

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Erkkilä, Jaakko; Rankanen, Mimmu

Title: Kun sanat eivät riitä : luovat terapiat

Year: 2020

Version: Published version

Copyright: ©  Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2020

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Erkkilä, J., & Rankanen, M. (2020). Kun sanat eivät riitä : luovat terapiat. *Duodecim*, 136(18), 2062-2067. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2020/18/duo15795>

Teema: Psykoterapia lääketieteessä

Kun sanat eivät riitä - luovat terapiat

Jaakko Erkkilä ja Mimmu Rankanen

Keskitymme artikkelissamme kolmeen Suomessakin hyvin tunnettuun luovaan terapiaan: musiikki-, kuvataide- ja tanssi-liiketerapiaan. Tarkastelunäkökulmana on ilmaisu, toisin sanoen se, miten näissä terapioiden perustellaan musiikillisen, kuvallisen ja liikkeellisen ilmaisun käyttöä terapeutisessa vuorovaikutuksessa. Luovilla terapioiden on paljon yhteistä, ja ne kaikki suhtautuvat lähestymistavan taustalla olevaan taiteeseen saman tyyppisesti. Taiteelliset ilmaisukielet nähdään ennen sanoja olevana, kokonaisvaltaisena kehon ja mielen aktivoijana. Ne stimuloivat, rikastavat ja monin tavoin hyödyttävät terapeutista työskentelyä. Ne eivät sulje sanallisen vuorovaikutuksen käyttöä pois vaan tuovat terapiasuhteeseen lisää ilmaisun, kokemusten jäsentymisen ja erilaisten tarkastelutapojen mahdollisuuksia. Terapeuttinen työskentelysuhde voi rakentua taiteellisen ilmaisun varassa, ja taideilmaisu voi mahdollistaa muutoksen.

When words are not enough - art therapies

This article presents three of the most used forms of creative therapies in Finland: art therapy, music therapy and dance movement therapy. It focuses on the use of visual, musical and embodied expression within the therapeutic interaction and relationship. Creative arts therapies have many common aspects and share similar attitudes in relation to art. Artistic expression is embodied language that activates the body and mind beyond, or before verbal expression. It stimulates, enriches and aids therapeutic interaction and the working relationship. Artistic expression and interaction does not exclude verbal language, but it brings to the therapy wider possibilities for recognizing, formulating and observing one's own experiences. Artistic interaction can be the base on which a therapeutic working relationship can be constructed, and artistic expression can enable change. This article is largely based on a recent Finnish publication about embodied aspects in art therapies.

Sanallisissa psykoterapioissa on jo pitkään havaittu, että psykoterapian keskeiset merkitykset ovatkin itse asiassa usein muita kuin sanallisia. Psykoanalyttikko Luisa Isabel Álvarez De Toledo on todennut, että sanojen ilmisältöjen takaiset merkitykset, kuten erilaiset assosiaatiot, alitajuiset impulssit ja affektiiviset reaktiot ovat usein tärkeämpiä ja oleellisempia psykoterapian kannalta kuin sanat, jotka toisinaan voivat olla lähes tyystin vailla oleellista merkitystä (1).

Myös Jaakko Seikkula, joka on viime aikoina keskittynyt terapiasuhteessa olemisen tutkimiseen erityisesti kehollisen ja autonomisen hermoston tason synkronoinnin näkökulmista, on todennut, että psykoterapia on 2000-luvulta lähtien alkanut suhtautua kriittisesti todellisuuden kielelliseen rakentumiseen (2). Hän esittää, että uusien kielellisten

Teema: Psykoterapia lääketieteessä

merkitysten rakentamisen sijaan saattaa olla tärkeämpää elää potilaan kuvaamat kokemukset ja tilanteet yhdessä hänen kanssaan eräänlaisena aistimuksellisena tunnekokemuksena.

Vaikka Seikkula tässä viittaakin potilaan kertomiin tuntemuksiin ja kokemuksiin eläytymiseen verbaaliterapiassa - kuten Álvarez De Toledo aiemmin - liikkuu kumpikin taideterapioista tutun ilmiökentän kontekstissa. Keskeisimpänä toisin sanoen pidetään ilmaisun ja vuorovaikutuksen ei-kielellisiä sisältöjä ja merkityksiä, joiden ymmärretään olevan koettuun todellisuuteen läheisemmässä yhteydessä kuin tätä todellisuutta kuvaavan sanallisen kerronnan.

Monimuotoisen ilmaisun merkitys terapiassa

Luovien terapioiden nousu ja suhteellisen nopea ammatillistuminen Euroopassa liittyy edellä esiteltyyn ajatukseen, että yhtäältä kieli on varsin rajallinen kuvaamaan ihmisen kompleksista olemusta ja että toisaalta taiteiden ilmaisun sanotaan usein vasta alkavan siitä, mihin sana ei enää yllä. Suomessa eniten jalansijaa ovat saaneet musiikki-, kuvataide- ja tanssi-liiketerapia. Luovien terapioiden kirjo on kuitenkin laaja ja ne voivat perustua myös muun muassa draamaan ja kirjoittamiseen. Suomessa luovia terapioita voidaan toteuttaa psykoterapioina, vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena ja taideterapioina (pdf tiedoston taulukko).

Kielen tai sanojen käyttö psykoterapian ja kuntoutuksen ainoana ilmaisu- ja vuorovaikutusvälineenä voi olla vaativaa, sillä monet psykiatriset, neurologiset ja kehitykselliset häiriöt kaventavat ihmisen kielellistä ilmaisukykyä. Lisäksi nämä häiriöt ovat yleisiä myös kohderyhmissä, joissa puhuttu kieli ei ylipäättäen ole kovin ilmaisuvoimaista, kuten pienillä lapsilla. Luovien terapioiden käyttö ei kuitenkaan rajoitu lapsiin, vaan niistä on apua kaikille ikäryhmille (3-7).

Suomalaista vaikuttavuustutkimusta aikuisten taideterapioista löytyy muun muassa masennuksen osalta (8-10). Musiikkiterapian todettiin olevan perushoitoon yhdistettynä tehokkaampi kuin perushoito yksinään masennuksen, ahdistuksen ja yleisen toimintakyvyn kannalta (10). Toisessa vaikuttavuustutkimuksessa tanssi-liiketerapiaa yhdistettiin niin ikään perushoitoon, ja tähän ryhmään kuuluneiden todettiin toipuneen paremmin masennuksen sekä fyysistä ja psyykkistä uupumusta kuvaavien mittarien osalta kuin pelkkää perushoitoa saaneiden (9).

Traumapsykoterapian puolelta taas tiedetään, että vakavien traumojen sanallinen käsittely etenkin traumapsykoterapian alkuvaiheessa voi olla toimimatonta tai jopa pahentaa tilannetta. Tällöin kaikki huomio voidaan sen sijaan kiinnittää ihmisen kokonaisvaltaiseen, keholliseen ja ruumiilliseen havainnointiin ja kohtaamiseen (11). Suomessa traumapsykoterapian valtavirta on rakentunut Stephen Porgesin polyvagaalisen teorian ympärille, ja traumapsykoterapian menetelminä käytetään paljon erilaisia ei-kielellisiä tekniikoita sekä tanssi-liiketerapiasta tuttuja elementtejä (11).

Teema: Psykoterapia lääketieteessä

Niin lasten kuin aikuistenkin taideterapioissa hyödynnetään varhaisen vuorovaikutuksen tutkimusta ja teorioita sekä ymmärrystä ei-kielellisten ilmaisujen sisältämien merkitysten rakentumisesta. Kehoa, liikettä tai tanssia painottavissa menetelmissä tunnistetaan, että liikkeet, asennot, eleet ja toiminta ovat ilmaisumme ensimmäisiä muotoja ja että opimme tuntemaan maailmaa olemalla toiminnallisessa suhteessa siihen. Musiikkiterapiassa, jossa erilaiset auditiiviset tai soinnilliset merkitykset ovat keskiössä, viitataan niin ikään tällaisten merkitysten varhaisuuteen ja usein jopa kohtuvaiheen auditiivisiin, affektiivisiin kokemuksiin (esimerkiksi äidin sydämen syke ja aineenvaihdunnan äänet).

Erityisen merkityksellisiä luoville terapioille ovat olleet empiiriset tutkimukset ja teorianmuodostus, jossa on uudella tavalla avattu maailmaa lapsen silmin (12). Esimerkiksi vitaaliaffektiteoria, joka pohjimmiltaan yhdistää eri aistipiirit ja selittää sen, miten visuaalinen voi ilman erillistä oppimisen vaihetta muuttua auditiiviseksi ja päinvastoin, on auttanut musiikkiterapeuteja ymmärtämään auditiivisiin signaaleihin ja sointeihin liittyviä varhaisia, affektiivisiä merkityksiä. Tutkimukset ovat myös valottaneet primaarisen ja sekundaarisen intersubjektivisuuden rakentumista varhaislapsuudessa sekä tarjonneet kuvataideterapeuteille ymmärrystä kuvien yhteisen tarkastelun aikana tarvittavan jaetun tarkkaavaisuuden ja havainnoinnin taidon kehityksellisestä prosessista (13).

Luovien terapioiden menetelmät eivät perustu vaatimukseen taidemuodon korkean tason hallinnasta tai syvästä tuntemuksesta. Terapeutit itse ovat luonnollisesti usein taiteellisesti suuntautuneita, ja heidän taideterapeuttinen pätevyytensä perustuu myös taidelajia koskeviin opintoihin. Potilaita ei kuitenkaan valikoida sen pohjalta, ovatko nämä kuvallisesti, liikunnallisesti tai musiikillisesti lahjakkaita vaan kiinnostus keholliseen, musiikilliseen tai kuvalliseen työskentelytapaan riittää. Taitojen sijaan luovat terapiat painottavat enemmänkin luottamusta jokaisen omaan yksilölliseen ja ainutlaatuihin ilmaisukieleen, ilmaisun laajentamista (esimerkiksi sanojen takaisuutta) ja monipuolisuutta, tunneilmaisun vapautumista, spontaanin ilmaisun terapeuttista merkitystä sekä ilmaisuvoimaa ylipäätään (14-17).

Luovan terapeutin on oltava herkkä tunnistamaan asiakkaalle tyypillisen ilmaisun piirteitä ja vivahteita, jotta sopiva työskentelytapa on mahdollista löytää. Keskiöön nousee tällöin myös terapeutin ja asiakkaan välisen tunnesuhteen laatu, erityisesti luottamuksellisuus ja turvallisuus. Koska luovissa terapioissa usein pyritään spontaaniin, vapaaseen ja pidäkkeettömään ilmaisuun, luottamuksellisuus ja turvallisuus ovat erityisen keskeisiä.

Luovat terapeutit puhuvat esimerkiksi ennakoivasta ilmaisusta ja vapaasta ruumiillisesta ilmaisusta, jotka kummatkin viittaavat eräänlaiseen esitietoiseen, osin tiedostamattomaan ilmaisuun ja vuorovaikutukseen, jossa merkityksellisyys on vasta muotoutumassa. Monesti he viittaavat myös Donald Woods Winnicottin potentiaalisen tilan käsitteeseen, jolla viitataan lapsen leikkiin ja siihen liittyvään fantasianomaiseen, täysin ainutlaatuihin ja erityiseen tilaan, jossa kaikki on mahdollista. Vaikka terapia ei ole leikkiä, monet luovat terapiat tavoittelevat menetelmissään tällaisen kuvitteellisen tilan synnyttämistä, olipa kyse sitten kuvan tekemisestä, tanssista ja liikkeestä tai musiikillisesta improvisoinnista.

Teema: Psykoterapia lääketieteessä

Kolmen taideterapiamuodon ilmaisullisia painotuksia

Tanssi-liiketerapian nimikin kertoo siitä, että lähestymistavassa yhdistellään tanssitaiteen tietotaitoa ja spontaania, ilmaisevaa liikettä. Tanssi-liiketerapia nojaa vahvasti ajatukseen siitä, että tunteiden perusta on kehon tuntemuksissa ja että tanssin ja spontaanin liikeilmaisun kautta ihminen voi lisätä kehotietoisuuttaan (18). Liike sinänsä nähdään tiedostamisen välineenä sekä yhtenä perustavanlaatuisimmista ja olennaisimmista ilmaisukeinoista (15). Liike on myös luonteeltaan vertauskuvallista ja tarjoaa mahdollisuuksia monipuoliseen ilmaisuun (15,17).

Tanssi-liiketerapian näkökulmasta ihminen näyttäytyy kokonaisvaltaisena elionä, jonka keho ja mieli ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Liike ja kehon tuntemukset näyttäytyvät usein jonkin vielä ajatuksiksi muotoutumattoman merkityksen esiasteena vastaavasti kuin musiikki ja äänet tai kuvat, värit ja muodot. Kaikissa luovissa terapioiden tällaiset aistimukselliset ja kokemukselliset merkitystyytit ovat terapeuttisen työskentelyn kannalta hyvin ratkaisevia. Ne johtavat terapian kannalta keskeisten kysymysten ja teemojen äärelle sekä ruokkivat myös terapeuttisten teemojen sanallista, kognitiivista käsittelyä.

Kuvataideterapiassa omaa psykososiaalista todellisuutta kuvataan, ilmaistaan ja tutkitaan erilaisin kaksi- ja kolmiulotteisin materiaalein, värein ja muodoin. Kuvan tekeminen itsessään on kehollista ja aistimuksellista toimintaa, joka vaikuttaa suoraan potilaan vireystilaan ja koetun stressin määrään. Kuvallisia materiaaleja käsitellessään potilas voi ilmaista ja työstää jotakin kipeää tai haastavaa aihepiiriä ensin sanattomasti paperin tai vaikkapa saven tarjoamassa turvallisessa tilassa (19). Sen jälkeen taidemateriaalien käsittelyn aikana koettuja kehollisia tuntemuksia ja tunteita voidaan pysähtyä tunnistamaan ja havainnoimaan. Erityistä kuvataideterapialle onkin se, että näistä työskentelyn aikaisista tuntemuksista jää sanattoman kehollisen kokemuksen lisäksi konkreettinen jälki - kuva tai muoto - joka dokumentoi tunnetason kokemuksia ja terapeuttista muutosta (19,20).

Taidetyö materialisoi sanattomia kehollisia kokemuksia ja tuntemuksia, jolloin ne pääsevät suhteeseen ulkoisen maailman kanssa. Ajan kuluessa syntyneitä taidetoita voidaan järjestellä, katsoa suhteessa toisiinsa tai työstää uudelleen. Niitä voidaan tarkastella eri etäisyyksiltä ja niiden äärellä voidaan keskustella (20). Yhdessä kuvia katsottaessa potilas voi saada rohkeutta käsitellä ongelmallisia kokemuksia myös sanallisesti. Kuva tarjoaa näin eräänlaista symbolista etäisyyttä. Toisin sanoen, kuten kaikissa luovissa terapioiden, potilas voi monimuotoisen symboliikan kautta tutkia kokemuksiaan sekä niihin liittyviä tunteita. Näin hän voi ikään kuin testata sitä, kuinka pitkälle niissä on mahdollista edetä kohti suurempaa ja tietoisempaa tasoa.

Musiikkiterapiassa sen keskeistä välinettä musiikkia, tai laajemmin ajateltuna äänten ja sointien kieltä, perustellaan usein sen ilmaisuvoimaisuudella ja alkuperäisyydellä. Paitsi että musiikki on pitkälle viety taidemuoto esteettisine koulukuntineen, teorioineen ja käsitteineen, se tarjoaa vastaavasti kuin liike ja kuva myös originaaleja, jopa primitiivisiä keinoja äänelliseen, merkitykselliseen itseilmaisuun ja vuorovaikutukseen.

Teema: Psykoterapia lääketieteessä

Musiikkiterapiassa hyödynnetään siis eri tavoin musiikin taideominaisuuksia ja niistä kumpuavaa tietämystä. Monet sen menetelmistä, esimerkiksi kliininen improvisaatio, perustuvat kuitenkin jokaisen ihmisen luontaiseen kykyyn reagoida sointeihin ja ilmaista itseään niillä (21).

Musiikkiterapian menetelmät voidaan karkeasti jakaa kahteen pääluokkaan, aktiivisiin ja reseptiivisiin (14). Edellisillä tarkoitetaan soittamista ja laulamista, jälkimmäisillä musiikin kuunteluun perustuvia menetelmiä. Ajassa virtaavana sointikompleksina musiikki mahdollistaa pitkiäkin jaksoja ei-kielellisen kokemisen erilaisia tyyppisiä, joissa potilaan ja terapeutin vuorovaikutus on aktiivisempaa (esimerkiksi yhdessä improvisointi) tai symbolisempaa (esimerkiksi musiikin kuunteleminen).

Menetelmästä riippumatta musiikillisella työskentelyllä, erityisesti musiikkipsykoterapian kontekstissa, tavoitellaan yhteyttä esitietoiseen materiaaliin, jolloin usein puhutaan tunteista, metaforista, symboleista, assosiaatioista ja muistoista (22). Musiikki toimii täten eräänlaisena esitietoisien aktivoijana, ja myös musiikkiterapialle ovat tyypillisiä toisinaan hyvin voimakkaatkin keholliset aistimukset ja tuntemukset. Nämä liittyvät monin tavoin potilaan todellisuuteen ja toimivat tehokkaasti terapeutin työskentelyn "materiaalina" esimerkiksi musiikillista toimintaa seuraavassa tilanteessa, jossa potilas ja terapeutti pohtivat sanallisesti musiikillisia kokemuksia ja niihin kytkeytyviä merkityksiä.

Sanallisuus ja kieli luovissa terapioiden

Luovissa terapioiden hyödynnetään yleensä myös sanallista keskustelua. Oikeastaan aika harvassa lienevät sellaiset luovien terapioiden mallit, jotka eivät ollenkaan hyödynnä keskustelutekniikoita. Musiikkiterapian puolella tällaisia sanattomastikin toimivia malleja on rakennettu esimerkiksi vaikeiden kehityksellisten häiriöiden hoitamiseen, jolloin potilaalla ei ole välttämättä lainkaan kielellisiä valmiuksia. Tällainen lähestymistapa on esimerkiksi luovan musiikkiterapian menetelmä (23). Siinä musiikillista tekemistä ja vuorovaikutusta ei lainkaan tulkitse psykologisesti, vaan kaikki toiminta ja sen arviointi pidetään musiikillisessa kontekstissa, myös terapian merkityksen ja siinä edistymisen arviointi.

Tilanne on erilainen, jos luovan terapian potilas on kielellisesti ilmaisukykyinen. Hänellä saattaa olla luontainen tarve ilmaista sanallisesti esimerkiksi niitä kokemuksia, jotka ovat syntyneet ei-kielellisessä toimintaympäristössä luovan välineen ja taiteellisen ilmaisun äärellä. Esimerkiksi Jyväskylän yliopistossa kehitetty integratiivisen, improvisaatiopohjaisen musiikkiterapian (IIMT) hoitomalli perustuu vapaan musiikillisen vuorovaikutuksen ja keskustelun yhdistelmään (22). IIMT:n vaikutusta on tutkittu työikäisten aikuisten masennuksen hoidossa, ja tulokset ovat olleet hyviä (10). Julkaisuvaiheessa on toinenkin samaan hoitomalliin perustuva vaikuttavuustutkimus, jossa selvitetään IIMT:n vaikutuksen tehostamiseen liittyviä tekijöitä (24).

Kun luovassa terapiassa hyödynnetään myös sanallista keskustelua, on sanallisen ja taiteellisen vuorovaikutuksen välinen suhde yleensä tarkoin harkittu. Tällöin taidetta

Teema: Psykoterapia lääketieteessä

hyödynnetään ilmaisun laajentamiseksi edellä kuvatuilla keinoilla, vaalimalla erityistä ja herkkää luovan työskentelyn kontekstia. Keskusteluun perustuvissa psykoterapeuttisissa interventioissa terapeutin muutoksen saatetaan mieltää tapahtuvan ikään kuin ylhäältä alaspäin eli kognitiivisissa ajatteluprosesseissa ja puheilmallisissa tapahtuvien muutosten nähdään vaikuttavan tunteisiin ja edistävän toimintatapojen muutoksia (19).

Luovissa terapioissa tämä asetelma tavallaan käännetään ja taiteen hyödyntämisen kautta lähdetään liikkeelle alhaalta ylöspäin eli käytetään menetelmiä, jotka stimuloivat ja käynnistävät erilaisia kokonaisvaltaisia (kehon ja mielen) tunnepohjaisia kokemuksia. Tällaiset kokonaisvaltaiset kokemukset voivat olla näennäisesti hyvinkin kaukana sellaisesta, mikä on mahdollista saavuttaa ajattelun ja kielen kautta.

On kuitenkin havaittu, että luovissa terapioissa esimerkiksi keholliset kokemukset ja aistimukset ovat usein kaikkein oleellisimmin yhteydessä psyykkisen oireilun taustalla oleviin ilmiöihin. Tällaisia kokemuksia ja niihin liittyviä mekanismeja kuvataan monipuolisesti muun muassa tanssi-liiketerapian kontekstissa (15-17). Alhaalta ylöspäin etenevässä prosessissa voi kuitenkin olla varsin hyödyllistä saattaa sanallisen keskustelun kautta esimerkiksi kehollisia kokemuksia kognitiivisen ajattelun ja sanallisen käsittelyn tasolle.

Täsmällisyydessään ja kontrolloitavuudessaan sanallinen kieli saattaa olla ylivoimainen. Toisaalta luovien terapioiden ulkopuolella on herätty pohtimaan, onko ihminen kielen synnyttäessään tehnyt lopullisen pesäeron eläinkunnasta. On esimerkiksi pohdittu, että samalla kun kieli mahdollistaa abstraktin tietämisen irrotettuna psyykkisestä (emotionaalisesta tai kehollisesta) elämästämme, on syntynyt pohja uudelle ongelmille, jotka ovat vain ihmiselle ominaisia (25). Tällöin olisimme kehittäneet toiminta- ja käyttäytymismallin, jossa vaistonvaraiset, eläinkunnasta tutut kokonaisvaltaiset reagoitavat on opittu sivuuttamaan, minkä seurauksena olisimme myös menettäneet yhteytemme vaistojemme, kehomme ja välittömien tunnereaktioidemme sisältämiin viesteihin. On varsin mahdollista, että erilaisten mielenterveysongelmien valtava lisääntyminen moderneissa yhteiskunnissamme liittyy tähän vain ihmiselle ominaiseen kykyyn, jota kutsutaan abstraktiksi ajatteluksi.

Lopuksi

Erilaisten taidemuotojen säilyminen modernissa yhteiskuntajärjestelmässämme voi hyvinkin perustua siihen, että ihminen hakeutuu kokonaisvaltaisten elämysten ja kokemusten äärelle sekä saa tätä kautta ainakin tilapäisesti yhteyden kaikkein syvimpiin kokemustyyppeihin, joissa keho ja mieli ovat yhtä. Tältä pohjalta ei ole vaikeaa ymmärtää sitä, että taiteet ovat tulleet terapian työvälineiksi.

Teema: Psykoterapia lääketieteessä

Ydinasiat

Luovia terapioida voidaan Suomessa toteuttaa psykoterapioina, vaativana lääkinällisenä kuntoutuksena ja taideterapioina.

Luovat terapiat soveltuvat kaikenikäisille, eikä potilaita valikoida taiteellisen tai liikunnallisen lahjakkuutensa perusteella.

Kaikissa luovissa terapioida aistimukselliset ja kokemukselliset merkitykset ovat terapeuttisen työskentelyn kannalta hyvin ratkaisevia.

Taidetyö materialisoi sanattomia kehollisia kokemuksia ja tuntemuksia, jolloin ne pääsevät suhteeseen ulkoisen maailman kanssa.

JAAKKO ERKKILÄ, professori
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos, Jyväskylän yliopisto

MIMMU RANKANEN, professori
Department of Art, Design and Drama, Faculty of Technology, Art and Design, Oslo
Metropolitan University