

**This is an electronic reprint of the original article.
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

Author(s): Peltola, Henna-Riikka

Title: Taiteesta hyvinvointia, hyvinvoinnista taidetta?

Year: 2017

Version:

Please cite the original version:

Peltola, H.-R. (2017, 4.10.2017). Taiteesta hyvinvointia, hyvinvoinnista taidetta?.
Tiedeblogi. <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/henna-riikka-peltola-taiteesta-hyvinvointia-hyvinvoinnista-taidetta>

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

Henna-Riikka Peltola: Taiteesta hyvinvointia, hyvinvoinnista taidetta?

Taide virkistää ja auttaa jaksamaan. Jyväskylässä tehdään korkeatasoista musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyvää tutkimusta.



[Henna-Riikka Peltola, kuvaaja Petteri Kivimäki](#)

Taide käsitetään populistisessa diskurssissa usein ihmiselämän lisäosana – hupsuna turhuutena, joka voi ehkä viihdyttää, mutta ei varsinaisesti hyödytä juuri ketään muuta kuin kenties tekijäänsä. Taloudellisesti kovina aikoina taiteeseen "ei ole varaa", ellei taide kytkeydy näkyvästi yhteiskunnan senhetkiseen ansaintalogiikkaan ja tuota taloudellista voittoa. Tällainen käsitys taiteesta on kuitenkin kapea ja epäreilu.

Taide on ollut keskeinen osa kulttuurejamme ihmiskunnan historian alkuhämaristä asti. Taiteen avulla voimme saada huippukokemuksia, se virkistää mieltämme, tarjoaa keinoja ihmiselämän reflektomiselle ja tuntuu joskus suorastaan lääkitsevän meitä. Taiteen hyvistä vaikutuksista on toki tiedetty jo pitkään; monissa kulttuureissa luovan ilmaisun muodot ovat tärkeässä roolissa esimerkiksi sairaiden parantamiseen liittyvissä rituaaleissa.

Lokakuussa vietetään maailman mielenterveyspäivää, jolloin katse käännetään mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Eri taidemuodot ovatkin omiaan tukemaan näiden ylläpitämistä. Tiedeyhteisössä on kiinnostuttu yhä enenevässä määrin taiteen ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Jyväskylän yliopisto on ollut yksi keskeisistä instituutioista, jossa on tehty korkeatasoista tutkimusta ja tarjottu koulutusta varsinkin musiikin hyvinvointivaikutuksiin liittyen.

Tuoreen [selvityksen](#) (Laitinen 2017) mukaan eri alojen tutkimuksissa on todettu taiteen kytkeytyvän hyvinvointiin moniulotteisesti. Kliinisissä ympäristöissä taiteen käytön on havaittu parantavan hoitotuloksia, vähentävän fyysisiä ja psyykkisiä oireita ja jopa vähentävän kipulääkityksen tarvetta. Myös erilaiset taideterapiamuodot ovat tehokkaita välineitä toimintakyvyn kuntouttamisessa.

Taideharrastukset ovat yhteydessä raportoituun elämänlaadun paranemiseen sekä subjektiivisiin hyvinvoinnin ja onnellisuuden kokemuksiin. Taiteen avulla voidaan myös vahvistaa sosiaalista pääomaa ja tarkastella kriittisesti sosiaalisia käytäntöjä, esimerkiksi tuomalla esiin ja vähentämällä yhteisössä esiintyviä ennakkoluuloja, negatiivisia asenteita tai stigmoja. Taide tarjoaa mahdollisuuksia ”oman äänen löytämiseen”, mikä puolestaan edistää aktiivista kansalaisuutta ja lisää poliittista osallistumista.

On toki virheellistä ajatella, että taide olisi jokin ihmelääke, joka automaattisesti lisää hyvinvointia, sillä taide voidaan valjastaa myös pahaan. Sen sijaan, että näkemys taiteesta typistetään vain lääkkeen kaltaiseksi, aivokemiaamme sopivasti manipuloivaksi tehotuotteeksi, se tulisi nähdä inhimillisinä prosesseina kaikkine sosiaalisine, poliittisine ja kulttuurisine ulottuvuuksineen.

Taide on tekoja, jotka parhaimmillaan rikastuttavat elämäämme ja tekevät meistä ihmisinä sen, mitä olemme. Se, jos mikä, on tärkeää.

Henna-Riikka Peltola, yliopistonopettaja, musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos, 4.10.2017.

URN:NBN:fi:jyu-201710033915