

PSYKOANALYYTTINEN KUVATAIDEPSYKOTERAPIA

Psykoanalyttinen kuvataidepsykoterapia on psykoanalyttisen psykoterapian erityismuoto, jossa vuorovaikutus asiakkaan ja kuvataidepsykoterapeutin välillä tapahtuu yhdistämällä kuvallinen ja sanallinen itseilmaisuus. Kuvallinen itseilmaisuus tarkoittaa asiakkaan tunteiden ja ajatusten ilmaisemista erilaisin kuvataiteen menetelmin (piirtäminen, maalaaminen, muovaaminen, kollaasityöt). Kuvataidepsykoterapia ei edellytä asiakkaalta taiteellista lahjakkuutta tai harrastuneisuutta.

Psykoanalyttisessa kuvataidepsykoterapiassa tavoitteena on tunneyhteyden saaminen oireiden ja psyykkisen kärsimyksen taustalla oleviin tietoisiin ja etenkin vähemmän tietoisiin ja tiedostamattomiin tekijöihin – ajatuksiin, käsityksiin, kuvitelmiin ja muistoihin. Kuvallisen itseilmaisun on todettu edesauttavan erilaisten vaikeiksi koettujen tunteiden tunnistamista ja erittelyä sekä niiden saamista sanalliseen käsittelyyn. Kuvat voivat toimia unen tavoin nostoen tietoisuuteen tiedostamattomia merkityksiä. Kliininen kokemus osoittaa, että traumaattisiksi koettujen tapahtumien kohtaaminen voi tuntua siedettävämmältä, kun vaikeat kokemukset saadaan ensin ulkoistuttua kuvalliseen muotoon, jota katsella ikään kuin ulkopuolisen silmin etäämmältä. Asiakkaan psyykinen tilanne määrittää kuvataideterapian ensisijaisen tavoitteen kussakin terapian vaiheessa.

Psykoanalyttisessa traumakuvataidepsykoterapiassa ei manipuloida asiakasta tekemään tai kokemaan sellaista, joka ei lähde hänestä itsestä liikkeelle. Psykoanalyttiselle kuvataidepsykoterapialle on tunnusomaista terapiatilanteessa aktivoituvien tunnereaktioiden tutkiminen suhteessa terapeuttiin, kuvallisiin teoksiin ja taidevälineisiin. Samankaltaisia kokemuksia on saatettu kokea muissakin ihmissuhteissa nykyisessä elämässä ja menneisyyden eri ikävaiheissa. Pyrkimyksenä on edesauttaa oman aidon itsen, sen todellisten kykyjen ja taitojen löytämistä luovaa kuvallista itseilmaisuksia käyttäen. Terapiasuhdetta ja kuvia tutkimalla voidaan tunnistaa/tiedostaa ihmissuhteita vääristäviä ja haittaavia vuorovaikutuskuvioita ja käynnistää uudenlainen ajattelu. Kyse on muuttumisesta niin sisäisessä tunnemaailmassa kuin ihmissuhteissa. Kuvallisten mielikuvien tutkimisen kautta saadaan lisäsyvyyttä itsetutkisteluprosessiin.

Kuvataidepsykoterapia soveltuu kaikkien ikäryhmien ja hyvin erilaisten psyykkisten, psykosomaattisten ja neurologisten häiriöiden hoitoon ja kuntoutukseen. Oleellista on asiakkaan oma halu käyttää kuvallista itseilmaisuksia hoidossaan itsetuntemuksen kasvun tarkoituksessa. Kuvataidepsykoterapian soveltuvuus arvioidaan erillisillä haastattelukäynneillä. Sitä toteutetaan yksilö-, ryhmä- tai perheterapiana.

Kuvataidepsykoterapia edellyttää turvallista hoitosuhdetta menetelmään koulutuksen saaneen ammattihenkilön kanssa ja menetelmään soveltuvissa puitteissa. Psykoanalyttisella kuvataidepsykoterapeutilla on vähintään erityistason psykoterapeuttikoulutus ja Valviran myöntämä psykoterapeutinimike sekä kuvataidepsykoterapian täydennyskoulutus. Kuvataidepsykoterapiata voidaan toteuttaa Kelan kuntoutuspsykoterapiana.

Lisätietoja www.suomentaideterapiayhdistys.fi