



Heti päälle harjaat hampaat,
hiukset kohta hyvin kampaat,
ett'et olis niinkuin lampaat.

Katinka Tuisku ja Mia Holli

Kuvat terapiana

Kuvallinen luova ilmaisu on kiinteä osa ihmiskunnan historiaa. Kuvataide luo kosketuspintaa eri aikakausien ja kulttuurien sekä yksilöiden välille. Kuvataiteen katselu ja varsinkin oma luova kuvailmaisuus aktivoivat aivoja monipuolisesti, mikä edistää tunteiden käsittelyä ja tietoisuutta. Kuvateoksen herättämä esteettinen elämys on mielihyvää ja oivallusta tuova kokemus, johon liittyy etuotsalohkon aktiivatiota. Kuvallista ilmaisua voidaan hyödyntää psykoterapiassa, koska se kanavoii tunteita ja mahdollistaa esteettisen etäisyyden niihin sekä edistää muistamista, tiedostamista ja vuorovaikutusta. Kuvataidepsykoterapia on laajentanut psykoterapian käyttöalueita. Kuvataiteesta nauttiminen, kuvanlukutaidon kehittäminen ja luova itseilmaisuus ovat kuitenkin ennen kaikkea merkityksellisiä ihmisille laajemmin, lääketieteen ulkopuolella. Kuvien kieli on voimakas viestinnän väline, eikä se aina ole taiteellista, saatikka hoidollista.

Ensimmäinen oli kuva

Kuvallinen ilmaisu on kiinteä osa ihmiskunnan historiaa ja varhaisempaa kuin kirjoittaminen (1). Vanhimmat luolamaalaukset ovat jopa 70 000 vuoden takaa. Kuvien tekeminen on merkinnyt kykyä käsitteelliseen ajatteluun, symbolin muodostukseen. Nuolenpääkirjoitus kehittyi kuvamerkeistä kirjoitusmerkeiksi muutamien tuhansien vuosien aikana ennen ajanlaskun alkua (2).

Kuvallinen hahmottaminen ja muisti ovat keskeisiä myös yksilönkehityksessä. Visuaalisuus on kaikista aistimodalityeteista hallitsevin varhaisimmissa tietoisuuteen ulottuvissa muistoissa (3). Näköhavaintoja tallentuu esikielelliseen muistiin jo varhaislapsuudessa, ja uusia havaintoja verrataan niihin. Tallentuvat

visuaaliset mielikuvat täydentävät jatkuvasti ajankohtaisten aistiärsykkeiden tuomaa tietoa (4). Tietoisuus perustuu sisäisiin malleihin todellisuudesta, joita verrataan ja täydennetään suhteessa reaaliaikaisiin aistihavaintoihin. Sitä nähty todellisuus on ”hallittua hallusinaatiota” (5).

Kuvallisen ajattelun ja muistamisen merkitykseen viittaavat termit ”mielikuvat” ja ”mielikuvitus”. Jopa afantasiaan (kykenemättömyys tahdonalaiseen mielikuviin) liittyy mahdollisuus spontaaneihin mielikuviin ja visuaalisiin uniin (6). Syntymästään asti sokeille henkilöille voi puolestaan muodostua visuaalisia mielikuvia muiden aistiärsykkeiden avulla (7).

Luovuus osana ihmistä

Luova kekseliäisyys, kommunikaatio ja yhteisöllisyys ovat vienneet ihmiskunnan kehitystä eteenpäin (2). Luovuus ja luova itsensä toteuttaminen on ihmisille luontaista ja tyydyttävää riippumatta iästä, sosiaalisesta asemalta ja kyvykkyydestä, joskin luontaiset ja hankitut kyvyt, tiedot ja taidot lisäävät luovan aikaansaamisen todennäköisyyttä (8,9).

Luovuudessa oleellisia ovat motivaatio ja kyky vapaasti vaeltavaan ajatteluun sekä eräät persoonallisuuteen ja ympäristöön liittyvät tekijät. Luovuuden osatekijöitä tarvitaan sopivassa suhteessa toisiinsa, ja ne voivat kompensoida toinen toisiaan. Luovassa toiminnassa ilmenevät kyky antaa ja ottaa vastaan sekä yhdistellä jotain uutta aiemmista elementeistä – toisin sanoen jalostaa ideoiden maailmasta jotain arvokasta, samoin kuin haastaa vakiintuneita ilmaisuja, toiminta- ja ajatusmalleja (9).

Luovuus ja resilienssi ovat positiivisia mielen joustavuuteen liittyviä psykologisia ominaisuuksia, jotka mahdollistavat selviytymisen



KUVA 1. Upponnut kaupunki. Kuvaä voi katsoa kohdentuneesti pintaa tarkastellen, jolloin näkee kaksi eri kuvaä tai väljän assosiativisesti, jolloin näkee yhden kuvaän. Kuva: Mia Holi.

muuttuvissa olosuhteissa sekä toipumisen vastoinikäymisistä (10). Luovan toiminnan ja positiivisen mielialan välillä on kaksisuuntainen yhteys (10). Luovuuden harjoittaminen yhdellä elämänaalueella tai tietyssä tilanteessa voi myötävaikuttaa luovuuteen muissakin yhteyksissä, koska luovat ajatusmallit ja toimintatavat siirtyvät herkästi taustoistaan riippumatta (9).

Motivaation ja merkityksentunteen kannalta oleellista dopamiinitoimintaa tarvitaan myös luovuudessa lisäämään tavoitehakuista toimintaa ja vähentämään inhibitiota keskiaivoista otsa- ja ohimolohkoihin kulkevien ratojen kautta (11). Otsalohkon ja tyvitumakkeiden dopamiiniratoja säätelevien geenien on tutkitusti todettu olevan yhteydessä luovuuteen sekä suoraan testaustilanteessa että epäsuorasti luovien aikaansaannosten perusteella (12).

Luovuudelle ominainen vapaasti assosioiva ajattelu on mahdollista omiin ajatuksiin uppoutuneena, rentoutuneena, unelmoimissa, vailla päämäärätietoista toimintaa (13). Silloin aivojen ”lepotilaverkostoon” kuuluvat limbiset, assosiativiset ja etuotsalohkon aivokuorialueet ovat aktiiviset, kun taas vasemman alaotsaloh-

kon inhibitiio on vaimentunut (14). Lepotilaverkostoa tarvitaan luovassa toiminnassa yhdessä tiedollisesta käsittelystä vastaavien aivoalueiden kanssa (13).

Lepotilaverkostolle ominaisen vapaasti vael-tavan (assosiativisen) ajattelun ja tietoisien päättelyn väliseen siirtymään tarvitaan etuotsalohkon sujuvaa työmuistia (13). Aikaansaava luovuus edellyttääkin kykyä vaihtaa joustavasti ajattelutapaa assosiativisen ja kohdentuneen välillä (KUVA 1) (12,15). Tietoisuustaitoteorian kautta tätä kuvataan vaihteluna mielikuvitukselle tilaa jättävän ”olemisen tilan” ja päämäärätietoisien motivoituneen ”tekemisen tilan” välillä (15).

Kuvat peilinä ja esteettisen elämyksen lähteenä

Kuvataide, kuten muutkin taidemuodot, nostaa pintaan yhteiskunnallisia ja ihmiselämään liittyviä merkityksellisiä kysymyksiä ja ilmiöitä. Kuvat antavat hiljaisella tavallaan tilaa tulkinnoille, niiden ääreen voi pysähtyä kukin valitsemallaan tavalla. Kuvien maailmoihin voi sukeltaa syväl-

le tai ottaa niihin etäisyyttä omaehtoisemmin kuin osallistavammassa taidemuodoissa. Kuvat voivat herättää mielikuvia ja elvyttää muistikuvia silloinkin, kun sanat eivät tavoita. Kuvataide kykenee koskettamaan tunteita ja tarjoamaan heijastavaa pintaa omille kokemuksille.

Katsojan subjektiivisen kokemuksen ja toisen näkökulmasta kuvatun havainnon tai kokemuksen kohdatessa tapahtuu muutosta ajattelussa, oivallusta ja tiedostamista (16). Kuvataiteen muutosvoima, ajattelun ja tietoisuuden virittyminen uudella tavalla on mahdollista esteettisen elämyksen kautta, jossa yhdistyvät kauneuden kokemus ja teoksen koskettavuus. Esteettinen elämys syntyy teoksen, tilanteen, katsojan ja kulttuuristen taustatekijöiden sopivalla tavalla kohdatessa (16). Esteettiseen elämykseen voivat johtaa tietoinen ymmärrys teoksesta, tulkinta sen merkityksestä, tunnevaste, kokemus harmoniasta tai näiden yhdistelmät (16,17).

Esteettisessä kokemuksessa saavutetaan tyydytys ja jopa syvä onnellisuuden tunne (18). Esteettinen elämys voi vahvistaa hyvinvointia silloinkin, kun kuvateos herättää kielteisiä tunteita, koska se edistää tunteiden käsittelyä ja tarjoaa niihin etäisyyden vastapainoksi todellisuudelle (17). Esteettiseen elämykseen ja taiteen koskettavuuteen liittyy myös kehollisuus. Teokset, jotka herättävät empatiaa, liikutusta, surua, pelkoa tai kauneuden kokemuksen, saavat aikaan eniten kehollisia tuntemuksia (19).

Kuvataideteoksen aikaansaama esteettinen mielihyvä näyttäisi aktivoivan aivojen palkitsemisjärjestelmää ja tunteiden käsittelyä (17). Kuvateoksen aikaansaamien myönteisten tunteiden ja esteettisen elämyksen yhteydessä on todettu aktivaatiota etuavokuoren alaosassa, joka kykenee käsittelemään uudenlaisia ärsykeitä ja valikoimaan ratkaisuja ristiriitaisissa tilanteissa (20).

Pelkkä kuvateoksen symmetrian arviointi näyttäisi toiminnallisessa aivokuvantamisessa aktivoivan laajalti muitakin kuin näköhavainnosta ja avaruudellisesta hahmottamisesta vastaavia alueita. Kuvateoksen esteettinen arviointi saa aikaan vielä laajemman aktivaation. Silloin aktivoituvat tiedostamisen ja monimuotoisen tiedonkäsittelyn kannalta oleelli-

TIETOLAATIKKO 1. Kuvataidepsykoterapian tutkimusnäyttöä. Kirjallisuusluettelo **INTERNETOEHEIS-AINEISTONA.**

Satunnaistettuja, kontrolloituja tutkimuksia (RCT)

Vaste masennuksen hoidossa (44,45)

Vaste ahdistuksen hoidossa (46)

Tunnesäätelyvaste epävakauden hoidossa (47)

Vaste työuupumuksen hoidossa (48)

Systemoituja katsauksia

Vaste aikuisten (49) ja lasten (50) traumaperäisten oireiden hoidossa

Vaste masennus- ja traumaperäisten oireiden hoidossa, ei näytä muistisairaudesta yhteydessä (51)

Vaste ikääntyneiden masennuksen hoidossa (52)

Myönteisiä vaikutuksia syömishäiriöiden hoidossa (53)

Myönteisiä vaikutuksia syöpäpotilaiden hyvinvointiin (54)

Ei vastetta skitsofrenian hoidossa, kuitenkin mahdollinen vaste negatiivisten oireiden yhteydessä (55)

nen etuotsalohko sekä limbiset, assosiativiset ja sensomotoriset alueet, jotka liitetään muun muassa empatiaan, itsearviointiin, induktiiviseen päättelyyn, mielenmalliin, sosiaalisten viestien ymmärtämiseen, muistamiseen, tunnekäsittelyyn ja kehotietoisuuteen (16).

Kuvien kieli ja mielikuvat herättävät aivoissa todelliseen aistihavaintoon verrattavia vasteita, jotka eivät rajaudu pelkästään näköavokuoreen vaan aktivoivat aivoja laajemmin (21). Esteettinen elämys voi syntyä myös mielikuvan kautta, ilman ajankohtaista aistihavaintoa (16). Siten esteettisen elämyksen suotuisat vaikutukset otsalohkon ja limbisten alueiden yhteistoimintaan ja oleellisiin tunnetaitoihin olisivat saavutettavissa teoriassa jo pelkästään esteettisen mielikuvan kautta, esimerkiksi palauttamalla mieleen vaikuttava taideteos.

Taideteoksen tietoinen kokeminen ja esteettinen elämys voivat herättää jopa taiteen tekemiselle ominaisen inspiraation tilan, jossa voimakas motivaatio, innostus, kekseliäisyys ja uudet oivallukset yhdistyvät samanaikaisesti havaittavaan otsalohkon ja limbisten alueiden aktivaatioon (22). Poikkeavan voimakkaan esteettisen haltioitumisen yhdistyessä psyykkiseen haavoittuvuuteen saattaa limbisen kiihtymystilan kääntöpuolena ilmentyä

TIETOLAATIKKO 2. Kuvallisia rentoutus- ja luovuus-harjoituksia.

Riimustelu

Välineet: Lyijykynä, liituväri tai hiili ja hieman karheapintainen A4-paperi.

Tehtävä: Piirtele ei-vallitsevalla kädellä yksinkertaista viivaa, yritä kuvata esimerkiksi eri kokoisia kiviä tai pelkistettyjä eläinhahmoja, joiden ei tarvitse olla tunnistettavia. Voit ajatella vaikkapa varhaisia luolamaalauksia ja rosoista kallion pintaa. Tunnustelet kosketusta paperiin, kitkaa ja tee välillä voimakkaampaa, välillä heikompaa jälkeä. Liitu- tai hiilijälkeä voit lopuksi kokeilla levittää sormella.

Liikkeen varassa

Välineet: Tussi, kuulokärkikynä tai muu vastaava. Siileä A4-paperi.

Tehtävä: Ota kynä vallitsevaan käteen, sulje silmät ja piirtele sillä aaltoja tai väreilevää vettä ajatellen tai kuunnellen samalla jotain soljuvaa musiikkia, jossa voit levähtää. Jatka hetken aikaa ja lopeta, kun tuntuu sopivalta. Avaa silmät.

Mielikuva kuvasta

Välineet: Ei tarvita.

Tehtävä: Sulje silmät ja palauta mieleesi jokin näkemäsi kuvateos. Jos et muista sitä tarkoin, täydennä sitä omalla mielikuvituksellasi. Kuvittele se edessäsi. Mieti, miksi juuri tämä kuva tuli nyt mieleesi. Mieti millaisia ajatuksia se herättää tässä hetkessä.

Mandala

Välineet: Rajaamiseen kestotussikynä tai rasvaliitu. Värittämiseen vesivärit tai guassivärit ja sivellin. Hieman karheapintainen A4-paperi ja vesiastia.

Tehtävä: Piirrä kynällä tai liidulla ympyrä tai soikio. Maalaa sen sisään värejä, jotka sopivat juuri tähän hetkeen. Kokeile millaista jälkeä tulee, kun vaihtelet veden ja värin määrää, seuraa miten värit leviävät, sekoittuvat ja muuttuvat kuivuuksaan. Ainoana rajana ilmaisulle on alussa piirtämäsi viiva.

autonomisen hermoston ahdistusoireita, dissosiativista- tai jopa psykoosinkaltaista oireilua, jota on kuvattu Stendhalin oireyhtymänä (23).

Kuvailmaisun merkitys kuvataidepsykoterapiassa

Kuvataidepsykoterapia on näyttöön perustuva psykiatrinen hoitomuoto (TIETOLAATIKKO 1). Se kehitettiin alun perin potilaille, jotka eivät kyenneet hyödyntämään tavanomaista kielellistä psykoterapiaa.

Psykoanalyttinen suuntaus tavoitteli yhteyttä tiedostamattomaan spontaanin luovan kuvailmaisun kautta, mutta hoidollista merkitystä nähtiin myös kuvien taiteelliseen muotoon työstämisellä. Itämaisista filosofioista omaksuttiin rakenteista muotoa ja vapaata itseilmaisua yhdistävä Mandala-kuva, jota nykyisinkin hyödynnetään traumaperäisten oireiden hoidossa (TIETOLAATIKOT 1 ja 2) (24).

Kuvataidepsykoterapiaa toteutetaan nykyisin monen eri psykoterapiasuuntauksen mukaisesti. Kognitiivisessa, ratkaisukeskeisessä ja narratiivisessa terapiassa kuvailmaisua käytetään rakenteisesti, tavoitekeskeisesti. Kognitiivisessa työskentelyssä tunnistetaan ja muokataan kielteisiä mielikuvia ja toimintamalleja kuvailmaisun keinoin. Lasten ja vanhempien välistä kiintymyssuhdetta voidaan tarkastella ja vahvistaa tavoitteellisin piirustustehtävin (25).

Jo pelkästään kuvan herättämällä esteettisellä elämyksellä itsessään voi olla terapeuttista vaikutusta (26). Kuvataidepsykoterapia ei kuitenkaan tuo lisähyötyä psykoterapiaan, jos potilaalla ei ole kiinnostusta kuvalliseen ilmaisuun tai hoidolliselle kuvailmaisulle on esteitä, esimerkiksi liian suuria vaatimuksia tai vastenmielisyyttä kuvan tekoa kohtaan. Kuvataidepsykoterapia ei sovellu käytettäväksi tilojen, joissa on syytä rajata ärsyketulvaa, esimerkiksi manian ja psykoosin yhteydessä, eikä aktiivisen päihdekäytön aikana, jotta taide- ja päihdemieliyhtymät eivät yhdistyisi keskenään.

Kuvataidepsykoterapian kuvallinen kieli ja esteettinen kokemus laajentavat psykoterapian käyttöalueita hyvinkin erilaisiin tavoitteisiin potilaan iästä sekä kielellisistä, vuorovaikutuksellisista ja tiedonkäsittelyyn liittyvistä haasteista riippumatta. Kuvataidepsykoterapian erityispiirteitä ovat myös aistimuksellisuus ja kehollisuus sekä kuvan keskeinen osa terapia-vuorovaikutuksen kentässä (27).

Terapiatilanteessa syntyy eri tavoin toimivia kuvia, joista osa kuvittaa sanallista kerrontaa, osa toimii vuorovaikutuksen välineenä ja osa muuttaa ajattelua tuodessaan tietoisuuteen uutta oivallusta (KUVAT 2 A ja B). Nämä merkityksen itsessään sisältävät kuvat, ”aineellistuneet mielikuvat” (embodied images) vievät terapiaa eteenpäin harppauksin (28). Mielikuvan ai-



KUVA 2. Moebiuksen maisema (A) ja Muodonmuutos (B). Kuvitteelliset esimerkit aineellistuneesta mielikuvasta. Kuva: Mia Holi.

neellistuminen toteutuu kuvateoksessa ja myös aivoissa, kun mielikuvaa vahvistava ajattelu ja havainto muovaavat reaaliaikaisesti aivojen rakennetta (29).

Terapiatilanteessa luovalla kuvailmaisulla on suotuisia vaikutuksia aivojen muovautuvuuteen, fysiologisiin stressivasteisiin, ahdistuksen hallintaan ja muistamiseen (30,31). Kuvallisesa ilmaisussa näköaisti- ja liikeaktivaatio edistävät tiedonkulkua eri aivojen osien kesken, jolloin tunnepitoinen mielikuva saadaan kielelliseen käsittelyyn (32). Keskeistä terapian etenemisen, tietoisuuden vahvistumisen ja tunnesäätelyn kannalta on etuotsalohkon aktiivinen osallistuminen.

Kuvallinen taideilmaisu näkyy aivokuvan-tamisessa eri tavoin kuin pelkkä visuaalinen kopiointitehtävä: kuvataidetehtävässä etuotsalohko aktivoituu voimakkaammin kuin näköaivokuori, kun taas kopiointitehtävässä tilanne on päinvastainen (33). Värit ja materiaalin kosketus aktivoivat limbisen järjestelmän kautta tunneladattuja muistikuvia ja kehollisia tunteuksia (KUVAT 3 A ja B), kun taas tavoitteellinen taideilmaisu tarjoaa mahdollisuuden ilmaista, ymmärtää ja integroida niitä tietoisuuteen (30).

Kuvailmaisu vahvistaa työskentelyn ajallista jatkumoa auttaessaan palaamaan menneeseen, kuvittelemaan tulevaa ja ankkuroitumaan nykyhetkeen. Konkreettisuudessaan kuvailmaisu myös lievittää ahdistusta, jäsentää ajattelua, tuo aikaansaamisen ja jatkuvuuden tunnetta sekä

mahdollistaa eri tilanteissa tehtyjen kuvien tarkastelun samanaikaisesti. Kuvailmaisussa luodaan joustavasti säädeltävää esteettistä etäisyyttä omiin kokemuksiin, mikä samalla suojaa ja auttaa jäsentämään ajatuksia (27).

Ryhmäterapiassa kuvailmaisu lisää vuorovaikutusta, eri näkökulmien kohtaamista ja eläytymistä toisten tilanteisiin. Kuvat tarjoavat heijastuspintaa ja näyttämön monenlaisille kokemuksille, mikä auttaa osallistujia tulemaan näkyviksi omana itsenään sekä yhteisön tai ryhmän jäsenenä (27). Digitaaliset sovellukset ovat mahdollistaneet etäyhteyksin työskentelyn, mikä on tuonut uusia haasteita ja ulottuvuuksia kuvalliseen vuorovaikutukseen (34).

Hyvinvointia taiteesta?

Pohjoismaisissa väestöseurantatutkimuksissa on todettu yleisellä tasolla kulttuuritoiminnan vaikuttavan suotuisasti hyvinvointiin ja terveyteen (35). Vaikutukset välittyvät sosiaalisin, psykologisin ja neurobiologisin mekanismein, muun muassa aivotoiminnan ja limbisen järjestelmän kautta (TIELOLAATIKKO 3).

Osalle ihmisistä kuvan kieli ei ole merkityksellinen, mutta musiikki voi koskettaa heitä syvästi – silloin musiikki voi saada aikaan tunnevasteiden, aivojen muovautuvuuden ja dopamiinivälitteisen palkkiojärjestelmän kautta välittyviä terveyshyötyjä. Vastaavasti toisilta puuttuu sävelkorva tai kyky nauttia musiikista, ja joillakin taas



KUVA 3. Undinen lumous (A) ja Kudos (B). Uneen ja parantumiseen liittyvät keholliset mielikuvat. Kuva: Mia Holi.

TIETOLAATIKKO 3. Miksi ja miten taide vaikuttaa aivoissa?

Aivojen muovautuvuus: oppiminen, kehitys, sopeutuminen uusiin olosuhteisiin, hyvinvoinnin ylläpitäminen ja palauttaminen

Neuronaalinen peilaaminen: havainnon kautta oppiminen ja motorinen aktivaatio, toisten toiminnan ymmärtäminen ja sen kautta oppiminen, empatia ja sosiaaliset taidot

Yhteydet eri aivoalueiden välillä aktivoituvat: taide aktivoi tunteiden käsittelystä ja tiedostamisesta vastaavia limbisiä alueita, otsalohkoa ja assosiativisia aistialueita sekä niiden välisiä yhteyksiä. Ei-kielelliset tunne- ja keho-kokemukset kielellisen tietoisuuden piiriin.

Lepotilaverkoston aktivaatio: uppoutuminen mielikuviin, unelmointi, rentoutuminen tietoisuuden säilyessä.

on kyky aistia sävelkorkeudet väreinä. Synestesia, moniaistisuus on rikkaus taiteen kokemisessa ja tekemisessä – mutta sillä on laajempikin merkitys oppimisessa (KUVA 4) (36,37).

Taiteen hyvinvointivaikutukset ovat hie- man erilaisia sen mukaan, onko kyse taiteen vastaanottamisesta vai omasta luovasta toiminnasta (38). Taide ei automaattisesti tuota hyvinvointia kaikille, ja taidetoiminnan vaikutuksissa on todettu eroja taidemuotojen sekä väestöryhmien välillä (38). Kyky nauttia eri taidelajeista vaihtelee yksilöllisten persoonallisuuspieriteiden, taiteelle altistumisen, oppimisen ja kulttuuristen tekijöiden mukaan (39). Yleisesti kiinnostus taiteeseen yhdistyy kykyyn

ymmärtää omia ja toisten tunteita, ja taidemielitymykset muodostavat kiinteän osan identiteettistämme (40).

Ammattitasolla taiteen tekeminen vaatii paljon – taideuraan liittyy palkitsevuuden ohella myös taidetyölle ominaisia kuormitustekijöitä (41). Taiteen esteettinen itseisarvo ja sen välillinen merkitys empatian välineenä ja kosketuspintana kokemusmaailmamme ulkopuolelle jääviin ilmiöihin asetetaan joskus vastakkain, mutta ne eivät sulje toisiaan pois (42). Molemmat – taiteen kauneus ja hoidollisuus – ovat voimavaroja käsittämättömien kriisien kohtaamisessa (43).



KUVA 4. Musiikkia katsellen ja kuvaa kuunnellen. Synestesia. Kuva: Mia Holi.

Lopuksi (kuvien keskellä)

Nykyihmistä ympäröivään informaatiotulvaan sisältyy jatkuva kuvaärsykkeiden virta. Se voi rasittaa aivoja huomaamattomammin kuin melusaaste, ja siltä on vaikeampi suojautua. Kuvallisen viestin suurempaa ja nopeampaa reittiä tunteisiin käytetään hyväksi viestinnässä, mainonnassa ja ideologisessa vaikuttamisessa – eivätkä kaikki tunteita herättävät kuvat suinkaan ole taidetta. Tarvitaan kuvanlukutaitoa, siis tietoista kuvan tulkintaa, sen taustan ja merkitysten pohdintaa sekä sen herättämien tunnevasteiden tiedostamista ja ymmärtämistä. Kuvakieltä voi lähestyä omakohtaisin harjoittein (**TIETOLAATIKKO 2**).

Parhaimmillaan kuvataide tarjoaa levähdyspaikan, jossa voi kokea kauneutta ja merkityk-

sentunteita sekä päästää ajatukset virtaamaan vapaasti. Kuvataide-elämyksestä voi nauttia sukeltamalla sen virtaukseen ja nousemalla sieltä virkistyneenä ja uudistuneena. ■



KATINKA TUISKU, psykiatrian dosentti, osastonylilääkäri
HUS, psykiatria, keskitetyt poliklinikat



MIA HOLI, ylioppilas, musiikin perustutkinto, tutkimusassistentti
HUS, psykiatria, keskitetyt poliklinikat

KIRJALLISUUTTA

1. Dissanayke E. *Homo aestheticus: where art comes from and why?* New York: Free press 1992.
2. McNeill JR, McNeill WH. *Verkottunut ihmiskunta*. Tampere: Vastapaino 2007.
3. Westman AS, Westman RS, Orellana C. Earliest memories and recall by modality usually involve recollections of different memories: memories are not amodal. *Percept Mot Skills* 1996;82:1131–5.
4. Mathewson JH. Visual spatial thinking: an aspect of science overlooked by educators. *Sci Educ* 1999;83:1–111.
5. Seth A. *Being you. A new science of consciousness*. Lontoo: Faber & Faber Ltd 2021.
6. Arcangeli M. Aphantasia demystified. *Synthese* 2023;201:31.
7. Aleman A, van Lee L, Mantione MHM, ym. Visual imagery without visual experience: evidence from congenitally totally blind people. *Neuroreport* 2001;12:2601–4.
8. Uusikylä K, Piirto J. *Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa*. Juva: WSOY 1999.
9. Sternberg RJ. The nature of creativity. *Creat Res J* 2006; 18:87–98.
10. Martin AS, Harmell AL, Mausbach BT. Positive psychological traits. Kirjassa: Jeste DV, Palmer BW, toim. *Positive psychiatry: a clinical handbook*. Arlington: American Psychiatric Publishing 2015, s. 19–43.
11. Flaherty AW. Frontotemporal and dopaminergic control of idea generation and creative drive. *J Comp Neurol* 2005;493:147–53.
12. Zabelina DL, Colzato L, Beeman M, ym. Dopamine and the creative mind: individual differences in creativity are predicted by interactions between dopamine genes DAT and COMT. *PLoS ONE* 2016;11:e0146768.
13. Heinonen J, Numminen J, Hlushchuk Y, ym. Default mode and executive networks areas: association with the serial order in divergent thinking. *PLoS ONE* 2016;11:e0162234.
14. Marron TR, Lerner Y, Berant E, ym. Chain free association, creativity, and the default mode network. *Neuropsychologia* 2018;118:40–58.
15. Penman D. *Mindfulness for Creativity. Adapt, create and thrive in a frantic world*. Lontoo: Piatkus 2015.
16. Jacobsen T. Beauty and the brain: culture, history and individual differences in aesthetic appreciation. *J Anat* 2010;216:184–91.
17. Mastandrea S, Fagiolo S, Biasi V. Art and psychological well-being: linking the brain to the aesthetic emotion. *Front Psychol* 2019;10:739.
18. Saarinen P. Esteettisen elämyksen luonteesta. *Suom Lääkäril* 2003;58:4817–20.
19. Nummenmaa L, Hari R. Bodily feelings and aesthetic experience of art. *Cogn Emot* 2023;37:515–28.
20. Kreplin U, Fairclough S. Activation of the rostromedial prefrontal cortex during the experience of positive emotion in the context of esthetic experience. *Front Hum Neurosci* 2013;7:879.
21. Damasio A. *Descartes's error*. New York: Putnam 1994.
22. Tyler CW, Likova LT. The role of visual arts in enhancing the learning process. *Front Hum Neurosci* 2012;6:8.
23. Datta S. Stendhal Syndrome: a psychological response among tourists. *Psychol Cogn Sci Open J* 2017;3:66–73.
24. Henderson P, Rosen D, Mascaro N. Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychol Aesthet Creat Arts* 2007;1:148–54.
25. Malchiodi CA. *Taideterapian käsikirja*. Kuopio: Unipress 2010.
26. Lefèvre C, Ledoux M, Filbet M. Art therapy among palliative cancer patients: aesthetic dimensions and impacts on symptoms. *Palliat Support Care* 2016;14:376–80.
27. Rankanen M. *Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja*. Kirjassa: Rankanen M, Hentinen H, Mantere MH. *Taideterapian perusteet*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2007, s. 34–49.
28. Schaverien J. *The revealing image – analytical art psychotherapy in theory and practice*. Lontoo: Routledge 1992.
29. Malabou C. *Mitä on tehtävä aivoillemme?* Helsinki: Tutkijaliitto 2020.
30. Hass-Cohen N, Carr R. *Art therapy and clinical neuroscience*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers 2008.
31. Mirabella G. Is art therapy a reliable tool for rehabilitating people suffering from brain/mental diseases? *J Altern Complement Med* 2015;21:196–9.
32. Pally R. Emotional processing; the mind-body connection. *Int J Psychoanal* 1998;79:349.
33. Kaplan FF. *Art, science and art therapy*. Lontoo: Jessica Kingsley publishers 2000.
34. Zubala A, Kennell N, Hackett S. Art therapy in the digital world: an integrative review of current practice and future directions. *Front Psychol* 2021;12:595536.
35. Konlaan BB. *Cultural experience and health*. Väitöskirja. Umeå: Umeå University 2001.
36. Ukkola-Vuoti L. Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. *Suom Lääkäril* 2019;74:1348–53.
37. Watson MR, Akins KA, Spiker C, ym. Synesthesia and learning: a critical review and novel theory. *Front Hum Neurosci* 2014;8:98.
38. Cuyper K, Krokstad S, Holmen TL, ym. Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression, and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *J Epidemiol Community Health* 2012;66:698–703.
39. Cleridou K, Furnham A. Personality correlates of aesthetic preferences for art, architecture, and music. *Empir Stud Arts* 2014;3:231–55.
40. Gomez-Lavin JH, Winklmayr C, Prinz JJ. The aesthetic self. The importance of aesthetic taste in music and art for our perceived identity. *Front Psychol* 2021;11:577703.
41. Tuisku K, Houni P, Seppänen J, ym. Association between unstable work and occupational wellbeing among artists in Finland. Results of a psychosocial survey. *Med Probl Perform Art* 2016;31:104–9.
42. Aholainen M, Jäntti S, Tammela A, ym. Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. *Suom Lääkäril* 2021;76:564–8.
43. Tuisku K. *Taideterapian sovellutuksia kriisityöhön ja traumojen hoitoon*. Taideterapia 2005, s. 39–42.