



Värejä, kuvaa ja kehonkielen viisauksia

Tunnetaideterapiassa

menneisyys ja nykyhetki *lyövät kättä*

Kairon Instituutin tunnetaideterapia pohjautuu ihmisen omaan, luonnolliseen tarpeeseen työstää tunteita, omia muistoja, omaa tahtoa, ilmaisuja ja luovuutta. Menetelmän lähtökohtana on, että paras oman työn ja tunteiden tulkki on ihminen itse.

Tunnetaideterapiassa maalaus toimii kuin kuvamuisti. Kun katsot kuvaa, se toimii peilinäsi.

Helsinkiin Kairon Instituutissa on yli 25 vuoden ajan paneuduttu tunne- ja kehoterapioihin sekä koulutettu alalle luontaisterapeuteja. Kairon Instituutin näkemyksen mukaan tunteet ja tunneilmaisu ovat tärkeä osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia.

Jos ne kielletään, ihminen sairastuu helposti. Keskeistä instituutin lähestymistavassa on itsetuntemuksen lisääminen ja oman identiteetin löytäminen.

– Kaironin terapioiden ytimessä on ajatus pyrkiä kohta-

ahdistusta, pelkoa, syyllisyyttä, häpeää tai jonkin muun tunteen, mutta aina siihen sisältyy meille kohdistettuja tärkeitä viestejä.

– Tunteiden peilinä meille toimii aina joko toinen ihminen tai jokin tapahtuma. Peilaamme itseämme toisen sanoista, tunteista, kehonkielestä, teoista tai tekemättä jättämisistä, Elisa Tuominiemi selvittää.

Sama toimii myös toisinpäin. Me olemme jollekin toiselle samanlainen heijastuspinta, ja hän voi saada kauttamme kosketuksen omaan sisimpäänsä ja sieltä löytyviin tutkimattomiin "maas-toihin".

– Tunnepeilauksessa on tärkeää juuri se tunne, minkä tietty asia sinussa herättää. Oma henkilökohtainen reagointi voi juontaa kaukaakin menneisyydestä.

– Nykyhetki peilaa menneisyyttä ja on oikeinkäsittelynä ihmistä eheyttävä ja parantava kokemus.

maan ja käsittelemään vastaantulevat elämäntilanteet, jolloin ne voivat toimia parantavana voimana sairauksien aiheuttajan sijasta, toteaa taideterapeutti **Elisa Tuominiemi**.

Viime vuosina Kaironissa on keskitytty keho- ja tunneterapioiden kehittämiseen yhteistyössä opettajien ja oppilaiden kanssa.

– Kehoterapioidemme perustana on koko kehon vyöhyketerapia, josta Kairon instituutin rehtori **Antti Pietiäinen** on kehittänyt edelleen modernin vyöhyketerapian eli MVT:n, psykologisen vyöhyketerapian eli PVT:n sekä ryhmätyöhön soveltuvan TUDY-metodin, Tuominiemi kertoo.

Uusin tulokas Kaironin terapiaperheessä on tunnetaideterapia eli TTT. Se on kehittynyt kuin itsestään aiempien terapiamuotojen pohjalta ja niitä yhdistelemällä. Tarkoituksena on tutustua oman kehon oireiluun, kääntää se voimavaraksi ja auttaa itse itseä parantamaan fyysisistä vointiaan.

Tunteet heijastuvat toisesta

Kun joku asia liikuttaa meitä, saa meidät pois tolalta tai tekee meihin huonon tai hyvän vaikutuksen, tuo tunne kertoo meille jotakin oleellista. Voimme kokea

Nykyhetki peilaa menneisyyttä ja on oikeinkäsittelynä ihmistä eheyttävä ja parantava kokemus.

Varhaislapsuus ja yksilön henkilökohtaiset kipukohtat elämänsä aikana ansaitsevat Tuominiemen mukaan aina lähempää tarkastelua. Jos negatiiviset asiat jäävät tiedostamatta tai kieltäydymme niiden käsittelystä, ne voivat sairastuttaa meidät ja lukitsevat tunnemielemme. Tämä aiheuttaa ihmisessä epätasapainoa.

– Varhaislapsuus eli iät 0–6 vuotta ja sieltä saatu perimäinformaatio sekä suvun ja vanhempien tunnemallit, ilmenevät meissä tarkemmin ja vahvemmin kuin monesti haluamme uskoa. Lapsuuden mielikuvat siitä kuka olen, miksi olen ja kenelle, ovat määrääviä tekijöitä, kun haemme ratkaisuja ongelmiimme.

Kuvien ja sanojen maailmassa

Mitä syvemmälle itsetuntemuksesamme olemme valmiita menemään, sitä paremmin voimme tunnistaa juuremme, lapsuutemme ja sukumme, jonka jäseniä olemme.

– Joskus elämä vie meitä eri syistä liian kauas siitä ihmisestä, kuka oikeasti olemme. Tunne- muistimme ulottuu pitkälle taak-

Kairon instituutin erikoisalaa ovat keho-tunneterapiat, joiden menetelmien parissa rehtori Antti Pietiäinen on työskennellyt useita vuosia. Hänen vieressä taideterapeutit Anne Grundström (kuvassa vasemmalla) ja Elisa Tuominiemi.



TTT:n juuret löytyvät Kaironin terapiaperheestä

MVT – Moderni vyöhyketerapia, tehokas keuhonhoitomenetelmä, jolla on saatu hyviä hoitotuloksia erilaisten vaivojen, kipujen, ja häiriöiden hoidoissa.

PVT – Psykologinen vyöhyketerapia, jossa keskeisinä asiana koko kehon hoidon lisäksi on omaan elämänkaaren ja siellä olevien tapahtumien tiedostaminen ja työstäminen.

TUDY – ryhmämetodissa ryhmän tuki ja dynamiikka on voimavara kaikelle eheytymiselle. Ihminen on olemassa tunnemielessä vain suhteessa toiseen ihmiseen.

sepäin ja ihmisen keho muistaa, vaikka mieli olisi "unohtanut", Tuominiemi selventää.

Tunnetaideterapiassa lähdetään siitä, että ihminen on itse oma metodinsa ja käyttää omavalintaisesti sitä tapaa, mikä hänestä kulloinkin tuntuu parhaalta sen hetkiseen ongelmaansa.

– Oman työn ja tunteiden paras tulkki on ihminen itse, Tuominiemi painottaa.

tapa millä toteutat kuvan, on hyväksi.

Maalaus voi Tuominiemen mielestä toimia minkä tahansa tunteen työstämisessä. Savi ja hiili vaikuttavat fysiologiaamme, kirjoittaminen lisää oman itsen jäsentelyä ja oivallusta sekä ymmärrystä siitä, keitä olemme.

– Ja kun kynä lakkaa kirjoittamasta, siirrytään aikaan jolloin ei vielä osata kirjoittaa eli ensimmä-

Tunnetaideterapiassa ajatuksena on se, että osaamme valita tekemisemme tason luonnostaan. Se voi olla jotakin kehollista, muovailmista tai jotain muuta käsillä tekemistä.



ja papereita, hiiltä, savea sekä muita materiaaleja. Myös keholisuus ja kirjallinen ilmaisu ovat terapiassa vahvasti läsnä.

– Tunnetaideterapiassa ajatuksena on se, että osaamme valita tekemisemme tason luonnostaan. Se voi olla jotakin kehollista, muovailmista tai jotain muuta käsillä tekemistä.

Elisa Tuominiemestä on aina yhtä hämmästyttävää huomata, kuinka tunteet varastoituvat kehomme eri osiin ja kuinka tun-

nelukkojen työstäminen lempein ja rauhallisin liikkein saa ne aukeamaan.

– Me suomalaiset olemme kilttiä ja pelokasta kansaa. Meillä on historiassamme vaikeita tapahtumia, jotka ovat yksilön tunteita ja sitä kautta tunneperimää lukitsevia.

– On paljon asioita, joista emme voi puhua tai mistä on jopa kielletty puhumasta.

– Nykyihminen haluaa jo pois näistä malleista, ja tässä ajassa



– Lapsuuden mielikuvat siitä kuka olen, miksi olen ja kenelle, ovat määrääviä tekijöitä, kun etsimme itsemme näköistä elämää, taideterapeutti Elisa Tuominiemi painottaa.

– Me suomalaiset olemme kilttiä ja pelokasta kansaa. Meillä on historiassamme vaikeita tapahtumia, jotka ovat yksilön tunteita ja sitä kautta tunneperimää lukitsevia.

meillä on mahdollista taas kehittyä ihmisinä eteenpäin.

Tunnetaideterapiassa on keskeistä kuvien, sanojen ja liikkeiden sisälle meneminen. Sen kautta on mahdollista löytää niistä peilautuva alitajuinen tunneviesti, jonka avulla asiakas voi oppia työstämään omia elämänsä kriisejään sekä yksin että ryhmässä.

Elämänkaarimaali ja siihen paneutuminen on myös tärkeä osa tunnetaideterapiaa. Ensimmäisen elämänkaaren (0–18 vuotta) tunnemuistojen kertautumat ulottuvat ihmisen perimään saakka ja ovat myös hoidettavissa tiedostamisen ja tunneprosessin kautta.

– Myös sikiöaika ja suvun perimästä siirtyvät traumat ovat psykologisen vyöhyketerapian erikoisalaa, jota sovelletaan vahvasti TTT:n menetelmissä, Tuominiemi lisää.



Savi- ja hiilityöskentely vaikuttavat taideterapeutti Elisa Tuominiemen mukaan fyysiseen kehoon, maalaaminen ja värit tunteisiin.



mielikuvien kautta työskentelyä.

Ensimmäisten uusien TTT-terapeuttien ryhmä on parhaillaan kouluttautumassa Kaironissa.

Osa jo valmistuneista psykologisista vyöhyketerapeuteista on TTT-koulutuksessa pidemmällä. He ottavat vastaan asiakkaita.

– Muihin Kairon Instituutin keho- ja tunneterapioihin tukeutuen voidaan todeta, että jo 3–5 yksilöterapiakertaa ja noin viisi

ryhmätapaamista vie oman itsen ja tunneilmaisun työstämistä eteenpäin ja syvemmälle tasolle, Tuominiemi kertoo.

Terapiakoulutuksessa opiskelija saa oman prosessinsa lisäksi TUDY-ryhmäohjaajan pätevyyden sekä kokonaisvaltaisen käsityksen ihmisestä, omasta perimästään ja itsestään osana sukua, yhtenä sen tärkeänä lenkkinä. Tätä kaikkea hän voi myöhemmin hyödyntää terapeuttin työssään.

– TUDY on ryhmämetodi, jossa ryhmän tuki ja dynamiikka ovat voimavara kaikelle eheytymiselle. Ihminen on olemassa tunnemielessä vain suhteessa toiseen ihmiseen, Tuominiemi painottaa.

Ryhmätyöskentelystä on saatu Kaironissa hyviä kokemuksia. Siinä toiset toimivat peilinä ja tukevat omien asioiden käsittelyä. Ohjaajan tehtävänä on olla mukana yhtenä tasavertaisena jäsenenä ja ohjata keskustelua vain tarvittaessa.

Varsinainen TTT-opiskelu on viikonloppukoulutusta, torstaista sunnuntaihin. Kurssien välillä opiskelijat tekevät harjoitustöitä sekä opiskelevat TUDY-ryhmämetodia tekemällä harjoituksia ryhmissä. Ammattiin valmistavaan koulutukseen sisältyy myös koululääketieteen opinnot.

– Terapeuttikoulutuksessa harjoitellaan myös tunnepeilautusta, joka on TTT:n tärkeimpiä välineitä.

Koulutuksessa käytetään sekä yksilö- että ryhmämetodeja ja sen aikana terapeutille tulee tuntuksi tunnetyöskentelyä sekä ryhmälönnä, Tuominiemi kertoo.

Ensimmäinen ryhmä uusia TTT-terapeutteja valmistuu Kaironista vuoden 2012 alussa. Uusi kurssi alkaa jälleen ensi syksynä. □

TEKSTI: ANNA PARTANEN
KUVAT: RAIMO GRANBERG