja taideaineet arvoonsa perusopetuksessa. Helsingin Sanomat. Mielipide C4.

Csikszentmihalyi M. 1991. *Flow. The psychology of optimal experience*. USA: Harper Perennial.

Csikszentmihalyi M. 1992. Flow. Den optimala upplevelsens psykologi. Några steg mot den berikad livskvalitetet. Förord av Georg Klein, översättning av Göran Grip. Natur och Kultur. Painettu Suomessa WSOY.

Csikszentmihalyi M. 1998. The Flow experience and its significance for human psychology. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. Selega (Edited) Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness. Cambridge University Press, 15-35.

Csikszentmihalyi M. 2005. Flow Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Englanninkielinen alkuteos Flow. Suomentanut Ritva Hellsten. Rasalas Kustannus. Tallinna: Raamatutrukikoda.

Dewey J. 1980(1934). Art as Experience. Perigee books. New York: G.P. Putnam's Sons.

Downie R.S, Tannahill C, Tannahill A. 2005. Health Promotion Models and Values. Second edition. New York, Oxford: Oxford University Press.

Dromberg K. 2006. Lainan päivän seminaari 7.2.06. Eduskunnan sivistysvaliokunta. Helsinki.

Dunderfelt T. 1997. Elämänkaaripsykologia. 9. uudistettu painos. Porvoo: WSOY- Kirjapainoyksikkö.

Dunderfelt T. 1998. Henkilökemia. Yhteistyö erilaisten ihmisten välillä. Dialogia. 2. painos. Juva: WSOY- Kirjapainoyksikkö.

Eerola T. 2005. Musiikin alkuperä ja evoluutiopsykologia. Tieteessä tapahtuu 3/2005, 27-32.

Eloviita A. 2005. Muuttuva käsitys taiteesta. Kansainvälinen konferenssi Omissa maailmoissa. Toinen taide: historiaa ja tulevaisuuden näkymiä. Luento 24.5.05. Nykyaiteen museo Kiasmassa. Helsinki

Elämänkulkutyöryhmä 1999. Elämänkulku ja terveys. Raportti 1. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 1999:22. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Oy Edita Ab.

Erikson EH. 2000. Den fullbordande livscykeln. Översättning av Margareta Wentz-Edgards, fackgranskning och förord av Björn Wrangsjö. 3 utg. Stockholm: Natur och Kultur.

Erkkilä J. 2005. Luovat terapiat ja lapsen suru. Elämältä se maistuu...-seminaari. Terveys ja kulttuuri monitieteisenä ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. 13-14.10.05. Luentomuis-tiinpanot.

Eskola K. 1998a. Elämysten jäljillä- kirjoituskilpailu 1995. Tutkijoiden kutsu, kirjoittajien vastaus. Teoksessa K. Eskola (toim.) Elämysten jäljillä. Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Rauma: Kirjapaino Oy West Point, 25-57.

Eskola K. 1998b. Ensimmäisten lukukertojen hurma ja muita kertomuksia kirjoittajien ja lukijoiden elämäkerroista. Teoksessa K. Eskola (toim.) Elämysten jäljillä. Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Rauma: Kirjapaino Oy West Point, 61-229.

Eskola K. 1998c. Taiteen merkityksellistämä elämä. Teoksessa M.Bardy (toim.) Taide tiedon lähteenä. Stakes. Atena Kustannus Oy. Vaasa:Ykkös offset Oy, 39-53.

Ewles L, Simnett I. 1995. Terveysten edistämisen opas. SHKS. Keuruu:Otava.

Fliegel LS. 2005. "I love ballet": arts incentives for adolescent health and community development. *New Dir Youth Dev* 2005 Summer; (106): 49-60, 5.

Gadamer H-G. 2004. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Suomentaja Ismo Nikander. Tampere:Vastapaino.

Grossberg L. 1995. Mielihyvän kytkennät. Risteilyjä populaarikulttuurissa. Suomentajat J.Koivisto, M.Lehtonen, E.Puoskari ja T. Uusitupa. Tampere: Tammer- Paino.

Haaparanta L. Niiniluoto I. 1998. Johdatus tieteelliseen ajatteluun. Helsingin yliopiston filosofian laitoksen julkaisuja. Helsinki: Hakapaino Oy.

Hahtomaa K. 2005. Kulttuurikursseja teini-ikäisille. Teoksessa Kulttuuri ja taide Helsingissä. Helsingin kaupungin tietokeskus – tilastoja 2005:3. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 104.

Hamilo M. 2005. Musiikki on yhä tieteelle arvoitus. *Helsingin Sanomat* 22.3.2005. Tiede ja luonto. D1.

Hanifi R. 1998. Musiikin tekijän ja kokijan tarina. Musiikista kirjoittaminen oman elämän kuvaajana. Teoksessa Teoksessa K. Eskola (toim.) Elämysten jäljillä. Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkerroissa. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Rauma: Kirjapaino Oy West Point, 379–434.

Hannula P. 2005. Onko luovuudelle tilaa kiireen keskellä? *Helsingin Sanomat* 29.6.05. Mieli-pide A5.

Haveri M. 2005. Nykykansantaide. Kansainvälinen konferenssi Omissa maailmoissa. Toinen taide: historiaa ja tulevaisuuden näkymiä. Luento 25.5.05 Nykytaiteen museo Kiasmassa. Helsinki. Myös[[www-dokumentti](http://www-dokumentti.fi)]. [Viitattu 20.9.05]. www.nykykansantaide.fi

Hepburn RW. 1991. Taide ja tunnekasvatus. Teoksessa M.Lammenranta ja A. Haapala (toim.) Taide ja filosofia. Suomentaja Marjaana Lindeman. Helsinki: Limes ry: graafiset laitokset, 207-225.

Heikkinen E. 2000. Terve vanheneminen - utopia vai realistinen mahdollisuus. Teoksessa E.Heikkinen ja J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntyyli. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy, 216-234.

Heikkinen E. 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Teoksessa A. Aromaa, J.Huttunen, S.Koskinen, J.Teperi(toim.) Suomalaisen terveys. Duodecim.Stakes.KLT. Saarijärvi:Saarijärven Offset Oy, 327-335.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. 2004. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. 10.ositt. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hjerppe R. 2004. Sosiaalinen pääoma ja sen luominen. Sosiaalinen pääoma - onko se karhunpalvelus terveydelle vai todellinen kultasuoni- seminaari. Luento Helsingissä 14.12.2004.

Hohenthal - Antin L. 2001. Luvan ottaminen - ikäihmiset teatterin tekijöinä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Jyväskylä University Printing House ja Lievestuore. ER-Paino Oy.

Huittinen V-M. 2000. Humanismi lääkärin työssä – pro humanitate. Suomen lääkärilehti 7/2000. Vsk55, 684-688.

Hyvärinen M. 2002. Kirjoittaminen toimintana. Teoksessa M. Kinnunen ja O.Löytty(toim.) Tieteellinen kirjoittaminen. Vastapaino. Tampere:Tammer-Paino Oy, 65-80.

Hyypä MT. 1997. Tunteet ja oireet. Uusin psykosomatiikka. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Hyypä MT, Mäki J. 2000. Edistääkö sosiaalinen pääoma terveyttä? Pohjanmaan rannikon suomen ja ruotsinkielisen väestön kansalaisaktiivisuuden ja terveyden vertailu. Alkuperäistutkimus. Suomen Lääkärilehti:55:821-826.

Hyypä MT. 2001. Lääkitseekö kulttuuri? Suomen Lääkärilehti 41/2001.vsk56, 4193.

Hyypä MT .2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hyypä MT. 2004.Edistääkö talkoohenki terveyttä? Sosiaalisen pääoman vaikutus terveyteen. Duodecim 2004;120:2315-20.

Hyypä MT. 2005. Me-hengen mahti. PS- kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hyypä MT, Liikanen H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki:Edita Prima Oy.

Hägglund T-B. 1984. Luovuus psykoanalyttisen tutkimuksen valossa. Teoksessa R. Haavikko ja J-E. Ruth (toim.) Luovuuden ulottuvuudet. Espoo: Weilin & Göös,123-146.

Hägglund T-B. 2000. Taiteen ja tieteen luovuus mielenterveyden peilinä. Suomen lääkärilehti 7/2000, vsk 55, 690-694.

Hämeen – Anttila V. 2005. Taide ja kulttuuri hyvän elämän tukipilareina. Luento. Kalliolan kansanopisto. Helsinki. Luentomuistiinpanot 11.4.05.

Ihanus J. 2000. Kirjallisuusterapia. Teoksessa T.Heikkilä, L.Paloheimo, I.Taipale(toim.)Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto ry. Vantaa:Printway Oy, 25-28.

Ihanus J. 2005. Järjen äänestä minäkertomuksiin. Psykyen ja psykoterapioiden muodonmuutoksia. Helsinki:Yliopistopaino.

Isihanni M, Isihanni I.2001. Liittyvätkö lahjakkuus ja mielenterveyshäiriöt toisiinsa?. Katsausartikkeli.Suomen Lääkärilehti 12/2001.Vsk 56, 1385-1390.

- Jakonen S, Tossavainen K, Vertio H. 2005. Lasten ja nuorten terveydenlukutaidon oppiminen – haaste terveysterveystieteille ja opetukselle. Suomen lääkäri-lehti 27-29/2005. Vsk 60, 2891-2896.
- Jokinen K. 1998. Elämää läpi musiikin. Teoksessa K. Eskola (toim.) Elämysten jäljillä. Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkertoissa. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Rauma: Kirjapaino Oy West Point, 468-505.
- Junkala P. 2000. Oikealla tiellä. Teoksessa B.Lönnqvist (toim.) Arjen säikeet - aikakuvia arkielämään, sivilisaatioon ja kansankulttuuriin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 116–128.
- Kaartinen M. 2002. Kivun eristämä? Naisruumiista uuden ajan alussa. Teoksessa T.Syrjämaa ja J.Tunturi (toim.) Eletty ja muistettu tila. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Historiallinen arkisto 215. Helsinki: Hakapaino Oy, 177-194.
- Kaitavuori K. 2003. Taiteella on sosiaalinen tilaus. Taide 1/03, 24-26.
- Kajanoja J, Simpura J. 2000. Sosiaalinen pääoma: globaaleja ja paikallisia näkökulmia. Teoksessa J.Kajanoja ja J. Simpura (toim.) Sosiaalinen pääoma: globaaleja ja paikallisia näkökulmia. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus ja kehittämis-keskus STAKES. Raportteja 252. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy, 13–23.
- Karhila P, Kopra A. 1998. Terveyskäsitteet kartalla. Ammattikorkeakouluissa opiskelunsa aloittaneiden sairaanhoitaja - ja terveydenhoitajaopiskelijoiden terveyskäsitteet käsittekarttamenetelmällä analysoituna. Pro Gradu-tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Karisto A, Lahelma E. 2005. Sosiaalinen ympäristö ja kulttuuriympäristö. Teoksessa A. Aromaa, J.Huttunen, S.Koskinen, J.Teperi (toim.) Suomalaisen terveys. Duodecim.Stakes.KLT. Saarijärvi:Saarijärven Offset Oy, 50-53.
- Kauppinen E, Sintonen S. 2004. Musiikin harrastamisen moninaisuus. Teoksessa E. Kauppinen ja S.Sintonen (toim.) Musikaalinen elämä. Kansanvalistusseura. Vantaa: Dark Oy, 9-19.
- Keltikangas - Järvinen L. 2004. Temperamentti - ihmisen yksinäisyys. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kinnunen A. 2000. Estetiikka. Juva: WSOY -kirjapainoyksikkö.
- Kolisko E. 2001. Jälkisanat. Fysiologisia ja terapeuttisia näkökohtia. Teoksessa V.Werbeck - Svärdsström Lauuluäänen koulutustie. Tie katarsikseen laulutaitteessa. Suomen antroposofinen liitto. Goetheanistisen taiteen yhdistys. Vantaa: Tummanvuoren Kirjapaino Oy, 205-220.
- Konlaan BB. 2001. Cultural Experience and Health. Umeå University Medical Dissertation. New Series No 706. Sweden. Umeå: Solfjädern Offset AB.
- Konlaan BB, Theobald H, Bygren LO. 2002. Leisure time-activity as a determinant of survival: a 26-year follow-up of Swedish cohort. Public Health. 2002Jul;116(4):227-30.

- Kokko K, Pulkkinen L. 2001. Lapsesta aikuiseksi – miten ehkäistä työelämässä syrjäytymistä? Esitelmä tieteen päivillä 2001. [www-dokumentti] [viitattu 15.10.2005]
<http://www.tsv.fi/ttapaht/015/kp.htm>
- Kotirinta P. 2005. Hyvää laulua on vaikea löytää. Helsingin Sanomat 17.12.05. Kulttuuri C5.
- Krappala M. 2004. Avoin tila lapsen ja aikuisen välillä. Teoksessa I.Sava ja V. Vesanen – Laukkanen (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. PS-kustannus Opetus 2000.Juva: WSBookwell Oy, 167-180.
- Kuh D, Power C, Blane D, Bartley M.1997. Social Pathways between Childhood and Adult Health. Kirjassa D.Kuh, Y.Ben Shlomo (toim.) A Life Course Approach to Chronic Disease Epidemiology. Tracing the Origins of Ill-Health from early to Adult Life. New York, USA: Oxford University Press, 169-198.
- Kujala T. 2005. Ihmisavot tiedonkäsittelijänä:esimerkki tieteidenvälisyyden mahdollisuuksista. Teoksessa A. Meurman –Solin, I. Pyysiäinen(toim.) Ihmistieteet tänään.Gaudeamus. Helsingin yliopiston tutkijakollegium. Yliopistokustannus. Tampere: Tammer-Paino Oy, 348-364.
- Kuntsi P. 2005. Musiikkia harrastavien naisten musiikkikokemukset: fenomenologinen tutkimus musiikkikokemusten ja terveyden välisestä yhteydestä. Pro gradu – tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Kurkela K. 1997. Musiikki ja itsen kohtaaminen. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mantila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibeliuksen Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja. Helsinki:Punamusta, 7-26.
- Kähärä M-L. 2003. Terveyden edistämisen asiantuntijuus korkeakouluopinnoissa. Osa 1. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 5/2003. Helsinki: Trio-Offset Oy.
- Lahelma E. 2000. Terveydentila ja sosiaalinen rakenne. Teoksessa I. Kangas, S.Karvonen ja A.Lillrank (toim.) Terveystieteiden suuntauksia. Gaudeamus. Helsinki:Yliopistopaino, 134-153.
- Lahti P. 2003. Hyvän mielen mahdollisuudet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lahti P. 2005. ”Mikä ihmisen tiellä pitää?”. Luento 26.5.2005. Omissa maailmoissa Toinen taide – historiaa ja tulevaisuuden näkymiä. Kansainvälinen konferenssi. Maaseudun sivistysliitto. Kiasma Helsinki. Luentomuistiinpanot.
- Laitakari J, Miilunpalo S, Pasanen M, Vuori I. 1989. Terveyskasvatus terveyskeskuksissa. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyden edistäminen. Sarja tutkimukset 6/1989.UKK-instituutti.Valtion painatuskeskus.
- Lampila H-I. 2005a. Bocelli on uusi areenätähti. Helsingin Sanomat 18.12.05. Kulttuuri C4.
- Lampila H-I. 2005b.”Pikkumies- Quasthoff” on loistava laulaja ja humoristi. Helsingin Sanomat 22.12.2005. Kulttuuri C3.

- Lankinen L, Silvanto S. 2005. Kulttuurin tilastointi ja kansainvälisen vertailun haasteet. Teoksessa Kulttuuri ja taide Helsingissä. Helsingin kaupungin tietokeskus – tilastoja 2005:3. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 20-29.
- Lavikainen J, Lahtinen E, Lehtinen V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Sosiaali- ja terveysministeriö. Stakes. Helsinki:Edita Prima Oy.
- Lavonen K. 2005. Havahtumisia .Toim. S. Itkonen. Kirjapaja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lavonen P. 2006. Synnytyslaulu rentouttaa odottavaa äitiä ja vauvaa. Kirkko ja kaupunki-lehti n:o 3. 25.1.06, sivu 4.
- Lehikoinen P. 1997. Musiikki värähtelynä. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mantila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibeliussäätiön koulutuskeskuksen julkaisusarja. Helsinki:Punamusta, 27-39.
- Lehikoinen P. 2000. Värähtelyenergian käyttö hoitotyössä. Teoksessa T. Heikkilä, L.Paloheimo ja I. Taipale (toim.) Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto Oy. Vantaa: Printway Oy, 101-105.
- Lehtinen V, Taipale V. 2005. Mielenterveystyö ja psykiatrinen sairaanhoito. Teoksessa A. Aromaa, J.Huttunen, S.Koskinen, J.Teperi(toim.) Suomalaisen terveys. Duodecim.Stakes.KLT. Saarijärvi:Saarijärven Offset Oy, 361-366.
- Lehtonen H, Virtanen V. 2006. Säästöt taitoaineissa heikentävät oppilaan kykyä ilmaista itseään. Helsingin Sanomat 7.2.2006. Mielipide C5.
- Lehtonen J. 1998. Terveystta kulttuurista. Suomen lääkirilehti 22-23, vsk 53, 2471-2473.
- Lehtonen K. 2001. Paistaako musiikkioppilaitoksissa musta aurinko? Psykologia 36, 306–315.
- Lehtonen K. 2002. Onko musiikki elämän käännekohtien tulkki?- Merkittävät musiikkikokemukset osana ihmisen elämänpolkua. Musiikkiterapia 2, 27-42.
- Leijala M. 2000.Taidepsykoterapia psykoterapiamuotona. Teoksessa T. Heikkilä, L.Paloheimo ja I. Taipale(toim.) Mieli ja taide. Vantaa: Printway Oy, 7-12.
- Liikanen H-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital- hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisen hoitoyksikköjen arjessa ja juhlassa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikan laitos. Suomen Mielenterveysseura. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Liikanen H-L.2005. Terveystta kulttuurista – työ jää säästöliekille. [www-dokumentti]. Päivitetty 8.2.2005 [viitattu 16.10.2005].
www.mielenterveysseura.fi/terveytta_kulttuurista/

- Lindqvist M. 1989. Ammattina ihminen. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Linko M. 1998. Aitojen elämysten kaipuu. Yleisön kuvataiteelle, kirjallisuudelle ja museoille antamat merkitykset. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 57. Jyväskylän yliopisto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lukukeskus. 2005. Tulkoon kirja! kirjailijavierailuhanke. [www – dokumentti]. Päivitetty 18.11.2005 [viitattu 20.12.2005]. www.kultti.net/jutut/2005/46_tulko.html
- Lundán R. 2005. Rinnakkain. Loisto. 3.p Helsinki: WSOY.
- Lönnqvist B. 2000. Paljastettu ruumis. Teoksessa B. Lönnqvist (toim.) Arjen säikeet - aikakuvia arkielämään, sivilisaatioon ja kansankulttuuriin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 160-169.
- Lönnqvist J. 2005. Mielenterveys ja taide. Teoksessa A. Eloviita (toim.) Omissa maailmoissa. Taidetta, terapiaa ja liiteripicassoja. Maahenki Oy. Helsinki:Karisto Oy,147-153.
- Manderbacka K. 2005. Koettu terveys ja tiedossa oleva sairastavuus. Teoksessa A. Aromaa, J.Huttunen, S.Koskinen, J.Teperi(toim.) Suomalaisten terveys. Duodecim.Stakes.KLT. Saarijärvi:Saarijärven Offset Oy, 130-133.
- Mannila S. 2000.Terveys sosiologian varhaisvaiheet. Teoksessa I. Kangas, S.Karvonen ja A.Lillrank (toim.) Terveys sosiologian suuntauksia. Gaudeamus. Helsinki:Yliopistopaino, 12-26
- Martin M. 2004. Satu elämän kosketuspintana – lapsen ja aikuisen kerronta. Teoksessa I.Sava ja V. Vesanen –Laukkanen (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. PS-kustannus Opetus 2000.Juva: WS Bookwell Oy, 77-106.
- Massimini F, Csikszentmihalyi M, Delle F. 1988 Flow and biocultural evolution. Teoksessa M.Csikszentmihalyi , I.S. Csikszentmihalyi(toim.) Optimal Experience:Studies of flow in consciousness. New York: Campridge University Press, 60-81.
- Matarasso F.1997. Use or Ornament? Social impact of Participation in the Arts. Comedia. London: Da Costa Print.
- Matarasso F. 1999. The Arts as a for Change in the Health and Social Sector. Teoksessa A Powerful Force for Good. Manchester Metropolitan University, 63-66.
- Mazzarella M. 2005. Enemmän elämää vuosiin, ei enemmän vuosia elämään. Julkaistu Svenska Dagbladetissa 13.3.2005 otsikolla Mer liv till åren inte mer år till livet. Suomennos Raija Viitanen. Suomen lääkirilehti 41/2005, vsk 60, 4161-4163.
- McAdams D. 1996. Narrating the Self in Adulthood. Teoksessa Birren ym. Aging and biography: exploration in adult development. New York: Springer, 131-147.

Melkas T, Lehto J, Saarinen M, Santalahti P. 2005. Terveys- ja yhteiskuntapolitiikka. Teoksessa A. Aromaa, J.Huttunen, S.Koskinen, J.Teperi(toim.) Suomalaisten terveys. Duodecim. Stakes.KLT. Saarijärvi:Saarijärven Offset Oy, 32-39.

Meurman-Solin A, Pyysiäinen I. 2005. Lukijalle. Teoksessa A. Meurman –Solin, I. Pyysiäinen(toim.) Ihmistieteet tänään.Gaudeamus.Helsingin yliopiston tutkijakollegium. Yliopistokustannus. Tampere:Tammer-Paino Oy, 5-6.

Metsämuuronen J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen: sitoutuminen, motivaatio ja coping:teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Väitöskirja. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos. Helsingin yliopisto.

Metsämuuronen J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Moren R. 2005a. Suru ja sen merkitys. Teoksessa L.Minkkinen(työryhmän pj)Lapseni on kuollut – jäi jälkeen kaipuu, jäi sanaton suru. SYLVA ry. Helsinki, 31-40.

Moren R.2005b. Perheiden selviytyminen. Teoksessa L.Minkkinen(työryhmän pj)Lapseni on kuollut – jäi jälkeen kaipuu, jäi sanaton suru. SYLVA ry. Helsinki, 89-92

Muhonen P. 2006. Koululääketieteelle suru on tuntematon sairaus. Helsingin Sanomat 24.1.2006, C2.

Mäkelä K. 2000. Metaforat ja maailman järjestys. Teoksessa M.Linko, T.Saresma, E.Vainikkala (toim.) Otteita kulttuurista. Kirjoituksia nykyaajasta, tutkimuksesta ja elämänkerallisuudesta. Katarina Eskolan juhlakirja. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 65.Jyväskylän yliopisto.Saarijärvi:gummerus Kirjapaino Oy, 53-66.

Naukkarinen H. 2005.Musiikki ja mielenterveys. Elämältä se maistuu...-seminaari. Terveys ja kulttuuri monitieteisenä ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.13-14.10.05. Luentomuis-tiinpanot.

Niemelä S. 2002. Suomalaiselle lukijalle. Teoksessa N.B. Hansen, O.Korsgaard, B.Bergstedt(toim.) Demokratia ja vapaa sivistystyö. Pohjoismaiset ideat ja 2000-luvun todellisuus. Kansanvalistusseura. Vantaa: Dark Oy, 7-15.

Niemi I. 2005. Kaupunginosat ja kulttuurikeskukset. Teoksessa Kulttuuri ja taide Helsingissä. Helsingin kaupungin tietokeskus – tilastoja 2005:3. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 10-11.

Niiniluoto I. 1990. Maailma, minä ja kulttuuri. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Niiniluoto I. 1994. Järki, arvot ja välineet. Kulttuurifilosofisia esseitä. Keuruu. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Nissilä P. 2005 .Ilonaiheita ja ikäviä yllätyksiä. Teoksessa P.Haikarainen(toim.) Taidetoimikuntien vuosikatsaus 2004. Mikkeli:Teroprint Oy, 62-65.

- North AC, Hargraves DJ, O`neill S.A. 2000. The Importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology* 70, 255-272.
- Novak JD. 2002. Tiedon oppiminen, luominen ja käyttö. Käsittekartat työvälineinä oppilaitoksissa ja yrityksissä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Novitz D. 1991. Fiktio ja tiedon kasvu. Teoksessa M.Lammenranta ja A. Haapala (toim.) *Taide ja filosofia*. (Suom. Jyri Vuorinen).Helsinki: Limes ry: graafiset laitokset, 187-206.
- Numminen A. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisten lukutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta.Väitöskirja. *Studia Musica* 25. Sibelius- Akatemia. Helsinki: Hakapaino.
- Nupponen R. 1994.Terveyspsykologian perusteet. Tukea koulutukseen ja terveystalouteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmi T. 2004. Gummeruksen suuri suomen kielen sanakirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmi J-E, Salmela -Aro K. 2000. Ihmisen psykologinen kehitys ja elämäntie. Teoksessa E.Heikkinen ja J. Tuomi (toim.) *Suomalainen elämäntie*. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy, 86–98.
- Oksala P. 1978. Ihminen, kulttuuri ja taide. *Filosofisia yleisopintoja* 4. Jyväskylä: K.J. Gummerus Osakeyhtiön kirjapaino.
- Ojanen E. 2000. Hyvyyden maailma. Kirjapaja Oy. Pieksämäki:RT-Print Oy.
- Ojanen M. 2005. Elämän mieli ja merkitys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Parkkinen J. 2005. Meneekö kirjalla liian hyvin? Teoksessa P.Haikarainen (toim.) *Taidetoimikuntien vuosikatsaus 2004*. Mikkeli:Teroprint Oy, 45-47.
- Pelkonen R. 2005. Terveys on monta asiaa. Perustuu esitelmään Tieteen päivillä 2005 sessiossa ”Terveys, sairaus, toimintakyky, elämänlaatu” 13.1.05. *Tieteessä tapahtuu* 2/2005, 11-15.
- Pennebaker WJ. 1997. *Opening up. The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.
- Philipp R, Robertson I. 1996. ”Poetry helps healing”. *The Lancet*, 347, 332-333.
- Pihlaja J. 2004. Tutkielman ongelmia ratkaisemaan.SODECA. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Pietilä A-M, Eirola R, Vehviläinen – Julkunen K. 2002. Työmenetelmiä terveyttä edistävissä asiakastyössä. Teoksessa A-M. Pietilä, T. Hakulinen, E. Hirvonen, P. Koponen, E-M. Salmi-nen, K.Sirola (toim.) *Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät*. Juva:WS Bookwell Oy, 148-170.

Perttilä K. 1999. Terveyden edistäminen kunnan tehtävänä. Stakes tutkimuksia 103. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pirtola E. 2005. Itse Tehty Elämä. Kansainvälinen konferenssi Omissa maailmoissa. Toinen taide: historiaa ja tulevaisuuden näkymiä. Nykyaiteen museo Kiasmassa. Helsinki. Luento-muistiinpanot 25.5.05.

Platon 1981. Valtio. Teokset 4. Suomentajat H. Thesleff, T. Anhava, J. Hintikka, M. Itkonen-Kaila. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Pohjonen S. 2005. Vireää toimintaa ja arvostuksen nousua. Teoksessa P. Haikarainen (toim.) Taidetoimikuntien vuosikatsaus 2004. Mikkeli: Teroprint Oy, 72-73.

Post F. 1994. Creativity and psychopathology. A study of 291 world-famous men. British Journal Psychiatry 1994;165, 22-34.

Pulkkinen L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Putnam RD. 1993. Making Democracy Work. Civic Traditions in Modern Italy. New Jersey: Princeton University Press.

Pyykkö M. 2005. Terveyden edistämisen politiikka. Luento. Terve päätöksenteko. I Terveyden edistämisen ajankohtaispäivä 7.4.2005. Eduskunnan lisärakennuksen auditorio. Luento-muistiinpanot.

Pääjoki T. 2003. Leikkivät tarinat. Teoksessa M. Krappala ja T. Pääjoki (toim.) Taide ja toiseus syrjästä yhteisöön. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä Gummerus Kirjapaino Oy, 121-129.

Rajantie J, Perheentupa J. 2005. Lasten terveys. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen, J. Teperi (toim.) Suomalaisten terveys. Duodecim. Stakes. KLT. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 299-306.

Rasmus-Järvinen T, Torkko-Hieto E, Tyrväinen H. 2005. Musiikki terveystiedon oppimateriaalina. Teoksessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.) virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto. Domus-Offset Oy, 199-210.

Rauhala L. 1998. Ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala L. 2002. Filosofin näkemys mielitaudin myytistä. Suomen Lääkärilehti 3/2002. Vsk 57, 318-323.

Rauhala L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino

Raeburn J, Rothman I. 1998. People-Centred Health Promotion. New York: John Wiley & Sons.

- Rautava P. 2000. Lapsuusiän terveyden merkitys elämäkululle. Teoksessa E.Heikkinen ja J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäkulku. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy, 138-154.
- Rechartd E. 1988. Musiikin kokemisen ruumiilliset ja symboliset ulottuvuudet. Teoksessa V. Hägglund ja V. Rätty(toim.) Psykoanalyysin monta tasoa. Professori Tor-Björn Hägglundin juhlakirja. Nuorisopsykoterapiasäätiön psykoanalyttisiä toimituksia. Mänttä: Mäntän Kirjapaino Oy, 134-150.
- Rimpelä A. 2005. Nuorten terveys. Teoksessa A. Aromaa, J.Huttunen, S.Koskinen, J.Teperi (toim.) Suomalaisten terveys. Duodecim.Stakes.KLT. Saarijärvi:Saarijärven Offset Oy, 307-316.
- Roivainen R. 2004. Laulamisen sietämätön helppous. Pilot-kustannus Oy.
- Ruohonen E. 2001. Hoitaminen -” taiteista kaunein”Teoksessa I. Ukkola (toim.) Parantava taide. Toimihenkilöjärjestöjen Sivistysliitto TJS. Helsinki: Raamattutalo Oy, 22-59.
- Ruth J-E. 1984a. Luova persoona, prosessi ja tuote. Teoksessa R.Haavikko ja J-E. Ruth (toim.) Luovuuden ulottuvuudet. Espoo: Amer-yhtymä Oy Weilin & Göösin kirjapaino, 13-37.
- Ruth J-E. 1984b. Luovuuden kehitys elämänkaaren aikana. Teoksessa R.Haavikko ja J-E. Ruth (toim.) Luovuuden ulottuvuudet. Espoo: Amer-yhtymä Oy Weilin + Göösin kirjapaino, 37-60
- Ruth J-E, Kenyon G. 1996. Biography in Adult Development and Aging. Teoksessa Birren ym. Aging and biography: exploration in adult development. New York: Springer, 1-20.
- Ryynänen O-P, Myllykangas M. 2000. Terveysthuollon etiikka. Arvot monimutkaisuuden maailmassa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Räsänen A. 2005. Kuninkaallinen Peppi osaa breikata. Helsingin Sanomat 26.1.05.Kulttuuri A5.
- Saarelainen R. 2001. Taide ja luovuus mielenterveys - ja päihdetyössä. Teoksessa I. Ukkola(toim.) Parantava taide. Toimihenkilöjärjestöjen Sivistysliitto TJS. Helsinki: Raamattutalo Oy, 95-111.
- Saarinen P. 2003. Unet ja runot mielen rauhoittajina. Suomen Lääkärilehti 4/2003. Vsk 58, 431-433.
- Saha H. 2005. Luovuutta, strategiaa ja työntöapua. Puheenjohtajan katsaus. Teoksessa P.Haikarainen(toim.) Taidetoimikuntien vuosikatsaus 2004. Mikkeli:Teroprint Oy, 5-7.
- Salminen E. 2005. Oireenmukaista hoitoa saatava sairauden alusta alkaen. Helsingin Sanomat 7.10.2005. Vieraskynä A4
- Salovaara M. 2001. Karaoken itsehoidollisia merkityssisältöjä laulajilleen musiikkiterapian näkökulmasta. Musiikkiterapian Pro gradu-tutkimus. Musiikkitieteen laitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Saresma T. 2003. Häivähdys kauneutta. Taide suomalaisten arjessa. Kansanvalistusseura.2.painos. Vantaa: Dark Oy:n kirjapaino.

Sava I, Vesanen-Laukkanen V. 2004. Lukijalle. Teoksessa I.Sava ja V. Vesanen –Laukkanen (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. PS-kustannus Opetus 2000.Juva: WSBookwell Oy, 7-13. Myös [www-dokumentti] [viitattu 20.10.05] www.arted.uiah.fi/tutkimus

Savola E, Koskinen- Ollonqvist P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskus.Helsinki:Edita Prima Oy.

Schulman H, Bäcklund P. 2003. Yhteenvedo ja johtopäätökset lähiöprojektien arvioinnista. Teoksessa P. Bäcklund ja H.Schulman(toim.) Lähiöprojektit lähikuvassa. Lähiöprojektitkauden 2000-2003 arviointi. Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia 2003/4. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 183-192.

Schulenberg J, Maggs J.L. Hurrelmann K. 1997. Negotiating Developmental Transitions During Adolescence and Young Adulthood: Health Risks and Opportunities. Teoksessa J.Schulenberg , J.L. Maggs & K.Hurrelmann Health Risks and Development Transitions during Adolecence. New York USA: Cambridge University Press, 1-19.

Seaward BL. 1994. Managing Stress. Principles and Strategies for Health and Wellbeing. London, Boston: Jones and Bartlett Publishers.

Sederholm H. 2000. Tämähkö taidetta? Porvoo: WS Bookwell Oy.

Sederholm H. 2001.Taide on vahva lääke. Teoksessa I. Ukkola (toim.) Parantava taide. Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto TJS, 8-21.

Sederholm H. 2005. Taiteeton taide – luovuuden ja taiteiden suhteesta. Teoksessa A. Eloviita (toim.) Omissa maailmoissa. Taidetta, terapiaa ja liiteripicassoja. Maahenki Oy. Helsinki:Karisto Oy, 19-31.

Sevänen E. 1998. Taide instituutiona ja järjestelmänä. Modernin taide-elämän historiallis-sosiologiset mallit. Suomen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 709. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.

Shinitzky HE, Kub J. 2001. The art of motivating behaviour change:the use of motivational interviewing to promote health. Public Health Nurs. 2001 May-Jun;18(3):178-85.

Shusterman R. 2000. Performing Live: Aesthetic Alternatives for the Ends of Art. New York: Cornell University Press.

Shusterman R. 2001. Taide, elämä ja estetiikka.. Pragmaattinen filosofia ja estetiikka. Suomentaja Vesa Mujunen & Gaudeamus Kirja 1997. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Sihvonen A-P. 2005. Toimintakykyiset elinvuodet. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S.Koskinen, J.Teperi(toim.)Suomalaisten terveys. Duodecim. Stakes. KLT. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 149-151

Siirala M.1992. Äänen antropologiaa. Teoksessa T.Airola(toim.) Laulupedagogi 1991-92. Helsinki:Laulupedagogit, 4-13.

Siisiäinen L. 2004. Musiikin harrastaminen, vapaa(-)aika ja kontrolli. Teoksessa E.Kauppinen ja S.Sintonen (toim.) Musikaalinen elämä. Kansanvalistusseura. Vantaa: Dark Oy, 156-173.

Sinkkonen J. 1997. Musiikin merkitys lapsen kehityksessä. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mantila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja. Helsinki: Punamusta, 41-54.

Sugarman L. 1990. Life-span Development. Concepts, Theories and Interventions. London GB: Methuen & Co.

Suoranta J. 2003. Kasvatus mediakulttuurissa. Tampere: Vastapaino.

Suoranta J. 2004. Musiikki kuuluu kaikille. Teoksessa E. Kauppinen ja S. Sintonen (toim.) Musikaalinen elämä. Kansanvalistusseura. Vantaa: Dark Oy, 174-190.

STM 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta. Sosiaali – ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Helsinki.

Sääskilahti N. 2000a. Ajasta ja kulttuurista. Teoksessa B. Lönnqvist (toim.) Arjen säikeet - aikakuvia arkielämään, sivilisaatioon ja kansankulttuuriin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 13-29.

Sääskilahti N. 2000b. Muistamisen intohimo. Teoksessa B. Lönnqvist (toim.) Arjen säikeet - aikakuvia arkielämään, sivilisaatioon ja kansankulttuuriin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 73-91.

Tabermann T. 2002. Ihme nimeltä me. 6.painos. Jyväskylä:Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Taipale M. 2001. Taidetoiminta vanhustenhoitolaitoksissa. Teoksessa I.Ukkola (toim.) Parantava taide. Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto TJS, 79-94.

Terho H. 2002. Festivaali kaupungissa. Down By The Laituri, Turku ja kaupunkitila. Teoksessa T.Syrjämaa ja J.Tunturi (toim.) Eletty ja muistettu tila.Suomalaisen kirjallisuuden seura.Historiallinen arkisto 215. Helsinki: Hakapaino Oy, 307-322.

Terveys 2015-kansanterveysohjelma.[www-dokumentti]. Päivitetty 6.4.1999. [viitattu 4.8.05] http://www.terveys2015.fi/julkaisut_elamankulku_6.html

Thwaite P, Bennett DL, Pynor H, Zigmond H. 2003. Art and ”the language of well-being” in adolescent health care. Ann. Academica Med. Singapore.2003 Jan; 32(1): 71-7.

Timonen T.2005. Taidekoulussa voi oppia ihmisyyttä. Helsingin Sanomat16.6.2005.Mielipide A5.

Tilastokeskus 2005. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. [www-dokumentti] Päivitetty 26.1.2005. [viitattu 17.12.2005] www.tilastokeskus.fi/til/vpa/index.html.

Torppa M. 2002. Tieteidenvälisyyttä lääketieteeseen. Suomen lääkärilehti 38/2002. Vsk 57, 3763-3765.

Tuominen -Halomo A. 2005. HelMet on yksi yhteinen kirjasto. Helsingin Uutiset. 18.1.2005, sivu 11.

Tuominen P, Savola E, Koskinen-Ollonqvist P. 2005. Terveyden edistämisen avainsisällöt. Kansalaisjärjestöjen terveyden edistämisen koulutuksen tukemiseen. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 5/05. Helsinki:Oy Trio-Offset Ab.

Turtia K. 2001. Sivistyssanat. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Turunen J-P. 2003. Työpajakokeilut lähiöprojektien suunnittelussa ja arvioinnissa. Teoksessa P. Bäcklund ja H.Schulman(toim.) Lähiöprojektit lähikuvassa. Lähiöprojektikauden 2000-2003 arviointi. Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia 2003/4. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 143-155.

Tuulari J. 2000. Kirjoittamisesta itseilmaisun välineenä. Teoksessa T. Heikkilä, L. Paloheimo, I.Taipale (toim.)Mieli ja taide. Mielen terveyden keskusliitto ry. Vantaa: Printway Oy, 29-30.

Unkari- Virtanen L. 1998. Voiko sointi olla väri? Teoksessa Irma Vierimaa, Kari Kilpeläinen ja Anne Sivuoja- Gunaratnam (toim.) Siltoja ja synteesejä: Esseitä semiotiikasta, kulttuurista ja taiteesta. Tampere: Tammerpaino Oy, 340-346.

Uusikylä K, Piirto J. 1999. Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Opetus 2000. Juva:WSOY.

Uusikylä K. 2002. Voiko luovuutta opettaa? Teoksessa P. Kansanen ja K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota ja tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Opetus 2000. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 42-55.

Uusikylä K. 2004. Laulamisen ilo, soittamisen lumo. Teoksessa E. Kauppinen ja S.Sintonen (toim.) Musikaalinen elämä. Kansanvalistusseura. Vantaa: Dark Oy, 22-34.

Uusikylä K. 2005. Koulun tulosvastuu tappaa luovuuden. Helsingin Sanomat 5.9.05. Mielipide A5.

Valkola J. 2000. Taide ja visuaalisuus. Tieteessä tapahtuu 2000:1, 25-33.

Vartiovaara I. 2004. Voimaa eustressistä. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Varto J. 2005. Henki päälle! Elämältä se maistuu...-seminaari. Terveys ja kulttuuri moniteisenä ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.13-14.10.05. Luentomuistiinpanot.

Vasankari-Väyrynen L.2005. Surusta kaivataan tietoa. Teoksessa L. Minkkinen(työryhmän pj)Lapseni on kuollut – jäi jälkeen kaipuu, jäi sanaton suru. SYLVA ry. Helsinki, 20–28.

Vertio H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vesänen-Laukkanen V, Sava I, Marin M. 2004. Yhteistyötä ja yhdessä jakamista. Teoksessa I.Sava ja V. Vesänen –Laukkanen (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. PS-kustannus Opetus 2000.Juva: WSBookwell Oy, 16-21.

Vierimaa I. 2005. Kuvataide innoittajana Franz Lisztin sävellyksissä. [www-dokumentti]. [viitattu 23.3.2005]. <http://www.helsinki.fi/hum/mus/siltoja/vierimaa.html>

Weitz M. 1991. Teorian tehtävä estetiikassa. Teoksessa M.Lammenranta ja A. Haapala (toim.) Taide ja filosofia. Suomentaja Heikki Kannisto. Helsinki: Limes ry: graafiset laitokset, 70-84.

Werbeck - Svärdröm V. 2001. Lauluäänen koulutustie. Tie katarsikseen laulutaitteessa. Suomen antroposofinen liitto. Goetheanistisen taiteen yhdistys. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Westman M-L. 2005. Arts in Hospital- Terveyttä Kulttuurista. Alueellisten taidetoimikuntien projekteja. Yhteenvedo eri projekteista. Tiedot kerätty 9/2005.[www-dokumentti] [viitattu 14.11.05]www.taiteenkeskustoimikunta.fi/alueelliset

WHO 1986. Ottawa charter for health promotion. First international conference. Ottawa, Canada. [www-dokumentti]. [viitattu 10.11.2005] http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf

WHO 1998.Health Promotion Glossary. [www-dokumentti]. [viitattu 20.5.05] http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf

WHO Europe 1998. Health 21- The Introduction to the Health for all Policy for the WHO European Region. Regional Cimmittee for Europe Forty eight Session. Copenhagen.

Wilenius R. 2003. Mitä on ihminen. Filosofiaa ihmisestä ja inhimillisestä kasvusta. Dialogia.Nurmijärvi: Kirjakas Oy.

Virolainen J. 1993. Estetiikan klassikoita. Juva: WSOY graafiset laitokset.

Vuojakoski H. 2005. Koulun tuettava yli 13-vuotiaiden aktiivisuutta. Helsingin Sanomat. 16.8.2005.Mielipide A5.

Ylönen H, Luumi P. 2002. Kertomus on tie. Sadut ja raamatun kertomukset lasten maailmassa. Lasten keskus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Åhlberg M. 2001. Käsitekartat tutkimusmenetelmänä. Teoksessa J.Aaltola ja R.Valli Ikkunoi-ta tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu. Vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 59-68.

Åhlberg M. 2002. Eheyttävän kasvatuksen teorian, käsitekarttojen ja Vee-heuristiikan käytös-tä sekä tutkimus – ja kehittämistyöstä Suomessa. Suomentajan jälkisanat. Teoksessa J.D. No-vak tiedon oppiminen, luominen ja käyttö. Käsitekartat työvälineenä oppilaitoksissa ja yrityksissä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 300-313.

Äikäs T. 2005. Taide –ja kulttuurialojen opetus. Teoksessa Kulttuuri ja taide Helsingissä. Helsingin kaupungin tietokeskus – tilastoja 2005:3. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 94-107.