




Voimaantumisen tarve –
Kuinka villiintyä rakentavasti?



Taiteen ala: taiteen kandidaatin opinnäyte
Kuvataidekasvatus
Aalto Yliopisto
2024
Leena Aronen

Copyright ©2024 Leena Aronen

Voimaantumisen tarve

- Kuinka villiintyä rakentavasti?

Leena Aronen

Opponentit: Taru Mäkitalo ja Terho Korpua

Ohjaaja: Heidi Fast

18.4.2024

Taiteen ja median kandidaatin opinnäyte Kuvataidekasvatuksen pääaine

Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu



Tekijä Leena Aronen

Työn nimi Voimaantumisen tarve – Kuinka villiintyä rakentavasti?

Laitos Taiteen ja median laitos

Koulutusohjelma Taiteen ja median kandidaattiohjelma

Vuosi 2024

Sivumäärä 45

Kieli Suomi

Tiivistelmä

Taiteen kandidaatin kirjallinen opinnäytetyöni tarkastelee aggression merkitystä taiteellisessa prosessissa sekä yhteiskunnallisesti. Tutkielmani pyrkii kyseenalaistamaan ”rauhottumisen eetosta” ja etsii vastausta kysymykseen, aiheuttaako rauhoittumisen ylikorostuminen tunteiden tukahduttamista ja kieltämistä?

Tutkielmani taiteellisessa osuudessa tavoitteenani on tarjota tietoa, kuinka aggressiota voi kanavoida rakentavasti taiteellisessa työskentelyssä ja minkälaisia vaikutuksia tällä on: mitä mahdollisuuksia taiteellinen työskentely voi tarjota ja minkälaisia mahdollisia ongelmia saattaa ilmetä. Taiteellinen tutkimukseni perustuu kehollisen piirtämisen praktiikkaan, joka pohjaa taideterapeuttisiin harjoitteisiin.

Taiteellisteoreettinen, laadullinen tutkielmani on toteutettu taiteellisin sekä fenomenologishermeneuttisin tutkimusmenetelmin. Tutkimusaineistoni koostuu kirjallisen, teoreettisen osuuden lisäksi prosessilähtöisestä taiteellisesta työskentelystä ja tähän liittyvästä työpäiväkirjasta, jotka tarjoavat kokemuksellista tietoa aiheesta. Tutkimukseni päätarkastelukulmana on taiteellinen prosessi.

Tutkimuksessani vahvistui kokemukseni tunteiden tukahduttamisen ja kieltämisen kulttuurista, jonka seurauksena voi nähdä passiivisaggressiivisuuden ja toksisen positiivisuuden. Tästä löytyi yhteyksiä rauhoittumisen eetoksen ylikorostumiseen. Tutkimustulokset osoittivat, että aggression kanavoiminen taiteellisesti voi toimia rauhoittumisen ja rentoutumisen mahdollistajana. Tutkimukseni sai minut myös kyseenalaistamaan rauhoittuvan ja aggressiivisen kehollisen piirtämisen laadun vastakohtaisuutta.

Avainsanat voimaantuminen, tunteiden tukahduttaminen, aggressio, kehollisuus, kuvataide, taiteellinen tutkimus

Sisällysluettelo

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 TUTKIELMAN KESKEISET KÄSITTEET | 9 |
| 2.1 AGGRESSION ON TABU | 9 |
| 2.1.1 AGGRESSION TUNNE | 9 |
| 2.1.2 TUNTEIDEN TUKAHDUTTAMINEN | 10 |
| 2.1.3 PASSIIVISAGGRESSIIVISUUS | 11 |
| 2.1.4 SUOMALAISET PASSIIVISAGGRESSIIVISTA KANSAA? | 12 |
| 2.1.5 TOKSINEN POSITIIVISUUS | 13 |
| 2.2 KEHOLLISUUS LIITTYY KAIKKEEN | 14 |
| 2.2.1 KEHOLLINEN TIETO | 14 |
| 2.2.2 TUNNE- JA KEHOTIETOISUUSTAIIDOT | 15 |
| 2.2.3 VIREYSTILA | 15 |
| 2.2.4 VIREYSTILAN YHTEYS AIVOJEN OSIIN | 16 |
| 2.2.5 AIVOJEN YLÄ- JA ALATIE SEKÄ RAUHOITTUMISEN MERKITYS | 17 |
| 2.2.6 MITEN TRAUMA TÄHÄN LIITTYY? | 18 |
| 2.2.7 VOIMAANTUMINEN JA AGGRESSION KANAVOIMINEN MYÖNTEISESTI | 19 |
| 2.2.8 TAITEEN TERAPEUTTISUUDEN JA TAIDETERAPIAN ERO | 20 |
| 3. TAITEELLINEN TUTKIMUS | 21 |
| 3.1 TAITEELLISEN TUTKIMUKSENI LÄHTÖKOHDAT | 21 |
| 3.2 KEHOLLISEN PIIRTÄMISEN TAITEELLINEN PRAKTIKKANI | 23 |
| 3.3 TAITEELLISEN TUTKIMUKSENI PROSESSI | 24 |
| 3.4 LOPPUTULOS - VAIKUTUSTEN REFLEKTOINTI | 26 |
| 4 ANALYYSI | 28 |
| 4.1 ANALYYSIMENETELMÄT | 28 |
| 4.2 TUTKIMUSKYSYMYKSIIN VASTAAMINEN TAITEELLISEN AJATTELUN AVULLA | 30 |
| 4.2.1 RAUHOITTUMISEN JA POSITIIVISUUDEN EETOKSEN YLIKOROSTUNEISUUS | 31 |
| 4.2.2 AGGRESSION KANAVOIMINEN RENTOUTUMISEN MAHDOLLISTAJANA | 34 |
| 4.2.3 RAKENTAVA VILLIINTYMINEN | 37 |
| 4.2.4 KEHOLLISUUS ON AVAIN | 38 |
| 5 POHDINTA | 40 |
| LÄHTEET | 42 |

1 Johdanto

Tutkielmani sai lähtösäyöksensä trauma- ja taide – kurssilta 2023. Eri-tyisesti mieleeni jäi kurssilla tekemäni harjoite, jossa teimme kaksi kuvallista harjoitustyötä öljyväri- tai kuivapastelliuduilla isoille papereille. Toisessa työssä aiheena oli rauhoittuminen ja toisessa stressi. Tämä harjoite perustui virittyneisyystilan säätelyyn. Avaan käsitettä tutkielmassani myöhemmin. Sen jälkeen, kun ohjaajan opastuksella olimme tutkineet ja työstäneet näitä molempia töitä, saimme itse valita, kumpaa niistä haluamme jatkaa eteenpäin. Huomasin harjoitetta tehdessäni, että erityisesti stressi- eli ylivirittyneisyys harjoite veti minua puoleensa ja päätinkin jatkaa sitä. Koin merkitykselliseksi, että pääsin tässä harjoitteessa purkamaan kehooni patoutunutta aggressioenergiaa ja jälkepäin koin oloni voimaantuneeksi.

Panin merkille, että taideterapeuttiset harjoitteet vaikuttivat yleensä painottuvan kuitenkin paljon enemmän rauhoittumiseen. Myös kasvatuskontekstissa ja kulttuurissamme ylipäänsä, ovat ”mindfulness”-tyyppiset kehoa rauhoittavat harjoitteet nousussa. Aloin pohtimaan, onko ”rauhoittumisen eetos” ylikorostunutta kulttuurissamme, pitääkö tämä havaintoni paikkansa ja jos näin on, niin miksi? Ympäristömme toki ruokkii ylivirittyneisyyttä ja kiivasta, stressaavaa elämisen rytmiä, joka selittää ja perustelee tarvetta rauhoittumiseen, mutta onko takana jotain muutakin, kuten välttelykäyttäytymistä ja tunteiden tukahduttamista?

Oma aggressioenergiasta voimaantumisen kokemukseni sai minut pohtimaan, välttelemmekö aggression käyttämistä voimavarana. Minua alkoi kiinnostaa, miten eri tavoin aggressiota voisi kohdata ja työstää taiteen keinoin ja minkälaisia vaikutuksia tässä ilmenee. Ilmenisikö tässä jonkinlaisia haittavaikutuksia ja jos, niin minkälaisia? Esimerkiksi, lisääkö aggression työstäminen aggressiota ja synnyttääkö tämä eettisiä ongelmia? Tarvitaanko rauhoittumista aina vai voiko aggression purkamisen taiteellisesti olla jo itsessään rauhoittavaa?

Aggressiota on tutkittu hyvin paljon. Oma näkökulmani aiheeseen on kuitenkin sen laatuinen, johon en ole muissa tutkimuksissa törmännyt;

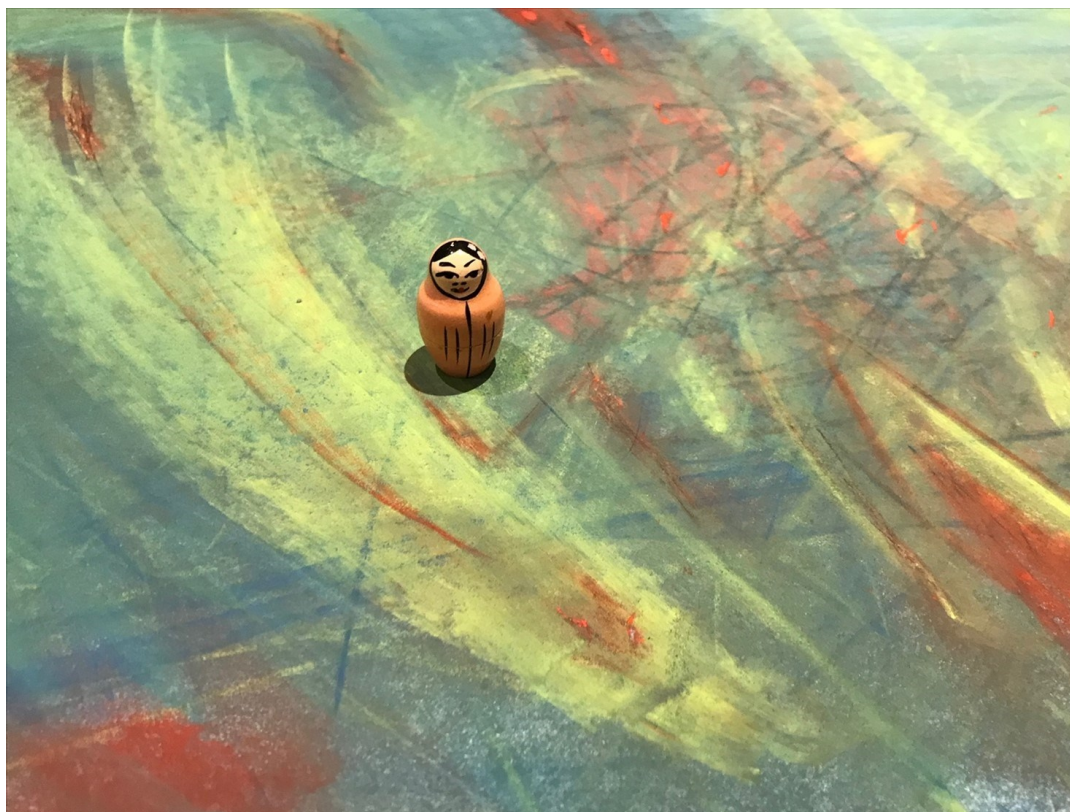
”rauhottumisen eetoksen” kyseenalaistaminen ei nimittäin ole ollenkaan tyypillinen lähtökohta. Tutkimukseni päätarkastelukulmana on taiteellinen prosessi, sillä minua kiinnostaa erityisesti kokemuksellinen tieto. Tämä kulma ei aiemmissa tutkimuksissa käsittäkseni myöskään ole tyypillinen.

Eri taiteenlajien erot ja mahdollisuudet aggression työstämisessä ovat kiinnostavia, mutta taiteellinen tutkimukseni rajautuu tässä opinnäytteessä kuvataiteelliseen, taideterapeuttisiin harjoitteisiin nojaavaan prosessilähtöiseen työskentelyyn. Tavoitteenani on muodostaa uutta tietoa pääasiassa kuvataidekasvattajille; kuinka aggressiota voi kanavoida taiteen keinoin ja minkälaisia vaikutuksia tällä saattaa olla henkilön (ja yhteisön) hyvinvointiin. En odota saavani kaikkiin kysymyksiini tyhjentäviä vastauksia ja ”lopullista totuutta” tässä tutkielmassa, mutta olkoon tämä keskustelunavaus aiheeseen.

Tutkielmani on laadullinen, taiteellisteoreettinen tutkimus. Tarkastelen aggression merkitystä taiteellisesti, mutta myös kasvatus- ja taideterapia-kontekstin kautta ja yhteiskunnassamme yleisesti. Tutkielmani teoreettinen osuus perustuu ennalta tutkittuun, pääosin psykologiseen, lääke- ja terveystieteelliseen tietoon, sekä kasvatustieteeseen. Halusin ensin pureutua keskeisiin käsitteisiin teoreettisesti, jotta ymmärtäisin paremmin, mitä olen tutkimaan. Olen kerännyt tietoa hyvin monialaisesti, sillä halusin saada käsityksen laajemmasta kokonaiskuvasta ja ilmiöistä, joita aggressioon liittyy. Valitsin tutkielmani teoreettiseen aineistoon lähteitä, jotka auttaisivat minua parhaiten ymmärtämään aggression mentaalista puolta. Valitsin siis jonkin verran lähteitä, jonka voi lukea ”self-help”-tyylilajin alle, koska en uskonut minun tai muiden kuvataidekasvattajien hyötyvän monimutkaisesta lääketieteellisestä tekstistä. Kenties tärkeimpiä kirjallisia lähteitä tutkielmassani ovat lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren (2007; 2009) kirjat, sekä traumaterapian klassikko, Peter Levinen (2008/1997) *Kun tiikeri herää – Trauma ja toipuminen*. Koin myös ohjaajani Heidi Fastin (2022) väitöskirjan 7. luvun, *Äänellisen kohtaamisen anatomia*, sekä Joonas Taipaleen (2016) artikkelin *Tove Janssonin ”Näkymätön lapsi” ja sosiaalinen peilaaminen* tärkeinä avaimina aiheeseeni. Laaja-alaisen kirjallisen lähdeaineiston tutkimisen lisäksi tutkielmaani kuului aggressioon perustuvien taiteellisten harjoitteiden

suunnittelua, toteutusta, dokumentointia valokuvin, reflektointia sekä tutkimuspäiväkirjan pitämistä

Osa tutkimusaineistostani on siis teoreettista tietoa ja osa koostuu omista kokemuksistani ja havainnoistani, päiväkirjamerkinnöistäni, joissa kehoisuus ja tunteet ovat läsnä. Tutkimuksessani yhdistän fenomenologiaa eli havaintoihin ja kokemuksiin perustuvaa tietoa hermeneutiikkaan eli tulkinnalliseen analyysiin, jossa pyrin ymmärtämään asioiden syvempiä merkityksiä: tässä tapauksessa merkityksiä aggression takana henkilökohtaisesti, yksilötasolla, taiteessa, kasvatuksessa ja yhteiskunnassa.



Kuva 1- "stressi" – ylivirittyneisyysarjoite (2023)

2 Tutkielman keskeiset käsitteet

2.1 Aggressio on Tabu

2.1.1 Aggression tunne

Koen, että aggressio on hyvin negatiivisesti latautunut termi. Tämä johtuu kaikeksi siitä, että maailma on täynnä ongelmia tuhoavan aggression takia. On kuitenkin yleisesti hyväksytty tosiasia, ettei aggressio ole synonyymi tuhoavalle toiminnalle - väkivallalle, kuten usein virheellisesti ajatellaan. Aggressio itsessään on pelkkä tunne, ei teko. (Mielenterveystalo, n.d.-a).

Aggressio voi purkautua väkivaltana toisia ihmisiä tai elollisia olentoja, tavaroita, asioita tai myös itseä kohtaan. Kaikki tarkoituksellinen alistava ja hyväksikäyttävä toiminta on väkivaltaa (Cacciatore, 2007 s.72; WHO, n.d.). Väkivalta voi olla fyysistä, psyykkistä, sosiaalista tai seksuaalista väkivaltaa (Cacciatore, 2007 s.72) Aggression taustalla on usein iso liuta muitakin tunteita. Heli Pruukin ja Terhi-Ketola-Huttusen (2018) mukaan aggression tunteen kanavointi vahingollisin tavoin liittyy mm. sisäiseen turvattomuuteen ja käsittelemättömiin tunteisiin, sekä yhteyden puuttumiseen suhteessa toisiin. (Pruuki & Ketola-Huttunen, 2018)

Aggressio ei ole automaattisesti kielteistä ja tuhoavaa. Pruuki ja Ketola-Huttunen (2018) käyttävät termiä *myönteinen aggressio*, mutta rakkaalla lapsella on monta nimeä. Muissa lähteissä puhutaan samasta asiasta sanoilla *rakentava* (mehiläinen, n.d.), *terve ja hallittu* aggressio. Pidän itse eniten termistä *rakentava aggressio*. Pyrin tutkielmassani tuomaan esiin tätä *rakentavaa aggressiota*, joka on hallittua, tilanteen mukaan oikein mitoitettua, ei väkivaltaista, eikä "jää päälle" haitallisina katkeruuden tunteina tai kostonhaluna. (mm. Viljamaa, 2012, s.165–166) Tässä tutkielmassa käyttäessäni sanaa "aggressio", tarkoitan siis lähinnä tätä *rakentavaa aggressiota*. Käytän myös termejä "*aggressioenergia*", "*voimaantumisen*" tai "*villiintymisen*", joilla viitataan aggression rakentavaan kanavoimiseen.

Aggressiota tarvitaan kertomaan, mitä minä tarvitsen ja haluan, mikä on minulle tärkeää ja missä kulkevat minun rajani. Aggressio on energiaa,

asioita liikkeelle panevaa (muutos-) voimaa ja uskallusta toimia. Se on jämmäkyyttä – tervettä rajojen asettamista, suojelua ja puolustautumista – väkivallattomasti (mm. mielenterveystalo, n.d.-b). Aggressiota tarvitaan esimerkiksi nostamaan ylös masennuksesta tai ahdistuksesta ja ottamaan vastuuta omasta elämästä. Jos aggressio puuttuu, jäävät Pruukin ja Ketola-Huttusen (2018) mukaan myös muiden tunteiden kokeminen ja jakaminen vajaiksi (Pruuki & Ketola-Huttunen, 2018).

Koen, että kulttuurissamme pyrimme usein tukahduttamaan kielteisiksi mielletyt tunteemme. Erityisesti aggression ilmaiseminen vaikuttaa olevan tabu. Aggression ilmaiseminen esimerkiksi huutamalla ei ole sosiaalisesti hyväksyttyä kulttuurissamme, se on huonoa käytöstä – jotain mitä tulisi hävetä. Sivistyneen aikuisen kuuluu pitää pakkansa kasassa. Pyrimme siis tukahduttamaan tai naamioimaan aggression tunteemme.

2.1.2 Tunteiden tukahduttaminen

Kokkosen (2010) mukaan aggression purkaminen avoimesti ei ole hyödyllistä tai saa meitä paremmalle mielelle. Kokkosen mukaan *tunteiden tukahduttamista* pidetään monissa kulttuureissa jopa toivottuna, ja Kokkonen väittää, että se on toisinaan paras ja ainoa mahdollinen ratkaisu. (Kokkonen, 2010, s. 55–56) Itse miellän tunteiden tukahduttamisen negatiivissävytteiseksi termiksi, joka viittaa tunteiden kieltämiseen. Jäin pohtimaan, mahtaako Kokkonen tarkoittaa *tunteiden hallintaa*, josta puhuu esimerkiksi Raisa Cacciatore (2007; 2009). Kokkonen painottaakin, että tunne-elämän *liiallinen* tukahduttaminen on haitallista, eikä lievennä kielteistä tunnekokemusta. Useiden tutkimusten mukaan tällainen tunteiden tukahduttaminen näyttäisi myös liittyvän masennukseen (Kokkonen, 2010, s. 55–56). Viljamaan (2012) mukaan liian kiltti ihminen ei käytä aggressiotaan myönteisesti, vaan patoaa turhautumisen itseensä. Tällainen henkilö, joka ei pääse kanoivoimaan aggressiotaan, on vaarassa sairastua myös fyysisesti (Viljamaa, 2012, s.165–169).

Peter Levine (1997) nostaa esiin “kieltämisen kulttuurin”; voimakkailla tunteille ei anneta riittävästi tilaa. (Levine, 1997, s. 59) Hänen mukaansa on sosiaalisesti hyväksyttyä kohdistaa väkivalta itseensä: suurin osa ihmisistä yrittää “koteloida” purkamattoman energian sisälleen, ylikontrolloimalla itseään. Levine painottaa, että tämä on aivan yhtä väkivaltaista, kuin aggressioenergian purkaminen käyttäytymiseen väkivaltaisesti. Hänen mukaansa useimmat nykyaikaiset kulttuurimme pitävät vahvuutena sitä, että kestää tilanteessa kuin tilanteessa, vaikka tulisi mitä. Älyllistäminen mahdollistaa sellaisen vaikutelman antamisen, että ihminen voi – näin suomalaisittain sanottuna - sisulla, selviytyä uhkaavistakin tilanteista, kuin mitään ei olisi tapahtunut. Tällaisen vahvuuden ihannoiti ei anna myötä herkkyydelle, jota vaadittaisiin kokemusten purkamiseksi rohkeasti. Seurauksena hermojärjestelmään jähmettyneet, purkamattomat reaktiot saattavat muuttua “aikapommiksi” (Levine, 1997, s. 73).

Myös Pruuki ja Ketola-Huttusen (2018) mukaan tunteiden patoaminen kasvattaa tunnekuormaa, joka väistämättä kääntyy jossakin kohtaa itseä vastaan. Se saattaa myös heidän mukaansa muuntautua katkeruudeksi tai purkautua ulos hallitsemattomasti, sopimattomissa tilanteissa (Pruuki & Ketola-Huttunen, 2018). Yhdistän tämän katkeruuden ja tunteiden tukahduttamisen myös passiivisaggressiivisuuteen.

2.1.3 Passiivisaggressiivisuus

Passiivisaggressiivisuus on mielestäni myös eräänlaista tunteiden naamiointia. Passiivisaggressiivinen henkilö tuntee kyllä aggression tunteita, mutta ei tunnista niitä tai ei halua paljastaa niitä muille. Tällainen henkilö ilmaisee aggressiota epäsuorasti. Esimerkiksi hiljaisuus, selän kääntäminen, tervehtimättä jättäminen, verhotut loukkaukset, marttyyrius ja ironia voivat olla passiivisaggressiivista käytöstä (Mehiläinen, n.d.). Passiivisaggressiivisuus saattaa usein hämmentää kohdettaan ja Mehiläisen psykoterapeutti Antti Rynänen mukaan (Mehiläinen, n.d.) se on myös tehokas vallankäytön väline.

2.1.4 Suomalaiset passiivisaggressiivista kansaa?

Käsitykseni mukaan erityisesti me suomalaiset olemme erityisen passiivisaggressiivista kansaa. Kokemuksieni mukaan meillä on vallalla tunteiden patoamisen kulttuuri. Tämä on varmasti jossain määrin maailmanlaajuinen ilmiö, mutta tätä käsitystäni vahvistaa muun muassa Ylen artikkeli (Nevasalmi, 2016) suomalaisista vihan mestaripatoajina. Artikkelissa haastateltu vihatyöpajoja pitävä Jari Koponen vahvistaa, että suomessa vihan tai muiden tunteiden näyttämistä pidetään huonona asiana. Artikkelissä käsittelee myös suomalaisille tyypillistä häpeäraivoa ja masennusta. Psykiatrisen vankisairaalan ylilääkäri Hannu Lauerma sanoo artikkelissa tunnistavansa Koposen mainitseman häpeän vihan lähteenä: ”Häpeää on käytetty rangaistus- ja kasvatukseen Suomessa. Järjettömän henkirikoksen takana on hyvin usein häpeäraivo.” Psykoanalytikko Gustav Shulman toteaa artikkelissa myös, että viha ilmenee suomalaisissa häpeän lisäksi katkeruutena ja epäoikeudenmukaisuuden kokemuksena, ja että padottu viha voi purkautua myös masennuksena. (Nevasalmi, 2016)

Suomessa on padottu tunteita niin paljon, ettei edes positiivisia tunteita ole sopinut näyttää, jottei ”*tekisi itsestään numeroa*” ja keräisi ”*pahaa silmää*”. Suomalaisessa kulttuurissa on nimittäin elänyt vahvana käsitys *onnen vakioisuudesta*, eli uskomus siitä, että toisen onni on itseltä pois (mm. Pulkkinen, 2014; Kouvola 2023). Pahalla silmällä tarkoitettiin kykyä tietoisesti tai tiedostamatta vahingoittaa toisia. Pahan silmän lisäksi myös sanoilla saattoi viedä toisten onnen: Uskottiin, että keuhut aiheuttavat epäonnea ja ovat siksi pahantahtoisia (mm. Pulkkinen, 2014; Kouvola 2023). Paha silmä on käsitteäkseni tunnettu myös muualla kuin Suomessa.

Viimeistään käsittelemättömät sotatraumat ovat aiheuttaneet vaikenemisen ja tunteiden tukahduttamisen ilmapiirin. Turhasta ei saanut valittaa ja negatiiviset tunteet nieltiin. Syvää yksinäisyyttä ja pahaa oloa ei ollut sopivaa näyttää ulospäin. Kiukun ja uhman ilmauksista lapsi saattoi saada piiskaa, ja

näin opittiin tukahduttamaan omat tunteet ja tarpeet. (Pruuki & Ketola-Huttunen, 2018)

Hyväksyntää on haettu suorittamalla ja tärkeintä on tehdä työtä ansaitakseen olemassaolonsa. – Tämä ajattelumalli näkyy yhä nykyisissä sukupolvissa. Erityisesti tytöiltä on odotettu perinteisesti reippautta, eli kilttiä, tottelevaista ja hillittyä käytöstä. (Pruuki & Ketola-Huttunen, 2018) Tuija Virkin kirjassa *Vihan voima - toimijuus ja muutos vihakertomuksissa* (Virkki, 2004) tulee myös ilmi tämä ”kiltin tytön taakka”. Virkki (2004) nostaa kirjassaan esille myös koululaitoksen häpeärangaistuksien käytön historian (Virkki, 2004, mm.s.190–191, 271). Koululaitos on ollut osaltaan vahvistamassa reippauden mallia. Salmisen (2012) mukaan koulu on pakkolaitos, jossa pärjää tekemällä mitä käsketään, silloin kun käsketään: Koulujen ”sosiaalinen kontrolli” on manipulointia ihmisten ”sopeuttamiseksi järjestelmään”, eikä tarkoituksena ole kehittää oppilaiden persoonallisuutta tai tehdä heistä luovia ja kriittisiä, vaan ohjata ja pakottaa oppilaat vallan- ja työnjaon yhteiskunnallisiin hierarkioihin (Salminen, 2012, s. 245). Antikainen ym. (2021) painottavat, että erityisesti tyttöihin kohdistuu odotuksia tunnollisuudesta. Koulutus ja kasvatustavat uusintaa ja toisintaa sukupuolistereotyyppioita, vaikka koulutuksen näennäinen tavoite on tasa- arvon toteuttaminen. (Antikainen, Rinne & Koski, 2021, s.238–248) Pojilta saatetaan jopa odottaa aggressiivista käytöstä ja vastaavasti herkkyyttä mielletään ”naiselliseksi”. Toki myös väkivaltatilastot, joissa miespuoliset ovat yliedustettuina, vahvistavat näitä käsityksiä (mm. Cacciatore, 2007, s. 73).

2.1.5 Toksinen positiivisuus

Liitän eräänlaiseksi tunteiden tukahduttamisen muodoksi myös toksisen positiivisuuden. Toksisella positiivisuudella tarkoitan hankalien tunteiden kieltämistä tai vähättelyä. Toksisen positiivisuuden varjolla voidaan mitätöidä oma tai toisen ihmisen aito tunnekokemus. Saatamme esittää, että kaikki on hyvin, vaikkei näin ole. Näin tapahtuu, jos meillä on kokemus siitä, että todellisia tunteitamme ei ole hyväksyttyä näyttää.

Kuten passiivisaggressiivisuus, myös toksinen positiivisuus toimii eräänlaisena suojanaamiona, kun ei haluta kohdata, näyttää tai hyväksyä negatiivisina pidettyjä tunteita. Tämä on maailmanlaajuinen ilmiö ja aihetta on tutkittu 1980-luvulta lähtien ja siitä kirjoitettu paljon. Toksiselle positiivisuudelle ei ilmeisesti kuitenkaan ole täysin vakiintunutta tieteellistä määritelmää. Lähtökohtana on kuitenkin näkemys, että toksisesta positiivisuudesta kärsivä maailma suhtautuu onnellisuuteen pakkomielteisesti (Aalto-yliopisto, 2022).

2.2 Kehollisuus liittyy kaikkeen

2.2.1 Kehollinen tieto

On jo melko yleistä tietoa, että keholla ja mielellä on yhteys, asennollamme on yhteys tunteisiimme (mm. mielenterveystalo, d). Olen saanut kokea tämän itse, kuulla muiden kokemuksista tai lukea aiheesta eri yhteyksissä, kuten teatteriopinnoissa, alexandertekniikassa, rosen-menetelmässä ja TRE:ssä ("tärinäterapia"). Myös Eeva Anttilan (2022) mukaan nykyään ymmärretään paremmin, kuin ennen, etteivät pelkästään aivot ohjaa kehoa, vaan tieto kulkee myös toiseen suuntaan: aistit ja keholliset kokemukset vaikuttavat ihmisen ajatteluun (Anttila, 2022). Anttilan mukaan kansainvälinen, kognitiotieteellinen termi *embodied cognition* on oikein osuva, ja kertoo tämän perustuvan "ajatukseen siitä, että älykkyys ja älykäs toiminta edellyttävät kehon, jossa informaatioprosessit ja fyysiset prosessit kietoutuvat toisiinsa" (Anttila 2022). Anttilan (2022) mukaan varhainen kokemusmaailmamme on "suurelta osin ei-kielellistä". Anttila painottaa myös, että kielellinen ajattelu on vain pieni osa kaikkea ajattelua, viitaten neurotieteilijä Antonio Damasion teokseen (Damasio, 2000).

2.2.2 Tunne- ja kehotietoisuustaidot

Tunne- ja kehotietoisuus on lisääntynyt paljon kulttuurissamme. Tämä näkyy mediassa, selfhelp- oppaiden lisääntyneenä tarjontana ja esimerkiksi mindfulness- tyyppisten harjoitteiden kasvavana käyttönä, myös kouluissa. Kasvatuskontekstissa kehollisten, tunne- ja kehotietoisuutta lisäävien harjoitteiden käyttö näkyy ainakin Cacciatoren (2007) harjoituksissa, joita hän esittelee opetusmateriaalissaan kouluille. Cacciatoren mukaan ihminen pystyy itse vaikuttamaan hyvin paljon omiin tunteisiinsa (Cacciatore, 2007, s. 211–212). Muun muassa hahmoterapian mukaan tunteet ovatkin aina keholisia (Pruuki & Ketola-Huttunen, 2018).

2.2.3 Vireystila

Johdannossa kerroin merkittävästä kokemuksestani liittyen vireystilaharjoitteeseen trauma- ja taide- kurssilla 2023. Vireystilaan kiinnitetäänkin enenevässä määrin huomiota myös terapia- ja kasvatuskonteksteissa. Vireystila liittyy kehon ja mielen yhteyteen. Vireystila ei siis ole sama asia, kuin tunnetila, mutta tunteet voivat kyllä vaikuttaa vireystilaan (Hietakangas, 2019). Vireystilaan vaikuttavat myös ulkoiset tekijät. Hietakankaan (2019) mukaan vireystila ei pysy koko ajan samanlaisena, vaan vaihtelee päivän mittaan. (Hietakangas, 2019). Levine (1997) puhuu myös ”vireyskierrosta” ja oletan että hän tarkoittaa juuri samaa asiaa. Puhutaan alivireys- ja ylivireystilasta, sekä optimaalisesta vireystilasta. Optimaaliseen vireystilaan liittyen puhutaan myös ”sietoikkunasta” tai ”stressinsietoikkunasta”, joka on jokaisella omanlaisensa (mm. Hietakangas, 2019; Wilhelmus, suullinen tiedoksianto, 2023). Optimaalisessa vireystilassa aivomme toimivat parhaiten: Olo on turvallinen ja rauhallinen ja keskittyminen ja oppiminen on helppoa (Hietakangas, 2019; terveystalo, n.d.; opinvoimala, n.d.). Sen sijaan keskittymisen ongelmia voi ilmetä sekä ala-, että ylivireänä (Mielenterveystalo, n.d.-e). Ylivireänä vallitsee hermoston stressitila, jolloin keho ja mieli käyvät ylikierroksilla: Hengitys saattaa nopeutua, keho jännittyä ja ärsytyskynnys alentua.

Alivireänä taas sekä keho, että mieli tuntuvat passiiviselta, jähmeältä ja turtuneelta. Tämä voi näkyä apaattisuutena, jopa eristäytymisenä.

Opinvoimala-sivuston mukaan kehotietoisuustaitojen opettelu on tärkeää, jotta oman vireystilansa voi tunnistaa. Silloin voi tulla tietoiseksi, mitkä asiat omaan vireystilaan vaikuttavat ja lopulta omaa vireystilaansa voi oppia myös säätelemään (Opinvoimala, n.d.). Tähän on sekä tiedollisia, että kehollisia keinoja. Hengitys ynnä muut keholliset keinot vaikuttavat olevan tehokkaimpia keinoja säädellä omaa vireystilaa.

2.2.4 Vireystilan yhteys aivojen osiin

Hietakangas (2019) painottaa, että on ymmärrettävä myös aivojen toimintaa, joka liittyy vireystilan säätelyyn. Myös Levine (1997) valottaa kirjassaan ihmisten aivojen kolmiosaisuutta: alkukantaisia matelija-aivoja täydentävät ja tehostavat ”nisäkäsaiivot”, eli limbinen järjestelmä, jossa syntyvät monimutkaiset tunnepohjaiset ja sosiaaliset käytösmallit. Näiden päälle rakentuvat niin sanotut ihmisaivot, eli iso aivokuori, joka on aivojen rationaalinen osa. Hietakangas (2019) tarkentaa matelija-aivojen tarkoittavan aivorunkoa, joka pitää kehon toiminnassa säätelemällä automaattisia toimintojamme ja käsittelee kehon aistimuksia. Hän lisää myös, että nisäkäsaiivot, eli limbinen järjestelmä on se, joka aktivoituu vaaran uhatessa. Sekä Levine, että Hietakangas painottavat, että normaalitilassa, terveellä ihmisellä nämä ”kolmet aivot” toimivat yhteistyössä. Hietakankaan (2019) mukaan tämä järjestelmä kuitenkin häiriintyy vireystilan ollessa liian alhainen tai korkea. Stressi vaikuttaa olevan tässä avainasemassa. Hietakangas (2019) nostaa esiin mantelitulomakkeen toiminnan: ylivireystilassa mantelitulomake toimii hälytyskellona, joka käynnistää puolustusreaktion. Tällöin iso aivokuori – rationaalinen osa – kytkeytyy pois päältä ja limbinen järjestelmä ottaa ohjat (Hietakangas, 2019). Taistele- tai pakene-tila käynnistyy. Hietakangas (2019) lisää, että mikäli mantelitulomake aistii aktiivisen puolustuksen lisäävän vaaraa, se ”käynnistää passiivisen puolustusreaktion: alistumisen”. Matelija-aivot ottavat komennon ja aivot menevät virransäästölle, alivireystilaan. Tätä

kutsutaan myös jähmettymiseksi (Hietakangas, 2019). Hietakangas (2019) kiteyttää, että stressinsietoikkuna on yksilöllä ”se stressin määrä, jonka manteliumake sietää käynnistämättä hälytysreaktiota. Kun oman vireystilansa tiedostaa, voi omaan vireystilaansa puuttua pitääkseen sen ”sietoikkunan sisällä” (Hietakangas, 2019).

2.2.5 Aivojen ylä- ja alatie sekä rauhoittumisen merkitys

Taistele- ja pakene-tilaan liittyy myös neurologi Daniel Siegelin (1999) nimeämät ”aivojen ylä- ja alatie”. Näistä puhutaan paljon kasvatus- ja terapia-kontekstissa. Aivojen ylätiellä tarkoitetaan rationaalisia aivoja, jotka kykenevät itsehillintään, neuvotteluun ja järkeilyyn. Taistele- tai pakene-tilassa aivot joutuvat ”alatielle”. Ihminen on eräänlaisessa hälytystilassa; selviytymismoodissa ja voimakkaan tunteen vallassa. Cacciatoren mukaan lapsilla aivot siirtyvät alatielle – hysteria- ja paniikitilaan – herkemmin ja uhmaiässä aivojen ylätie on vasta rakenteilla (Cacciatore, 2007).

Kehotietoisuus – ja tunnetaitoharjoitteet tuntuvat keskittyvän erityisen paljon rauhoittumiseen: pyritään etsimään rauhoittumiskeinoja aivojen palauttamiseksi ”alatielta” takaisin ”normaalitilaan.” Cacciatoren (2007) mukaan rauhoittumista tarvitaan silloin, kun halutaan olla hermostumatta, jännittämättä tai pelkäämättä tai halutaan pystyä paremmin keskittymään. Hän painottaa rentoutumisen olevan ”opeteltavissa oleva taito”, joka ”ei ole hypnoosia, velttoutta tai passiivisuutta, vaan jännityksen poissaoloa” (Cacciatore, 2007, s. 211–212). Cacciatore (2007) avaa myös syitä, miksi joillekin rentoutuminen on hankalaa. Usein syynä on hallinnan menettämisen ja periksi antamisen pelko. Myös ennakkoluulot, uskomukset tai motivaation puute voivat estää rentoutumisen. Rentoutumisessa käytettyjen menetelmien sopimattomuus voi myös vaikuttaa asiaan: Toiset ”rentoutuvat parhaiten tekemällä keskittyneesti itselleen mieluisia asioita” (Cacciatore, 2007, s. 224).

Mielenterveystalon sivuilla todetaan hyvin yksioikoisesti, ettei aivojen alatiestä ole mitään hyötyä ja alatielle joutumista tulisi välttää kaikin tavoin

(*Mielenterveystalo, n.d.-c*). Hietakankaan (2019) mukaan tästä tilasta on kuitenkin hyötyä vaaratilanteessa. Nykyihmisen näkökulmasta tämä kivi-kautinen hälytysjärjestelmämme vain reagoi turhan herkästi. Cacciatoren (2007) mukaan ongelma on siinä, että alatiellä ylätien toiminnot, kuten moraalit, empatia, looginen päättely, pidättyvyys ja harkinta ”kytkeytyvät pois päältä” ja vaarana on ylireagointi - se, että tekee jotakin peruuttamatonta ja mahdollisesti väkivaltaista. Tätä tilaa kutsutaan usein ”raivokohtaukseksi” tai ”pimahtamiseksi”. (Cacciatore, 2007, s.31) Levine (1997) käyttää termiä ”acting out” tarkoittaessaan edellä kuvattua raivokohtausta, jota seuraa usein häpeä. Hänkin pitää tällaista käytöstä elossaolon kannalta hyödyttömänä (Levine, 1997, s.190).

2.2.6 Miten trauma tähän liittyy?

Levinen (1997) mukaan traumatisoituminen aiheuttaa kohonneeseen viireystilaan jumittumisen, jolloin pelon ja viireystilan nousun kierre on valmis: Pelko ruokkii pelkoa, joka taas ruokkii tarvetta etsiä vihollista. Levine näkee kin trauman uudelleen aktivoitumisessa suoran yhteyden väkivallan ja sotien toistuvalla kaavalla. (Levine, 1997, s.238–239)

Trauman määrittely on aiheutuvan, kun jokin tapahtuma tai tapahtumasarja ”ylittää sieto- ja käsittelykyvyn (Korhonen, 2021). Levinen (1997) mukaan traumatisoituminen ei riipu siitä, vaikuttaako jokin asia muiden mielestä normaalilta. Se, mikä kenellekin on normaalia tai ahdistavaa, vaihtelee. Traumaattiset jälkivaikutukset eivät myöskään aina ilmene välittömästi tapahtumien jälkeen, vaan oireet voivat pysyä piilevinä ja tulla yllättäen esiin vuosia (tai jopa vuosikymmeniä) tapahtumien jälkeen (Levine, 1997, s. 34–60). Nykyään on myös paljon yleistä keskustelua siitä, kuinka traumat voivat myös siirtyä sukupolvelta seuraavalle.

Levinen (1997) mukaan traumaperäiset oireet syntyvät, kun ihminen ei pelon takia osaa purkaa ylivoimaisten tilanteiden aiheuttamia kehon fysiologisia reaktioita, jolloin ne jäävät kehoon aiheuttamaan oireita. Saaliseläimet jäähmettyvät vaaran uhatessa, kun pakomahdollisuutta ei ole. Tähän Levine

luettelee moniakin biologisia hyötyjä. Eläimille tämä jähmettyminen ei ole “heikkoutta” vaan se on selviytymiskeino siinä missä taistelemisen tai pako. Merkityksellistä on se, että vaaran vältettyään eläimet alkavat jähmettymisreaktion jälkeen vapista ja palautuvat näin normaalitilaan. Nykyihmiset taas ovat Levinen mukaan menettäneet kosketuksen vaistonvaraiseen, eläimelliseen puoleensa, eivätkä useinkaan osaa luontaisesti purkaa tätä jähmettymisreaktion lukitsemaa energiaa. Tällöin seurauksena on “noidankehä”, jossa trauma aktivoituu aina uudelleen ja ihmisestä voi tulla estynyt. (Levine, 1997)

Levine (1997) painottaa, että tämä jähmettynyt energia voidaan muuttaa *vapaasti virtaavaksi* myös jälkikäteen, ilman muistojen uudelleen elämistä tai pitkäkestoista terapiaa, usein jopa ilman lääkkeitä, mutta se vaatii *asteittaista läpikäymistä turvallisesti, kehotuntuman* avulla. (Levine, 1997, s. 38–53, 117) Kehotuntuman termi aukeaa varmasti paremmin kokemuksen kautta, kuin sanoin. Levine yrittää kuitenkin sanallistaa kehotuntumaa ver-raten sitä virtaan; virta on mukautuvainen ja jatkuvassa muutoksessa (Levine, 1997, s.80–81). Levinen mukaan kehotuntuma on läheisessä yhteydessä tietoisena olemiseen. Tietoisena olemisen Levine kiteyttää sen kokemisenä, mikä on läsnä, ”ilman pyrkimystä sen muuttamiseen tai tulkitsemiseen” (Levine, 1997, s.92). Levine painottaa kehotuntuman olevan yhteyttä *vaistonvaraiseen* itseen (Levine, 1997, s.82–84). Hän korostaakin, että *liiallinen älyllistäminen* saattaa aiheuttaa *vaistonvaraisten* reaktioiden syrjäyttämisen yrittämistä, vaikka nämä “alkukantaiset” aivojen osat juuri auttaisivat traumasta toipumista. (Levine, 1997)

2.2.7 Voimaantuminen ja aggression kanavoiminen myönteisesti

Levinen (1997) mukaan terveen aggression palautuminen on olennainen osa jähmettymistilasta – traumasta – toipumista. Näin saadaan takaisin kyvyt olla elinvoimainen ja energinen, sekä omien vaistojen ja voimien käyttökyyky. Näin *voimaantumalla* voidaan hyväksyä oma auktoriteetti – oma

kyvykkyys valita oman energian suunta ja käyttötapa. (Levine, 1997, s. 135–139)

“Monta raivoa on purettu urheiluun, työhön ja taiteeseen, ja säästetty varmasti jopa ihmishenkiä.” – Raisa Cacciatore. (2009, s.64)

Cacciatore (2009) painottaa, että tunteiden purkaminen tanssin ja urheilun avulla on hyvä ajatus, sillä näin tunteen saa tehokkaasti näkyviin ja ulos itsestään (Cacciatore, 2009, s. 65 & 137). Myös Viljamaan (2012) mukaan aggressio olisi hyvä purkaa toimintaan, sillä muutoin viha kääntyy helposti psykosomaattisiksi oireiksi, esimerkiksi unihäiriöiksi tai kivuiksi. Viljamaa nostaa esiin lähinnä liikunnan merkitystä ahdistuksen poistajana, mutta mainitsee myös luovan toiminnan aggression purkamiskeinona. (Viljamaa, 2012, s.165–169)

Cacciatoren (2007) mukaan taiteen mahdollisuuksia voisi käyttää enemmänkin. “Taide puhuttelee lapsia ja nuoria eri tavalla, kuin faktatieto. Itse tekeminen on paras tapa oppia, siksi oppilaiden osallistuminen tehtävien tekoon on ensiarvoisen tärkeää.” (Cacciatore, 2007, s. 221) Kapinakirjassaan Cacciatore (2009) avaa hieman enemmän tapoja kanavoida aggressiota: Hän nostaa esiin tanssin lisäksi tietyt musiikkityylit, jotka ovat kuin “puhdasta vihaa”. Hänen mukaansa tällaisen musiikin kautta voi käsitellä turvallisesti aggression tunteitaan. Visuaalisen taiteen Cacciatore mainitsee keinona hallita omia tunteitaan ja helpottaa niiden analysointia. (Cacciatore, 2009, s.137) Rankanen (2007) kuitenkin painottaa, ettei kuvia tarvitse sanallistaa, sillä ne puhuvat omaa kieltään. “*Kun kuvia selitetään, kyse on usein pyrkimyksestä niiden hallitsemiseen.*” (Rankanen, 2007).

2.2.8 Taiteen terapeuttisuuden ja taideterapian ero

Lopuksi, koska tutkielmani tarkoituksena on suunnitella taideterapeuttisia kuvataiteellisia harjoitteita, vaikka en ole koulutukseltani terapeutti tai alan opiskelija, on tärkeää teroittaa terapian ja terapeuttisen kokemuksen ero. Terapialla tarkoitetaan hoitoa. Taide ja taidetyöskentely voi olla

terapeutista, vaikka se ei olisi varsinaista terapiaa. (Wilhelmus, Suullinen tiedonanto, maaliskuu 2023) ¹

3. Taiteellinen tutkimus

Taiteellinen tutkimus on taiteen avulla tehtävää tutkimusta, jossa ”taiteellinen prosessi voi olla yhtä aikaa tutkimuksen kohde, väline ja lopputulos” (Gröndahl, 2023-a). Taiteellisessa tutkimuksessa tieto rakentuu usein pyrkimällä kohtaamaan tutkittavaa ilmiötä eri näkökulmista keskustellen, sen sijaan että pyrittäisiin tyhjentäviin selityksiin tai valmiisiin vastauksiin (Gröndahl, 2023-b).

3.1 Taiteellisen tutkimuksen lähtökohdat

Cacciatore (2007) antaa aggression portaat - kirjansa lopussa tuntimateriaalipohjia ja useita tehtävämalleja opettajille aggression käsittelyyn oppilaiden kanssa. Tämä on nimetty ”suuttumuksen hallinta”-materiaaliksi. Useimmat näistä harjoituksista keskittyvät rauhoittumisen ja rentoutumisen taitoon, mikä on tietenkin luonnollista ja tärkeää: Tunnesäätelyn puute voi aiheuttaa vakavia ongelmia aikuisella ja nuorella. Aggression purkamiseen tai kanavoimiseen keskittyvät harjoitukset ovat laskettavissa muutamalla sormella. Tähän on syynsä. Kun aggression purkamiseen pohjaavia harjoitteita työstitään ryhmässä lasten kanssa, on oltava erityisen tarkkana, jotta tilanne ei ”karkaa käsistä” – jotta tila säilyisi turvallisena kaikille. Vaatii opettajalta suurta herkkyyttä ja ammattitaitoa työstää tämäntyyppisiä harjoitteita, joissa on monta kontrollin menettämisen vaaranpaikkaa. Cacciatoren (2007) mukaan aikuisia tulisi myös olla tarpeeksi paikalla rauhoittamaan

¹ Anna Wilhelmus, Trauma ja taide- kurssi 2023

tilannetta tarvittaessa. Tällä hän viittaa erityisesti erääseen lapsille suunnattuun draamaharjoitukseen, jossa lapset saivat etsiä sisäistä villipettoa.

Aggression mentaaliseen ja kasvatustieteeseen paneuduttuani olen jäänyt kaipaamaan konkretiaa. Taidepohjaisiin aggression kanavoimiseen keskittyviin harjoitteisiin ei ole juuri tarjolla ohjeita, joten koen, että tässä tutkimuksessa minulla on tilaisuus tuoda esiin uudenlaista ymmärrystä ja tutkia taiteellisesti erilaisia aggression purkamisen keinoja ja sitä, mitä ne herättävät. Koska en ole terapeutti, enkä tarpeeksi pätevä ohjaamaan toisille ihmisille, etenkin lapsille tämänkaltaisia, ohjaajalta suurta ammattitaitoa vaativia harjoitteita, haluan lähestyä ja tutkia aggressiivisuutta puh- taasti omakohtaisen taiteellisen työskentelyn kautta. Näin välttään myös mahdollisilta eettisiltä ongelmilta, joita tulisi eteen, mikäli ohjaisin tämän- tyypisiä harjoitteita muille.

Taiteellista tutkimustani suunnitelllessani minua vaivasi erityisesti kysy- mys rauhoittumisesta ja siitä, kuinka aggressiota voisi kanavoida taiteen kautta vapautuneesti, voimaantuen, mutta kuitenkin ”rakentavasti”, eli tois- tamatta pakonomaisesti ”aggression kierrettä”. Viittaan tällä ”aggression kierteellä” erityisesti Leinen (1997) ajatuksiin trauman uudelleen aktivoitu- misesta, joissa hän näki yhteyden väkivallan toistuvalla kaavalla (Levine, 1997, s.238–239).

Halusin myös etsiä enemmän tapoja kanavoida aggressioenergiaa taiteen keinoin – voimaantua. Voimaantumisen tarkoitetaan jähmettyneen energian muuntamista virtaavaksi, oman voimapotentialin palauttamista ja käyt- töönottoa. Leinen (1997) mukaan voimaantuminen muun muassa mahdol- listaa oman energian suunnan ja käytön valitsemisen. (Levine, 1997, s. 135– 139)

Tutkin samalla erilaisia mahdollisesti ilmeneviä sivuvaikutuksia, esimer- kiksi sitä, voiko vaarana olla totaalinen kontrollin menettäminen. Pohdin paljon kysymystä rauhoittumisesta: Tarvitseeko ”kiihdyttävän taiteellisen toiminnan” vastapainoksi mukana olla myös ”rauhoittuminen” ja tapah- tuuko tämä luonnostaan vai tuleeko se erikseen ”ohjata”? Voiko voimaannut- tava, keholliseen aggression tunteeseen pohjaava harjoite olla lopulta

itsessään rauhoittava? Minua kiinnostaisi myös tutkia, kuinka tilanne muuttuisi, mikäli tämän tyyppiset harjoitteet tehdään ryhmässä, mutta tätä minun ei ole ikävä kyllä mahdollista tehdä tämän tutkielman puitteissa.

Kehollisuus, hengitys ja musiikki vaikuttaisivat olevan hyvin tehokkaita keinoja vireystilan säätelyssä ja oletin, että myös tämäntyyppisessä voimaannuttavassa aggressiotyöskentelyssä. Ainakin itselläni keholliset keinot vaikuttavat olevan kaikkein tehokkain väline omaan vireystilan säätelyyni. Tietyn tyyppisessä musiikissa ja tanssissa olen aiemminkin saanut voimaannuttavia, maadoittavia kehollisia kokemuksia nimenomaan aggression kehollisen – ei mentaalisen – kokemuksen kautta. Ajan puutteen takia minun oli rajattava taiteellista työskentelyäni ja tässä tutkielmassani halusin haastaa itseäni ja painottaa kuvataiteellisia menetelmiä aggressiotyöskentelyn pohjana. Tämä on perusteltua myös, jotta tutkimukseni hyödyttäisi erityisesti kuvataidekasvattajia.

3.2 Kehollisen piirtämisen taiteellinen praktiikkani

Olen siinä mielessä levoton, että olen etsinyt omaa taiteellista praktiikkaani pitkään ja hyvin monista paikoista. Taiteellinen praktiikkani on edelleen hyvin monialainen. Määrittelen itseni kuvataiteilijamuusikoksi ja minulla on myös taustaa esittävän taiteen opinnoista. En ole koskaan ollut järin liikunnallinen, mutta ihastuin tanssiin liikuntamuotona myöhäisteini-iässä, vaikka en sitä koskaan ole varsinaisesti harrastanutkaan. Olen tullut siihen tulokseen, että kehollisuus ja syvemmän läsnäolon ja yhteyden etsiminen on usein tavalla tai toisella läsnä kaikessa mitä teen: Musiikissa ja esittävässä taiteessa keho ja läsnäolo on itselleni melko ilmiselvästi hyvin vahvasti läsnä. Video- ja valokuvataiteellisissa kokeiluissani keho ja liike on näytellyt isoa roolia. Piirtäminen on kuvataiteen muoto, johon usein koen aina palaavani tavalla tai toisella, jossa kehon rooli on myös tärkeä. Pelkällä viivan luonteella voi ilmentää kehon liikettä ja tunnetilaa monin tavoin. Viime aikoina

olen löytänyt sarjakuvien piirtämisen itselleni miellyttäväksi ilmaisutavaksi, jolla olen käsitellyt myös hankalia tunteita ja kokemuksia. Sarjakuvien piirtäminen on usein hyvin pikkutarkkaa piperrystä, joten vastapainoksi koen kehoni tarvitsevan ”isompia linjoja”. Trauma- ja taide- kurssin taideterapeuttisista harjoitteista inspiroituneena minulle on alkanut muodostua tarkempi ”kehollisen piirtämisen praktiikka”. Koen, että se on kuin tanssia tai musiikkia paperilla.



Kuva 1 - Rajat, koko. n.90 x 170 cm (2023)

3.3 Taiteellisen tutkimukseni prosessi

Ensimmäinen vaihe taiteellisen tutkimukseni prosessissa oli suunnitella itselleni toimintaohjeet. Lähdin suunnittelemaan niitä intuitiivisesti, mutta taustalla vaikutti vahvana lukemani kirjallisuus, sekä trauma- ja taide - kurssin taideterapeuttiset harjoitteet. Pyöriteltyäni mielessäni erilaisia kuvataiteellisia harjoitteita, valitsin niistä yhden kokeiltavaksi. Koin tämän kandidatielman aikataulun ja mittakaavan hieman riittämättömäksi taiteelliselle prosessille, mutta yksi harjoite oli mahdollista toteuttaa ja analysoida kandidatielman puitteissa.

Tarkoitukseni oli suunnitella voimaannuttava, kuvataiteellinen harjoite, jossa pääpaino on prosessissa itsessään, kokemuksellisuudessa, eikä niinkään visuaalisessa, taiteellisessa lopputuloksessa. Tässä koin intuitiivisesti tärkeäksi, että koko keho olisi harjoituksessa mukana. Siksi halusin hyödyntää mahdollisimman isoa liikkumatilaa. Minulla oli paljon remontista ylijäänyttä, paksua lattian suojapaperia, jota hyödynsin harjoitteessa. Suojasin ison lattiapinta-alan suojapaperilla ajatukseni piirtää koko kehollani, papereiden päällä maaten ja ryömien. Välineikseni valitsin kaksi mahdollisimman isoa, paksua vahaliitua, jotka minulla oli valmiina. Nämä valikoituivat myös siksi, koska ne eivät põlise, hajoa helposti tai sotke liikaa.

Ennen harjoitteen tekemistä koin oloni hyvin stressaantuneeksi. Huomasin kyseenalaistavani myös koko ideaani harjoitteesta jo etukäteen. Tehtävänannoksi annoin itselleni tutkia vapaasti kehollista aggression tunnetta, kiihtymyksen kokemusta, sekä eri liikelaatujen vaikutusta itsessäni. Odotin harjoitteen tuovan minulle lopuksi voimautuneen, vapautuneen ja maadoituneen olotilan.

Aloitin harjoitteen pyörimällä paperin päällä koko keholla, piirtäen samalla isoa ympyrää, joista tuli kuin suojakenttä, kehä, rajat, jonka sisällä oli minun oma tilani. Tämän jälkeen aloin liikkua vapaasti ja intuitiivisesti, piirtää samalla molemmilla käsillä yhtä aikaa, pysyen kuitenkin ympyrän sisällä. Jossain vaiheessa kävin selälleni ja aloin tekemään ”lumienkeli”-liikettä, liidut käsissäni piirtäen. Siirryin tästä istuvaan asentoon ja aloin piirtämään liiduilla kiihtyneemmässä tahdissa, kehon keskilinjojen poikki, ristiin rastiin.

Panin merkille liikelaatuni harjoitteen aikana: *”Huomasin, että harjoitteen aikana liikkeen laadut vaihtelivat orgaanisesti nopeatempoisesta rai-vokkaasta vimmastaa rauhallisempaan ja hitaampaan tilan haltuun ottoon.”*, *”...kehollisesti tuntui orgaaniselta aaltoileva liike, hetki ’riehuvampaa’ aggressiivista liikettä ja hetki välillä rauhallista, esim. ’lumienkeleiden tekoa.’* (Otteita tutkimuspäiväkirjastani 23.2.2024)

Kehossani heräsi jonkinlaista aggression kokemusta, jota sain purettua, mutta huomasin, ettei tätä kestänyt kovin pitkiä aikoja kerrallaan ja vastapainoksi tuli hyvin orgaanisesti rauhallisempaa liikelaatua. Nämä

”vimmaiset” (aggressiiviset) ja vajoavat (rauhalliset) liikelaadut vuorottelivat ja aaltoilivat useamman kierron ”sykleissä”. Huomasin aggression takaa ilmaantuvan myös muita tunteita:

”Kehossa heräsi jotain... aggressiota, jota sain purettua, jonka takaa tuli jotain surua ja turhautumista, harmitusta.” (Ote tutkimuspäiväkirjastani 23.2.2024)

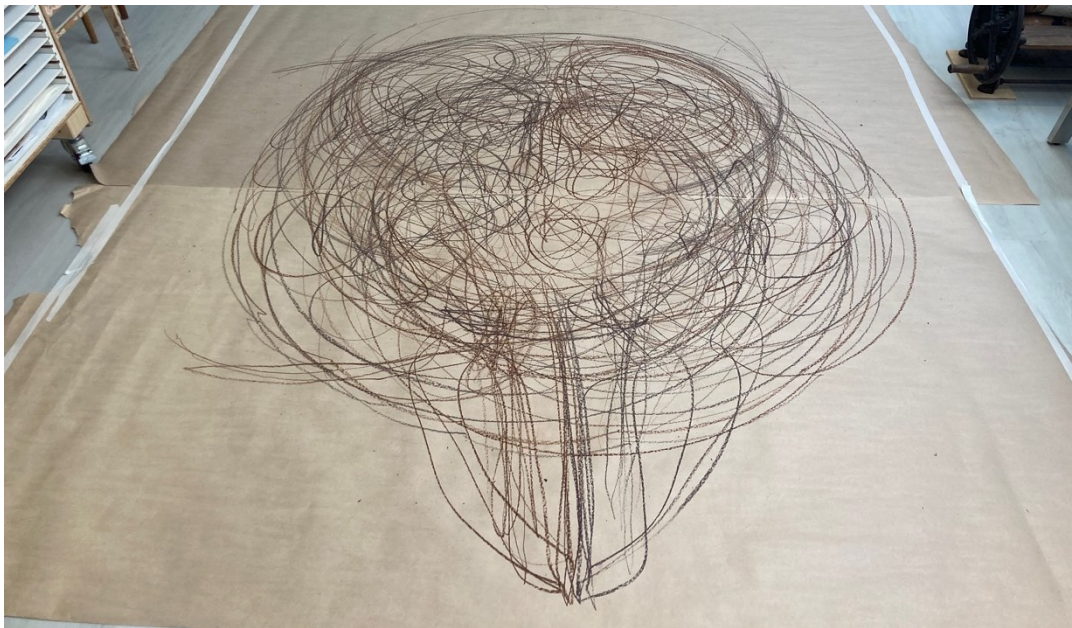
En kokenut missään vaiheessa harjoitteen aikana menettäneeni kontrollia tai olleeni varsinaisesti minkään ”tunteen vallassa”. Harjoituksen jälkeen kirjoitin kokemukseni päiväkirjaani. *”Se oli raivokas roiskaus, joka tuntui ihan hyvältä, toisaalta rauhallinen liikelaatu maadoitteli”.* (Ote tutkimuspäiväkirjastani 23.2.2024)

Harjoite tuntui hyvältä ja melko toimivalta, mutta en oikein tiennyt, milloin minun tulisi lopettaa ja kirjoitinkin tutkimuspäiväkirjaani, että harjoitus tuntui jääneen jollain lailla kesken. Koin, että harjoituksen päättävä maadoittuminen jäi puutteelliseksi, koska kiirehdin liikaa. Kenties se seikka, että tämä kuului pakolliseen kandityöhöni, aiheutti ylimääräistä stressiä ja painetta. Minulla oli kiire kirjata ajatukset ja havaitsemani vaikutukset paperille, ennen kuin unohtaisin, miltä kokemus tuntui, joka saattoi aiheuttaa rauhattomuutta ja ylimääräistä kuormitusta tilanteessa. Myös epävarmuus siitä, miten edetä harjoitteen lopussa, saattoi aiheuttaa kiirehtimisen, mutta myös se seikka, että tiedostin aikani rajallisuuden, ennen kuin minun pitäisi jo rientää seuraavaan paikkaan. Unohdin katsoa kellosta tarkan aloitusajan harjoitteelle, mutta harjoite kesti korkeintaan pari tuntia.

3.4 Lopputulos - Vaikutusten reflektointi

Olin odottanut harjoitteen ”tuntuva” mielen ja tunteiden tasolla enemmän. Olin yllätynyt siitä, kuinka ”kylmäksi” jäin siinä mielessä. Koin, että harjoitus herätteli minussa jotain, jota en kuitenkaan uskaltanut viedä loppuun saakka. Toisaalta harjoitus oli siinä mielessä onnistunut, että koin saaneeni purkaa kehollista painolastia. Uskon, että kokemus olisi ollut

täydempi, jos mukana olisi ollut muita ihmisiä, vähintään ohjaaja. Ohjaaja ei saisi kuitenkaan puhua liikaa, vaan ohjata vain sen verran, mitä tarvitsee ja jättää vapaata liikkumatilaa myös itseohjautuvalle liikkeen laadulle. Uskon, että muiden ihmisten ja ohjaajan läsnäolo olisi rauhoittanut ja pakottanut minut olemaan paremmin kehollisesti läsnä harjoituksessa, enkä ehkä olisi kiirehtinyt lopettamaan harjoitusta liian aikaisin. Uskon, että toisten ihmisten läsnäolo palvelisi harjoitetta hyvin tilanteessa, jossa jokaisella olisi riittävän iso oma tilansa. Tämä harjoitus olisi myös varmasti toiminut paremmin, mikäli pohjalla olisi ollut harjoitukseen virittävää pitkäkestoisempaa toimintaa ja harjoituksen tarkempi strukturointi. Kuitenkin jatkossa stukturointi olisi helpompaa: Riittävän pitkäkestoinen harjoitusta edeltävä virittäytyminen esimerkiksi aisteja herättelemällä, riittävä työrauha ja -aika, sekä harjoituksen maadoittava lopetus ja se, mitä sen jälkeen tapahtuu, ovat varmasti avainasemassa sille, mitä harjoitus jättää käteen. Prosessi olisi voinut kestää useammankin tunnin. Koin, että tämä harjoite oli eräänlainen pilottikokeilu, jonka pohjalta on hyvä suunnitella tarkemmin isompaa kokonaisuutta.



Kuva 2 Lopputulos (2024)

4 Analyysi

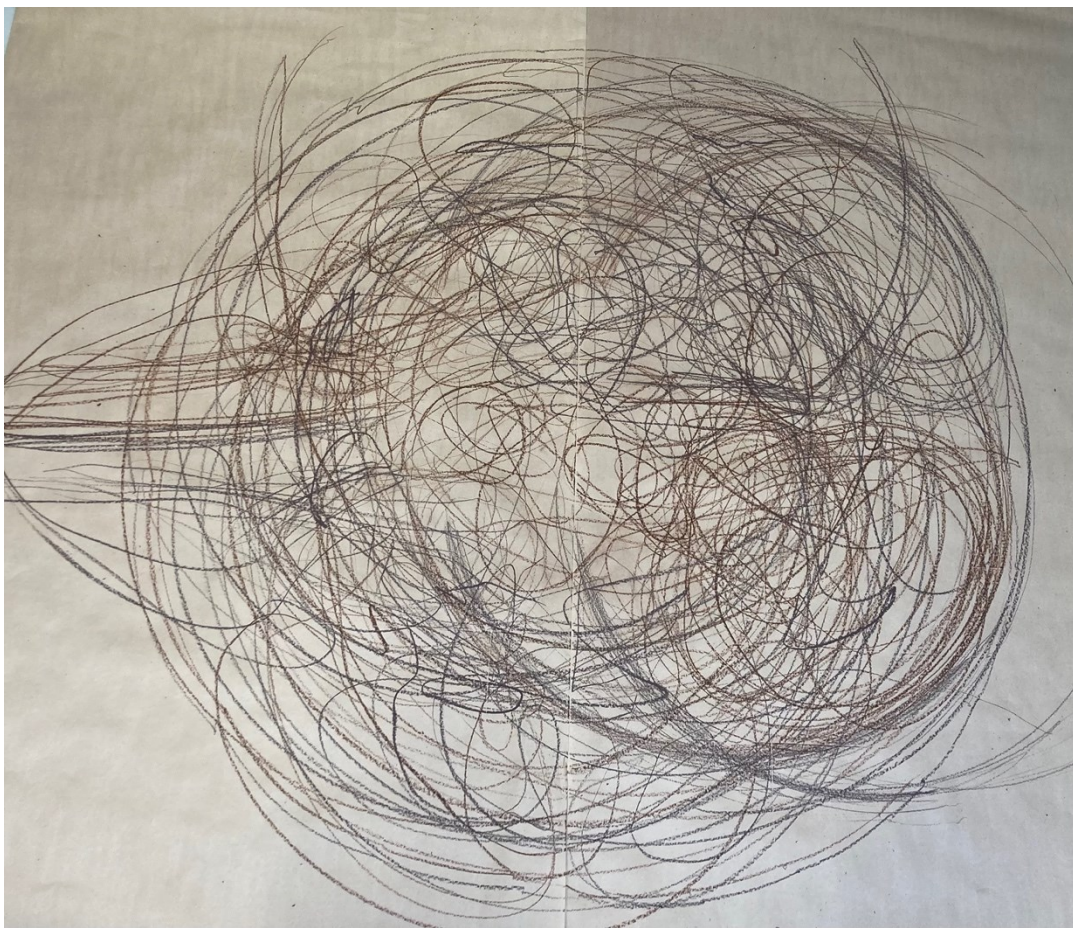
4.1 Analyysimenetelmät

Laadullisen tutkimukseni analyysimenetelmissä yhdistän fenomenologishermeneuttisia tutkimusmenetelmiä, sillä olen kiinnostunut kokemuksellisesta tiedosta. Tutkielmani sisällön analyysin muotona käytän teemoittelua.

Kahlatessani lähdeaineistoani läpi ja kirjoittaessani lukua 2, nousi tarkastelussa esiin keskeisiä teemoja, joita mukaillen olen myös jaotellut ja nimennyt analyysini alaluvut. Teoreettisen aineiston tarkastelun jälkeen työprosessini työvaiheisiin kuului tiedon syventämistä ja suhteuttamista taiteellisen ja päiväkirja-aineistoni tuomaan kokemukselliseen tietoon, joka toi uutta ymmärrystä. Aineistosta alkoi nousta intuitiivisesti esiin itseäni kiinnostavia teemoja. Apuna tiedon jäsentelyssä hyödynsin miellekarttoja ja muistiinpanoja. Prosessissa nämä eri työvaiheet toistuivat ja vaihtelivat hyvin intuitiivisesti, jonka vuoksi niiden rakenteellinen jäsentäminen näin jälkikäteen on itselleni melko haasteellista.

Etsin vastausta tutkimuskysymyksiini fenomenologishermeneuttisesta ajattelusta ammentaen, keskittyen tulkinnassa havaintoihin ja kokemuksiin. Kallisen & Kinnusen mukaan ”Fenomenologisiin, hermeneuttisiin ja eksistentiaalisiin otteisiin pohjaavat analyysitavat korostavat yksilön subjektiivisuutta”, eli omakohtaista tulkintaa ja yksilöllisiä kokemuksia. (Kallinen & Kinnunen, 2021) Fenomenologiassa pyrkimyksenä on kyseenalaistaa itsensä selvyys, eikä niinkään osoittaa jokin asia oikeaksi (Miettinen ym., 2015). Tässä tapauksessa tarkoitukseni on ollut kyseenalaistaa *rauhottumisen eestosta*, vetämättä kuitenkaan liian suoria johtopäätöksiä suuntaan tai toiseen. Fenomenologiassa päämääränä on huomioida yksilölliset kokemukset, keskittyä ilmiöön itsessään ja ymmärtää, kuinka todellisuus koetaan (Miettinen ym., 2015) ja tähän olen myös pyrkinyt. Hermeneuttiseen tutkimusotteeseen kuuluu pyrkimys ymmärtää merkityksiä myös isommassa kokonaiskuvassa, mitä pidän tärkeänä. Hermeneuttisessa näkemyksessä tulkitsija ei ole koskaan ”neutraali, vaan on aina omaan aikaansa ja omaan hahmottamiseensa

sidottu.” (Taideyliopisto, 2010) Vaikka pyrin tarkastelemaan lähdeaineistoani mahdollisimman objektiivisesti, tulkintaani vaikuttaa väistämättä oma eletty elämäni ja maailma, jossa elän. Lähdin tulkitsemaan fenomenologishermeneuttista ajattelutapaa mukailen, mitä aineisto minulle kertoo. Tältä pohjalta rakentuivat tulkinnat rauhoittumisen eetoksen ylikorostumisesta ja sekoittumisesta tunteiden tukahduttamiseen, sekä aggression kanavoimisen rakentaviin mahdollisuuksiin. Erityisesti omien kokemusteni tarkastelu nosti kehollisuuden ja ”voimaantumisen” teemat tietyllä tapaa avainasemaan.



Kuva 3 Voimakenttä (2024)

4.2 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen taiteellisen ajattelun avulla

Tämä taiteellisteoreettinen tutkimukseni pyrkii vastaamaan erityisesti kysymykseen ”kuinka villiintyä rakentavasti?” Tähän kysymykseen kiteytyvät myös mietteeni aggression kanavoimisen mahdollisista hyödyistä ja haitoista. Vastaukset rakentuvat kehollisen, kokemuksellisen tiedon kautta, johon liittyy taiteellisen prosessini ja tutkimuspäiväkirjamerkintöjeni tarkastelu ja suhteuttaminen teoreettiseen tietoon. Myös rauhoittumisen eetoksen mahdollisen ylikorostuneisuuden tarkastelu oli minulle tärkeää. Tämä tapahtuu pääosin teoreettisen tiedon analysoinnin kautta, mutta linkittyy myös taiteelliseen työskentelyprosessiini, etsiessäni vastauksia rauhoittumisen merkityksestä ja mahdollisesta tarpeellisuudesta juuri aggression pohjaavassa harjoitteessa.

Taiteellisen prosessin tarkastelun kautta havaitsin, että teoksen prosessuaalinen luonne näkyy teoksen materiaalivalintojen lisäksi visuaalisen lopputuloksen ”viimeistelemättömyytenä”. Villiintyvän ja rauhallisen kehollisen piirtämisen laadun vaihtelut ovat havaittavissa teoksen viivan luonteen vaihtelussa, mutta eivät välttämättä ole ilmiselviä. Rauhalliseksi tulkitsemani viiva näyttäytyy välillä hennon voimattoman oloisena, mutta toisaalla taas voimakkaana. Villiintyvä viiva on yhtä lailla paikoitellen päämäärättömän vimmainen, paikoin taas dynaamisen voimakas, kun taas paikoitellen aggressio näyttäytyy viivan terävässä luonteessa. Pyörivät liikkeet voisi helposti tulkita rauhalliseksi, vaikka ne eivät sitä aina olleet. Tämä saa pohtimaan, etteivät asiat ole niin mustavalkoisia ja itsestään selviä, miltä ne päällepäin näyttävät. Teoksen viivat voi nähdä myös risteilevinä ajatusratoina. Teoksen pyöreä muoto symboloi toistuvia syklejä ja myös jatkuvaa muutosta. Pyörä pyörii: Jatkuva, muuttuva ja laajeneva liike on teoksessa aistittavissa. Muutosenergia auttaa laajentumaan. Ympyrä tekee konkreettiseksi sen, missä menevät minun rajani. Tämä symboloi samalla eräänlaista suoja- ja voimakenttää.

4.2.1 Rauhoittumisen ja positiivisuuden eetoksen ylikorostuneisuus

Lähdin ensimmäisenä etsimään vastausta kysymykseeni, onko rauhoittumisen ja positiivisuuden eetos kulttuurissamme ylikorostunutta ja aiheuttaako tämä passiivisaggressiivisuutta? Tunne- ja kehotietoisuustaitokasvatus on ollut pinnalla jo melko hyvän aikaa ja monien nuorten tunnetaidot vaikuttavat olevan usein vanhempia sukupolvia paremmat. Rauhoittumisessa ja positiivisessa ajattelussa on tietenkin pohjana hyvä ajatus, mutta halusin hieman kyseenalaistaa tätä kulttuuriamme. On hyvä osata löytää asioiden hyvät puolet ja löytää kiitollisuutta ja onnea elämän pienistä hetkistä. Vanhoissa asioissa märehtimisestä tai tulevaisuuden murehtimisesta ei ole hyötyä, mutta koen usein törmääväni hyssyttelevään ilmapiiriin ja kyvyttömyyteen ottaa vastaan hankalia asioita - kulttuuriin, jossa mieltä painavat asiat lakaistaan maton alle, koska pelätään tuomasta jotain negatiivisena pidettyä esiin. Eikö tämä ole toksista positiivisuutta? Sekoittuuko ajatus turvallisuudesta ja rauhoittumisesta mukavuuden haluun, tunteiden sivuuttamiseen ja tukahduttamiseen? Onko rauhoittumisen eetos mennyt liian pitkälle, jolloin seurauksena onkin ylikorostunut individualismi?

Toksisen positiivinen kulttuuri haluaa sivuuttaa ongelmat kauniin ”onnellisuus- ja pärjäävyysfiltterin” taakse. Voisiko taustalla olla kieltämisen kulttuuri ja häpeä? Tunteiden tukahduttaminen nousi keskeiseksi teemaksi tutkimusaineistossani. Keräämäni lähdeaineisto, joita esittelin luvussa 2.1, vahvistaa kokemustani siitä, että meillä on vallalla tunteiden tukahduttamisen, ylikontrolloinnin ja passiivisaggressiivisuuden kulttuuri. Olen mieltynyt Levinen (1997) käyttämään termiin ”kieltämisen kulttuuri” (Levine, 1997, s.59), sillä se kuvaa minusta hyvin kulttuurimme taipumusta tunteiden ylikontrollointiin ja patoamiseen. Levine pitää liiallista älyllistämistä syypäänä siihen, että emme ole yhteyksissä tunteisiimme, ylikontrolloimme ja patoamme sisällemme valtavat määrät energiaa (Levine, 1997). Myös Cacciatoren (2009) mukaan tunnekylmä ympäristö synnyttää ulkoisesti rauhalliselta vaikuttavia, mutta sisältä myrkyllisiä ihmisiä (Cacciatore, 2009, s.65).

Löysin myös Joona Taipaleelta (2016) erittäin kiinnostavan artikkelin (Taipale, 2016) Tove Janssonin näkymätön lapsi - teokseen liittyen (Jansson, 1962). Se sai minutkin pohtimaan, kuinka onnistunut kuvaus kirjassa on passiivisaggressiivisuuden vaikutuksista, jota voi peilata myös suomalaiseen kulttuuriin. Janssonin (1962) teoksessa Tuutikki tuo traumatisoituneen Ninni-lapsen mummien hoitoon ja kertoo näille, että tämä on muuttunut näkymättömäksi hänen tätinsä murskaavan ironisuuden vuoksi.

Itselläni on kokemus, että kasvatuksen pyrkimys kontrollointiin (erityisesti koulussa) on vaikuttanut minuun hyvin vahvasti – kielteisessä mielessä. Nämä kokemukseni keskustelevaltu muun lähdeaineiston kanssa (Salminen, 2012; Virkki, 2004; Antikainen, 2021; Pruuki&Ketola-Huttunen, 2018), joissa nousi esille koululaitoksen ”reippauden malli” (Salminen, 2012), jota erityisesti tytöiltä on odotettu (Pruuki&Ketola-Huttunen, 2018), sekä muunmuassa häpeärangaistukset (Virkki, 2004) ja kontrollointi (Salminen, 2012; Antikainen 2021). Tätä kirjoittaessani olen myös äskettäin törmännyt Apulehden juttuun alustavasta tutkimuksesta suomalaiskouluissa. (Keränen, 2024) Jutussa väitöskirjatutkija Laura Liukko kertoo seuranneensa oppilaita ja opettajia suomalaiskouluissa ja havainneensa, että oppilaiden häiriökäyttäytyminen ”oli lähes aina jollain tapaa seurausta opettajan toiminnasta.”

Tutkimuksessa ilmeni muun muassa, että opettajat käyttivät valta-asemaansa oppilaiden kiusaamiseen, ivaamalla, nöyryyttämällä ja pilkkaamalla ”huumorin varjolla” – siis epäsuorasti. Eikö tämä juuri ole passiivisaggressiivisuutta? Liukon mukaan aiemmat tutkimukset osoittavat, että oppilaan negatiivisen huomion kohteeksi joutuminen oli yhteydessä myöhemmin ilmenevään aggressiivisena pidettyyn käyttäytymiseen. En voi olla huomauttamatta tässä kohtaa, että nuorten väkivaltainen käyttäytyminen on jälleen lisääntymään päin (OAJ, 2022). Tähän on varmasti monia syitä, joita en voi tässä tutkielmassa alkaa eritteleämään, mutta jokin yhteiskunnassamme on pielessä. Kenties kulttuurimme toksinen positiivisuus ja passiivisaggressiivisuus käytännössä mitätöi kuulluksi ja nähdyksi tulemisen tarvetta ja näin ruokkii aggressiota? Olen myös pannut merkille, että

kasvatuskulttuurissamme erityisesti vanhemmat vaikuttavat usein käskevän lapsia ja nuoria rauhoittumaan ja keskittymään, usein ärtyneeseen sävyyn.

Oma taiteellinen praktiikkani ja teokseni suhteutuu tähän toksisen positiivisuuden ja passiivisaggressiivisuuden valheelliseen kulttuuriin kapi-noivasti. Kontrollista irtipäästämisen tarve näkyy teoksessa viivan karkaamisessa paikoin sinne tänne, ulos tutusta ympyrästä. Teokseni pyrkimyksenä ei ole ollut luoda mahdollisimman kaunista tai hienoa teosta, vaan teos kumpusi – osin tiedostamattomasta – tarpeesta läsnä olevaan taiteen tekemiseen, sekä kehollisen ja intuitiivisen tiedon kuunteluun. Teokseni lähtökoh-tana oli mahdollistaa voimaantumisen ja maadoittumisen kokemus kehollisen aggression hyväksymisen ja ilmaisun kautta. Teostani tehdessäni merkittäväksi häiriötekijäksi muodostui kuitenkin kohonnut ylivirittyneisyyteni.

Nyky-yhteiskunnassa ylivirittyneisyys on suuri ongelma. Älylaitteet keskeyttävät ja pitävät meidät jatkuvasti kiireisinä, ympäristömme on meluisa ja täynnä myös visuaalista informaatiotulvaa. Olen havainnut, että yhä nuoremmat ja yhä useammat opiskelijat vaikuttavat esimerkiksi uupuvan opin-noissaan. Yhä useammat aikuiset kärsivät stressistä, unettomuudesta ja burnoutista. Vaikuttaa erittäin järkeenkäyvältä etsiä vastausta rauhoittumisesta. Olen pannut merkille, että useille stressaantuneille rauhoittuminen ei kuitenkaan ole helppoa. Cacciatore (2007) luetteli syitä hankaluuksille rentoutua ja mainitsi hallinnan menettämisen pelon olevan usein syynä ja että myös rentoutumisessa käytettyjen menetelmien sopimattomuus voi hänen mukaansa vaikuttaa asiaan (Cacciatore, 2007, s.224). Itse olen esimerkiksi usein kokenut hankalaksi vaikkapa meditaatioharjoitteet, joissa pitäisi rauhoittua ja maadoittua ja usein minulla herää niistä aggressiota ja turhautumista. Kuitenkin jos mukana on vaikkapa keskittynyttä liikettä, koen ”mielen tyhjentämisen” paljon helpommaksi. Tästä herääkin kysymys, voisiko juuri aggression kanavoiminen taiteellisesti, auttaa rentoutumaan?

4.2.2 Aggression kanavoiminen rentoutumisen mahdollistajana

Heidi Fast (2022) on tutkinut sanattoman ihmisäänen mahdollisuuksia potilastyössä (Fast, 2022). Näen hänen tutkimuksessaan monia yhtymäkoh-
tia omaan aiheeseeni. Vaikka hänen aiheensa ei liity suoranaisesti aggressi-
oon, Fast (2022) kuitenkin mainitsee, että osalla äänellisen työskentelyn
osallistujista oli toiveissa huutaminen (Fast, 2022, s.269). Varmasti moni voi
samaistua kokemukseen siitä, ettei huutaminen tai muut vastaavat voimak-
kaat tunteen ilmaisut ole kulttuurissamme hyväksytyä. Monilla voi olla ke-
hollinen tarve päästää vuosien patoumat ulos juuri huutamalla ja uskon, että
tämä voi voimauttaa todella paljon aikuista ihmistä, joka on ehkä saanut
huutaa pahan olonsa ulos viimeksi pienenä lapsena. Tämä kietoutuu mieles-
täni ylikontrolloinnin ja kieltämisen kulttuurin ajatukseen, josta Levine pu-
huu.

Myös Fastin (2022) kuvailema ”virittyvyyden kirjo” herätti mielenkiin-
toni. Fastin kuvaamassa virittäytymisessä vaikuttaisi olevan kyse niin sano-
tusti samalle aaltopituudelle asettumisesta. Käsite aukeaa myös musiikillisen
virittymisen tai ”minän ja maailman” välisen vuorovaikutuksen kautta (Fast,
2022, s.52–53). *”Virittyvyyden kirjo tarkoittaa tarkastelemassani aineis-
tossa erilaisia soinnillisella, rytmisellä ja äänen liikesuuntien tasolla tapah-
tuvia kiihtymisiä ja voimistumisia, rauhoittumisia ja vaipumisia, sekä nii-
den välistä liikettä. Virittyvyyden kirjo liittyy siis aineistossa paitsi rentou-
tumiseen ja rauhoittumiseen, myös oman ja yhteisen äänen voiman koette-
luun.”* (Fast, 2022, s. 269). Se, kuinka Fast kuvailee virittyvyyden kirjoa, tuo
mieleen myös vireystilan säätelyyn kytkeytyvät taiteelliset ja keholliset mah-
dollisuudet. Liitän Fastin kuvaamat *”laajentumisen ja työntämisen liikelaa-
dut”*, sekä *”omien rajojen piirtymiseen liittyvän voimapotentialin käyt-
töön ottamisen”* olevan myös käytännössä hyvin läheisessä yhteydessä ag-
gression voimauttavan kehollisen tunteen kanssa.

Omiin teoksiini on liittynyt vahvasti juuri omien kehon rajojen piirtämi-
nen prosessin alussa, jonka voi nähdä *voimakenttä* -teoksessa (kuva 4,
2024), koko keholla piirretyn, suojakentän muodostavan ison ympyrän

muodossa, ja myös aiemmassa teoksessani, *Rajat* (kuva 2) kehon rajojen piirtämisessä. Lisäksi molemmissa teoksissani ovat myös läsnä Fastin (2022) kuvaama kiihtyvä ja toisaalta rauhoittuva laatu ja näiden välinen vuoropuhelu.

Fast (2022) tähdentää väitöskirjassan, että hänen kokemuksensa mukaan äänellinen rauhoittavan ja kiihtyvyyden yhdistelmä saattoi tutkimuksessa tasapainottaa hermostollisella tasolla ja näin ollen kiihtyvyyden kokemus lisäsi potilaiden mahdollisuutta rentoutua. Hänen mukaansa tämä vaati ”spontaanin vuoropuhelun” rauhoittavan ja kiihtyvän (kehollisen) laadun välillä (Fast, 2022, s. 268–272). Kun ajattelen omia kokemuksiani ”Voima-kenttä”- teokseni puitteissa tässä opinnäytteessäni, sekä aiemmissa harjoitteissani trauma- ja taidekurssilla 2023, tuntuu Fastin (2022) kuvaama kiihtyvyyden ja rauhoittavan laadun yhdistäminen olennaiselta. Taideterapeuttisissa harjoitteissa spontaanisuus ja tunteiden vapaan virtaamisen mahdollistaminen tuntui olevan merkityksellistä myös itselleni. Merkittävää tutkimukseni kannalta on, että juuri kiihtyvyyden kokemus voi lisätä mahdollisuutta rentoutua.

Jähmettynyt, sisäänpäin padottu aggressioenergia tulee voida kanavoida ulos kehosta, jotta voi rauhoittua. Oman kokemukseni mukaan, mikäli kehon vapautumista yritetään rauhoittumaan pakottamalla, tämä saattaa lisätä jähmettyneisyyttä, mikäli keho kaipaisi voimaantumista. Aggressioenergia palauttaa jumiutuneeseen, alivireään kehoon virtaavuuden ja pystymisen kokemuksen ja vapauttaa tuntemaan myös muita tunteita. Aggression palautuminen on siis olennaista, jotta koko elinvoimaisuus palautuu (Levine, 1997, s. 135–139).

Aggressioenergia voimautti Ninniä, näkymätöntä lasta (Taipale, 2016; Jansson, 1962) ja palautti hänelle myös ilon. Olennaista oli varmasti kuitenkin myös Muumien hyväksyvä läsnäolo. Oman taiteellisen harjoitteeni jälkeen kokemukseni oli, että harjoitteestani jäi puuttumaan juuri jaetun kokemuksen, yhteisön tuoma, parhaimmillaan voimauttava vaikutus. Taiteellinen työskentely voi olla terapeutista yksinkin, mutta koen itse, että

parhaimmillaan kaikkein parantavinta on yhteisön tuki. Tämä edellyttää luonnollisesti kuitenkin toimivaa, turvallista yhteisöä.

Levine (1997) nostaa myös kauniisti esiin Shamanistisen kulttuurin, jossa trauma ei pidetä vain oireilevan itsensä ongelmana, vaan koko yhteisön ongelmana. Shamanistisen ajattelutavan mukaan sielu ikään kuin irtaantuu ruumiista ja joutuu "limboon" silloin, jos ihminen joutuu ylivoimaiseen tilanteeseen. Esihistoriallisista ajoista asti shamaanit ovat rituaaleillaan auttaneet eksyneitä sielua palaamaan kehoonsa ja parantumaan ja erityisen tärkeä osa tässä on ollut yhteisön tuki. Levinen mukaan yhteistä vaihteleville seremonioille on se, että lähes aina hoidon kohde vapisee ja tärisee, kun tapahtuma lähestyy huippukohtaansa. Sama ilmiö voidaan nähdä eläimissä, jotka vapautuvat elimistöön sitoutuneesta energiasta. (Levine, 1997, s.67–70)

Omassa harjoitteessani en vastaavaa tärinää kokenut. Vastaavanlaisista kokemuksista olen kuullut lähinnä tärinäterapiaa tai Rosen-menetelmää keilleilta. Taiteellinen harjoitteeni tuntui jääneen jollain lailla kesken, en uskaltanut antautua harjoitteelle täysin, sillä olin liian kiireisessä, ylivireässä mielentilassa. Kirjoitin myös, että ohjaajan ja muiden ihmisten läsnäolo harjoitteessa olisi voinut tehdä kokemuksen täydemmäksi. Kirjoitin, että harjoitteen aloittava kehollinen herättely ja lopettava maadoittuminen jäivät puutteellisiksi. Näillä voikin olla iso merkitys sille, mitä harjoitteesta jää käteen. Pohdin myös keston mahdollisia vaikutuksia, mutta tulin ajatelleeksi myös toiston merkitystä.

Edellisellä kerralla tehdessäni vastaavan tyyppistä kehollista harjoitetta, *Rajat (kuva 2)*, minulla ei ollut samanlaisia paineita kandidutkielmasta ja aikaa tekemiselle oli paljon enemmän. Silloin tein harjoitusta osissa useamman päivän ajan, mikä tuntui toimivalta. Silloin aloitin työn lattiatasossa kehon rajat piirtämällä, mutta myöhemmin siirryin jatkotyöstämään teosta pystyasennossa, kiinnitettyäni teoksen seinälle. Muistan, että tässäkin harjoitteessa ensimmäinen päivä tuntui keskeneräiseltä, mutta kolmannen päivän työstämisen jälkeen teos tuntui valmiilta ja olo "puhdistuneelta" ja "maadoittuneelta".

Minulle on siis lopulta prosessin aikana vahvistunut maadoittumisen tärkeys. Maadoittumisen yhdistän lähinnä rauhoittumiseen. Rauhoittumiselle on todellakin myös paikkansa ja vaikuttaa, että ainakin harjoitus olisi hyvä aloittaa ja lopettaa rauhoittumalla, etenkin jos on taipumusta olla hermostollisesti ylivirittyneessä tilassa, kuten allekirjoittanut.

4.2.3 Rakentava villiintyminen

Ninni muuttuu Janssonin (1962) teoksessa *Näkymätön lapsi*, jälleen näkyväksi, kun hän uskaltaa suuttua kohdatessaan epäoikeudenmukaisuutta. Tästä päästäänkin asian äärelle, eli aggression kanavoimiseen. Kutsun tätä myös *voimaantumiseksi* tai *villiintymiseksi*. Mutta kuinka kanavoida tämä aggressio *rakentavasti*, eli niin, ettei aggressio ”jää päälle” tai kuohu yli hallitsemattomasti?

Väittäisin, että taidetyöskentelyssä tunteiden ulos kanavoiminen ei ole sama asia, kuin se, miten aggression purkaminen arkisesti mielletään – esimerkiksi toisille raivoamisena, ovien paiskomisena tms. Kuvataiteellisessa työskentelyssä tämä aggressio ei nimittäin kohdistu samalla tavalla – ainakaan henkilöihin, ja voi toimia nimenomaan kehoon varastoituneen aggression hyödyllisenä purkajana. Tätä väitettäni tukevat muun muassa Cacciatoren (2009) ja Viljamaan (2012) ajatukset siitä, että kehoon patoutuneiden tunteiden purkaminen luovaan toimintaan on kannatettavaa, sillä se saa tunteet näkyviin ja ulos itsestä (Cacciatore, 2009, s.64–64 &137; Viljamaa, 2012, s.165–169). Omassa taiteellisessa aggressiotyöskentelyssäni en ainakaan kokenut aggression kohdistuneen mihinkään, kuohuneen yli tai olleen ”hallitsematonta”. Lisäksi Cacciatoren (2007) mielestä taiteen mahdollisuuksia voisi käyttää enemmänkin (Cacciatore, 2007, s.221).

Olen törmännyt tietoa etsiessäni myös toimijoihin, jotka tarjoavat aggressiotyöpajoja. Esimerkiksi Raivoomo Helsingissä tarjoaa tiloja, joissa saa luvan kanssa rikkoa tavaroita, sekä uutena palveluna ”voimaannuttavaa värimäiskintää”. Yritys painottaa, ettei Raivoomo ole holtittoman riehuminen paikka, vaan että toiminnan keskiössä on turvallisuus (Raivoomo, n.d.)

Tällaisille aggressiotyöpajoille onkin varmasti kysyntää kehoon patoutuneiden tunteiden purkamisen paikkana. Edellä kuvaamani Viljamaan ja Cacciatoren ajatukset tukevat mielestäni sitä, että tämänkaltainen aggression kanavoiminen voi olla hyödyksi ahdistuksen poistamisena.). Yksi minua paljon mietityttänyt asia tutkielmaani liittyen kuitenkin oli, voiko aggressiotyökentely lisätä aggressiivisuutta tai tuottaa “väkivallan kierteen”, josta Levine puhuu (Levine, 1997, mm. s. 192–193, 238–243).

Levinen (1997) mukaan ”*katharsis*” – jolla hän viittaa Aristoteliseen termiin, joka merkitsee taiteen kautta saatavaa ”puhdistumista” – ruokkii tahattomasti trauman kierrettä (Levine, 1997, s. 219–220) Hän kirjoittaa, että *viehätymme oikeudenmukaisuuden ja koston teemoihin, sillä takana on tarve viedä päätökseen ja purkaa trauma – “jäsentää uudelleen”.* ”*Uudelleen jäsentämisessä* väkivaltaisen uudelleen aktivoinnin kierre muuttuu parantavaksi”: tarve koston ja väkivaltaan katoaa. Hänen mukaansa kirjoissa ja elokuvissa näkyy kuitenkin valitettavan harvoin esimerkkejä tästä. (Levine, 1997, s.191) Hän painottaa, että *ilman vireystilan loppuun saakka viemistä - purkamista - ihminen vain toistaa väkivaltaisen uudelleen aktivoimisen kierrettä.* (Levine, 1997, s.219). Levinen kuvaamassa vireystilan loppuun saakka viemisessä kehollinen tieto vaikuttaa olevan avainasemassa.

4.2.4 Kehollisuus on avain

Mimmu Rankasen (2007) mukaan taidetyökentely mahdollistaa merkitysten löytämisen muillakin kuin tiedostetulla, älyllisellä tasolla: Kehollisen, alitajuisen tiedon tasolla (Rankanen, 2007). Kehollisuus on teema, joka tuntuu liittyvän olennaisesti aivan kaikkeen, kuten luvussa 2.2 totesin. Kehollisuus liittyy ajatteluun ja tunteisiin, keho- ja tunnetietoisuustaitoihin ja sitä kautta aggressioenergiaan ja rauhoittumiseen. Näihin liittyy olennaisesti vireystila ja sen tunnistaminen. Myös trauma tallentuu kehon muistiin. Koen yleisen ilmapiirin suhtautuvan keholliseen tietoon melko vähättelevästi ja älyllistäminen – järjellä perustelu tieto vaikuttaa olevan ”uskottavampaa”,

kuin kehollinen tieto. Tähän linkittyvät Levinen (1997) ajatukset kulttuurimme liiallisesta ”älyllistämisestä”.

Hietakankaan (2019) ja Levinen (1997) mukaan terveellä ihmisellä rationaalisen mielen tulisi toimia yhteistyössä kehon ”alkukantaisten” osien – vaistojen ja tunteiden – kanssa. Kulttuurimme vaikuttaa kuitenkin olevan vinnoutunut, pyrkien tukahduttamaan nämä ”primitiiviset” ja ”hyödyttömät” aivojemme osat. (Levine, 1997; *mienterveystalo, c, n.d.*) Levinen (1997) mukaan nämä ”alkukantaiset” aivojen osat juuri auttaisivat traumasta toipumista (Levine, 1997). Hänen mukaansa traumasta kärsivä yhdistää vireystilan ylivoimaisen pelon aiheuttamaan jähmettymiseen ja siten traumatisoituneella on taipumus juuttua paikoilleen, estämällä luonnollista vireystilan ylös- ja alas virtaavaa liikettä (Levine, 1997 s.139). Sivuhuomiona tähän, että myös erityisherkillä ihmisillä on taipumus jähmettää ja tukahduttaa taistelepakene energiaansa ja heidän vireyskiertonsa vaikuttaa siis heittelevän ”valtaväestöä” jyrkemmin (erityisherkan elämää, n.d.). Myös ADHD-oireisilla saattaa usein olla myös vaikeuksia vireystilansa säätelyssä (ADHD-liitto).

Johdannossa kerroin merkittävästä kokemuksestani liittyen vireystilaharjoitteeseen trauma- ja taidekursilla. Ylivireysharjoitetta tehdessäni koin aggressiota, mutta voimaannuttavalla tavalla, koska minun ei tarvinnut pitää tuota aggressiota sisälläni, vaan sain kanavoida sen rakentavalla tavalla. Siinä piili valtava voima ja energia. Kun lähdin tuona päivänä kurssilta, en muista, että oloni olisi jäänyt ylivirittyneeksi. Sen sijaan tähän kandidityöhöni liittyvässä harjoitteessani olin lähtökohtaisesti hyvin ahdistuneessa, ylivirittyneessä, paineisessa tilassa, jota en huomioinut harjoitteessa riittävästi. Jälkeenpäin tajusin, että kehoni olisi kaivannut maadoittumista sekä harjoitteen alku-, että loppupuolelle. Olennaisinta tämän tyyppistä harjoitetta tehdessä vaikuttaisikin olevan oman kehon tarpeiden tunnistaminen.

Teostani jälkikäteen tarkastellessani sain myös oivalluksen siitä, etteivät nämä vimmaisien ja rauhoittavan keholliset liikelaadut välttämättä ole myöskään aina vastakohtaisia, vaan voivat kenties myös kietoutua toisiinsa. Joskus myös samat keholliset keinot voivat kenties tasapainottaa sekä ali-, että ylivireystilaa.

5 Pohdinta

Aloittaessani tämän kandidityön pohdintaosuuden kirjoittamisen, nostin Tarot-pakasta kortin ”Voima”, ”Strength”. En mene tässä tutkielmassani sen syvemmälle Tarot-maailmaan, mutta halusin nostaa tämän esiin kortin osuuden vuoksi. Kortissa on perinteisesti kuvattu nainen, joka on kesyttänyt leijonan. Kortin avainsanoja ovat sisäinen voima, lempeys ja rohkeus. Levinen (1997) kirjassa *Kun tiikeri herää - Trauma ja toipuminen*, pyöritään saman teeman äärellä. Kortin leijona on se sisäinen eläin, jota myös Cacciatorren (2007) draamaharjoituksessa kesytetään: symboli alitajunnalle, primitiiviselle varjominälle, jota emme helposti uskalla näyttää ja tukahdutamme – alamme voida huonosti. Levinen (1997) mukaan *kehotuntuman* avulla tämä jähmettynyt energia voidaan vapauttaa ja oma elinvoima, energia, vaistot, voima, itsevarmuus ja toimintakyky saadaan takaisin käyttöön (Levine, 1997). Kaipa tätä kehotuntumaa voisi kutsua myös omaksi ”voimaeläimeksi”. Liiallinen ”älyllistämisen kulttuurimme” mahdollistaa tunteidemme tukahduttamisen. Pidämme vahvuutena sitä, että kasvatamme itsellemme suoja-muurin, emmekä anna tilaa tai kunnioitusta herkkyydelle, jota vaaditaan tilanteiden aitoon kohtaamiseen ja purkamiseen rohkeasti (Levine, s. 73).

Lähdin tekemään tutkielmaani oletuksenani, että *rauhottumisen eetos* saattaisi olla yhteiskunnassamme ylikorostunutta ja että taiteelliset aggressioharjoitteet, aggression ilmaisu taiteellisesti voisi myös tuoda hyvinvointia. Oma tarkoitukseni ei ole ollut perustella taiteen olemassaoloa hyvinvoinnilla, vaan tutkielman lähtökohdat olivat taideterapeuttisista harjoitteista vaikutuneita ja nämä vaikuttivat myös ”kehollisen piirtämisen” taiteellisen praktiikkani syntyyn.

Olen tullut siihen tulokseen, että rauhoittumisellakin on paikkansa. Mutta kuten Fastin (2022) tutkimuksessa ja omassa taiteellisessa kokeilussani pidän merkillepantavana, vapaus liikkua spontaanisti *kiihtyvän tai rauhallisen* laadun välillä mahdollistaa virtaavuuden ja vapauden kokemuksen. Kokemukseni mukaan kiihtyvämpi liikelaatu, vimmainen piirros harjoitteessa mahdollisti sen jälkeisen rauhoittavamman liikelaadun ja näiden

keskinäisen vuoropuhelun. Aggressioenergia – jonka ei tarvitse olla vihan tunnetta - vapauttaa jumiutuneen, jähmeän energian takaisin virtaavaksi ja antaa voimaantumisen kokemuksen. Merkillepantavaa on myös kokemukseni siitä, että nämä vimmaisen ja rauhoittavan laadut myös tuntuivat paikoitellen kietoutuvan toisiinsa.

Meditaatiokontekstissa puhutaan usein “maadoittumisesta”, joka itselleni on jäänyt aina ennen hämäräksi ja henkilökohtaisesti olen aina kokenut tämän *maadoittumisen* todella haastavaksi. Puun juuret ovat usein näissä meditaatioharjoitteissa käytetty tyypillinen mielikuva, jota en kuitenkaan ole sisäistänyt. Levine (1997) nostaa myös kirjassaan esiin puun juuret: puu on voimakas, mutta joustava – juuriensa ansiosta. Ja joustava voima on vastakohta avuttomuudelle. (Levine, 1997, s.135) Oikeastaan vasta nyt kunnolla ymmärrän, mitä maadoittumisella tarkoitetaan. Se on pelon poissaoloa, läsnäoloa hetkessä ja omassa kehossa. Laadultaan se on usein hidasta, lempeää ja silti villiä voimaa.

Koen taiteellisen työskentelyni olevan usein terapeutista. Myös taiteen vastaanottaminen voi olla sitä. *“Taide auttaa jäsentämään ja käsittelemään tunteita ja asioita, joihin en muuten pääsisi välttämättä käsiksi. Se puhuttelee minua sanoja syvemmällä tasolla.”* (Trauma- ja taidekurssin muistiinpanot 2023) Huomaan tätä kirjoittaessani, että olen tehnyt jo vuosia sitten monia kuvia, joissa olen oikeastaan jo käsitellyt näitä samoja teemoja, itse sitä oikeastaan tietämättäni. Alitajunnassa ja kuvissa piilee voimaa. Huomaan, että ympyrä sulkeutuu nyt myös vuoden takaisin Trauma- ja taidekurssin töihini. Tästä on hyvä jatkaa tutkimusmatkaa kehollisen piirtämisen praktiikan parissa.

Lähteet

- ADHD-liitto (n.d.) Aikuiset, <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/aikuiset/>
- Antikainen, A., Rinne, R. & Koski, L (2021). Kasvatussosiologia, PS-Kustannus
- Anttila, E. (2022). Kehollinen tieto. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58/2022, Taideyliopisto <https://disco.teak.fi/anttila/kehollinen-tieto/>
- Cacciatore, R (2007). Aggression portaat, opetusmateriaali kouluille, OPE-TUSHALLITUS
- Cacciatore, R (2009). V., Hurme & M., Lehtikangas (toim.), Kapinakirja-aggressiokasvattajan käsikirja-koulaisesta aikuiseksi, Väestöliitto
- Damasio, A. (2000). Tapahtumisen tunne: Miten tietoisuus syntyy. (K. Pietiläinen, käänt.). Helsinki: Terra Cognita
- Erityisherhän elämää (n.d.) Ylivireydestä, alivireydestä ja suorittamisesta <https://www.hspelamaa.net/ylivireys>
- Fast, H (2022). Ihmisääni ja virittäytymisen taito. Sanattoman äänellisen kohtaamisen merkitys psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten kokemuksissa [väitöskirja, Aalto Yliopisto]. Aalto ARTS Books. <https://aalto-doc.aalto.fi/server/api/core/bitstreams/f28e5871-d9f7-4df7-ac21-7fb591a70dfc/content>
- Gröndahl, L (2023-a). Taiteellinen tutkimus suomalaisissa yliopistoissa, Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 76/2023, Taideyliopisto <https://disco.teak.fi/taiteellinen-tutkimus/taiteellinen-tutkimus-suomalaisissa-yliopistoissa/>
- Gröndahl, L (2023-b). Taiteella tutkiminen – mitä se tarkoittaa? Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 76/2023, Taideyliopisto <https://disco.teak.fi/taiteellinen-tutkimus/taiteella-tutkiminen-mita-se-tarkoittaa/>
- Helko, S., Petäjä, M., Pylkkönen, T. & Suojanen I., Tuottaja: Heiskanen, S (27.10.2022) Toksinen positiivisuus- miten myönteisyydestä tulee myrkyä, Aalto yliopisto <https://www.aalto.fi/fi/oasis-of-radical-wellbeing/toksinen-positiivisuus-miten-myonteisyydesta-tulee-myrkkya>

Hietakangas, A, (25.2.2019), Millainen on sinun stressinsietoikkunasi? Aivojen käyttöopas vireystilan hallintaan, Finla <https://finla.fi/blogi/millainen-on-sinun-stressinsietoikkunasi-aivojen-kayttoopas-vireystilan-hallintaan/>

Jansson, T. (2010) Näkymätön lapsi, (Kivelä, P, käännöksen tark.). WSOY (Alkuperäisteos julkaistu 1962)

Kallinen, T & Kinnunen, T (2021). Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulokinta/>

Keränen, S (2024), Alustava tutkimustulos suomalaiskouluista: opettajat nöyryyttävät ja pilkkaavat oppilaita – Johtaa oppilaan aggressiivisuuteen, Apu 15.3.2024 <https://www.apu.fi/artikkelit/kiusaaminen-opettajantoyryyttavat-oppilaita-johtaa-aggressiivisuuteen>

Kokkonen, M (2010). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet, opi tunteiden säätelyn taito, PS-kustannus

Korhonen, L (26.11.21) Traumaattiset kokemukset ja traumaperäiset häiriöt, terveyskirjasto <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00031>

Kouvola, K (2023). Pohjolan noituus: Magian historia pohjoismaissa, Atena

Levine, P. & Frederick, A. (2008). Kun tiikeri herää - Trauma ja toipuminen, (I, Pekkarinen, käänt.). Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry. (Alkuperäisteos julkaistu 1997)

Mehiläinen. (n.d.). Aggressiivisuus ja väkivaltaisuus <https://www.mehilainen.fi/aggressiivisuus-ja-vakivaltaisuus>

Mielenterveystalo. (n.d.-a). Mistä on kyse <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/aggression-omahoito-ohjelma/1-mista-kyse>

Mielenterveystalo (n.d.-b). Mihin aggressiota tarvitaan <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/aggression-omahoito-ohjelma/mihin-aggressiota-tarvitaan>

Mielenterveystalo (n.d.-c). Mitä aivoissa tapahtuu <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/aggression-omahoito-ohjelma/mita-aivoissa-tapahtuu>

Mielenterveystalo (n.d.-d). Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma – Kehomeditaatio <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisien-lasnaolon-omahoito-ohjelma/3-kehomeditaatio>

Mielenterveystalo (n.d.-e). Vireystilan säätely <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsyypirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/vireystilan-saately>

Miettinen, T., Pulkkinen, S., Taipale, J. (2015). Fenomenologian ydinkysymyksiä. Gaudeamus

Nevasalmi, K. (2016). Suomalaiset ovat mestareita patoamaan vihaa – taustalta löytyy häpeää, pelkoa ja kateutta. Yle. <https://yle.fi/a/3-8981390>

OAJ (25.11.2022) Nuorten lisääntynyt väkivalta on yhteiskunnallinen ongelma – tukipalvelut on saatava kuntoon <https://www.oaj.fi/ajankoh-taista/uutiset-ja-tiedotteet/2022/nuorten-lisaantynyt-vakivalta-on-yhteiskunnallinen-ongelma--tukipalvelut-on-saatava-kuntoon/>

Opinvoimala. (n.d.). Säatele vireystilaasi <https://www.opinvoimala.fi/sivu/saatele-vireystilaasi>

Pulkkinen, R (2014). Suomalainen kansanusko: samaaneista saunatonnttuihin, Gaudeamus

Pruuki, H & Ketola-Huttunen, T (2018). Vihainen nainen: Hyvä, paha aggressio, Kirjapaja

Raivoomo. (n.d.). <https://raivoomo.fi>

Rankanen, M (2007). Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja, teoksessa Taideterapian perusteet (Sivut 35–50) Kustannus Oy Duodecim https://mycourses.aalto.fi/pluginfile.php/1191701/mod_resource/content/1/Rankanen_Taideterapiassa%20vaikuttavia%20ydinprosesseja_s35-49.pdf

Salminen, J (2012). Koulun pirulliset dilemmat, Teos

Siegel, D (1999): The Developing Mind. How relationships and the brain interact to shape who we are, New York: The Guilford press.

Taideyliopisto (14.10.2010), Menneisyyden tulkitsemisen ongelma
<https://sites.uniarts.fi/web/muhipedi/menneisyyden-tulkitsemisen-ongelma>

Taipale, J (2016) Tove Janssonin ” Näkymätön lapsi” ja sosiaalinen peilaaminen. Psykoterapia (2016, 35(1), 20–32. <https://psykoterapia-lehti.fi/tekstit/taipale116.pdf>

Terveyskylä (n.d.), Vireystilan vaikutus toimintakykyyn <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivot-ja-vasymys/vireystilan-vaikutus-toimintakykyyn>

Viljamaa, J (2012). Käytä kiukkuasi - aggression hyötykäyttö, WSOY

Virkki, T (2004). Vihan voima, toimijuus ja muutos vihakertomuksissa, Atena

Who (n.d.). Violence prevention alliance <https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach>