

Taiteet terveyden, hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen edistäjänä

■ Minna Eväsoja

Ihmisen mielellä on mahtava voima. Mielen hyvinvointi ja positiivinen ajattelu ovat voimavaroja, jotka voivat ehkäistä sairauksilta, masennukselta ja helpottavat sairauksien aiheuttamien fyysisten oireiden sietämisessä. Terveys ei ole vain sairauden poissaoloa, vaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin summa.¹ Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitan juuri mielen hyvinvointia voimavarana, joka auttaa ihmistä jaksamaan, pärjäämään ja innostumaan arjesta sekä elämän mahdollisuuksista kaikessa puutteellisuudessaan. Kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyksistä paljon kirjoittanut Cecilia von Brandenburg puhuu myös terveydestä nimenomaan *elämänhallintana*, joka vahvistaa yksilöiden ja yhteisöjen voimavaroja sekä voimistaa yksilön tunnetta vaikutusmahdollisuuksiensa lisääntymisestä.²

Meillä on mielestäni herätty hitaasti ja keskusteltu laimeasti taiteiden tärkeydestä hyvinvoinnin edistäjänä. Terveysalan ammattilaiset ovat jo pitkään korostaneen liikunnan, riittävän levon ja terveellisen ruokavalion merkitystä hyvinvoinnille ja terveydelle, mutta mielen hyvinvointia ei ole näissä keskusteluissa tuotu esille yhtä lailla tärkeänä hyvinvointia edistävänä tekijänä. *British Medical Journal* -lehdessä (12/2002) Richard Smith väittää pääkirjoituksessaan, että jos Ison-Britannian terveydenhuollon budjetista siirretäisiin taiteille 0,5 %, edistäisi se merkittävästi kansalaisten terveyttä. Smithin mukaan terveys on paljon enemmän kuin fyysinen hyvinvointi ja kivun poissaolo: se on sairauden, menetyksen, kivun ja kuoleman hyväksyntää.³ Jos terveys käsitetään laajasti kyvyksi sopeutua, hyväksyä ja ymmärtää oma elämäntila, silloin ”taiteet

voivat olla tehokkaampia kuin lääkkeet”⁴.

Tämä on mielenkiintoinen väite medikalisoituvassa yhteiskunnassa ja länsimaisessa lääketieteessä, jossa sairauksia pyritään parantamaan ja kipuja poistamaan ensisijaisesti lääkehoidolla. Tämän seurauksena syntymä, kuolema, seksuaalisuus, ikääntyminen, väsymys, yksinäisyys, tyytymättömyys ja oman kehon ”epätäydellisyys” ovat kaikki medikalisoituneet ja ihmisestä on tullut potilas. Lääkkeet eivät ratkaise näitä ongelmia, mutta voivat tuoda helpotusta.⁵ Taiteetkaan eivät ratkaise näitä ongelmia, mutta voivat tuoda yhtä lailla helpotusta. Lisäksi taiteet eivät sisällä ”myrkyllisiä” ainesosia eivätkä rumenna ihmisen ulkonäköä.⁶

Myös Suomessa tehdyt tutkimukset vahvistavat väitettä, että taide edistää terveyttä (Markku Hyypä, Hanna-Liisa Liikanen). Kulttuuria harrastavien terveys on ollut parempi kuin kontrolliryhmän, kun sosioekonomiset tekijät on vakioitu.⁷ Ikääntyvillä henkilöillä taiteen todettiin vaikuttavan terveyteen ja pitkäikäisyyteen yhtä hyvin kuin liikunnan.⁸ Taide ei paranna, mutta se voi antaa helpotusta esimerkiksi kivun sietämiselle ja sen hetkelliselle onohdukselle.

Taiteiden ja kulttuurin terveyttä edistävästä vaikutuksista on lukuisia tutkimuksia: Uumajan yliopiston tutkimuksen mukaan (2001) kulttuuria harrastamattomilla oli jopa 57 % suurempi riski sairastua kuin kulttuuria harrastavilla henkilöillä. Tukholman lääninmuseon ja Karolinska Institutetin yhteinen tutkimus *Kultur i värden och värden som kultur* vuosina 2001–05 osoitti, että taiteen katseleminen tekee ihmiset luovemmiksi, iloisemmiksi ja aktiivisemmiksi. Lisäksi taiteen kokeminen laskee verenpainetta ja vähensi lääkkeiden tarvetta. Vastaaviin tuloksiin on päädytty myös laajassa norjalaistutkimuksessa sekä

yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa.⁹

Suomessa vuoden 2007 hallitusohjelmassa nostettiin esille kulttuuriseteleiden käyttöönotto liikuntaseteleiden rinnalla¹⁰, ja kaksi vuotta myöhemmin kulttuuriseteleille myönnettiin verovapaus. Verovapauden myötä kulttuuriseteleistä tuli ns. yhdistelmäseteli, joten sitä voi käyttää sekä kulttuuri- että liikuntaharrastuksiin. Smartum Oy:tä Satu Halla kertoo, että kulttuuriseteli käy noin 2 700 liikunta- ja kulttuuripaikkaan. Näistä kulttuuripaikkoja on hieman vajaa 600. Vuonna 2009, kulttuurisetelin verovapauden tullessa voimaan, sillä on ollut noin 100 000 käyttäjää.¹¹ Kulttuuriseteli on mielestäni työsäkävälle hyvä etu ja houkutin lisätä helposti kulttuuri- ja taidetoimintaa sekä niihin liittyviä harrastusmahdollisuuksia.

Työnantajat voisivat vastaavasti aktiivisemmin kokeilla taidelähtöisten menetelmien käyttöönottoa esimerkiksi koulutustilaisuuksissa tiedon tarjonnan rinnalla. Taidetta soisi olevan myös työpaikoilla ja julkisissa tiloissa enemmän. Perinteisesti taidetta on ollut Suomessa esillä johtajien huoneissa tai pankkien ja kirjastojen seinillä, mutta miksi taidetta ei ole enemmän kouluissa, terveyskeskuksissa, sairaaloissa, hoitokodeissa, taukotiloissa tai muissa julkisissa tiloissa? Näissä tiloissa, edellä mainittujen tutkimusten mukaan, taide kohentaisi ihmisten henkistä hyvinvointia, aktiivisuutta ja terveyttä sekä toisi leivän myös taiteilijan pöytään. Työnantajapuoli voittaisi työntekijöiden hyvinvoinnin parantumisessa, kun sairauspoissaolot mahdollisesti vähentyisivät sekä motivaatio ja luovuus kasvaisivat. Kaikki osapuolet voittaisivat.

Taiteiden on todettu myös estävän yksinäisyyden kokemusta, parantavan elämän hallintaa sekä edistävän yhteisöllisyyden kokemusta. Nämä sosiaaliset taidot ovat meille kaikille tärkeitä, mutta erityisesti niistä hyötyisivät omaa paikkaansa yhteiskunnassa ja elämässä etsivät nuoret sekä vanhukset, jotka kärsivät eniten yksinäisyydestä ja eristäytyneisyydestä. Nuorten ja vanhusten aktivoiminen taidetoimintaan kannattaa. Yhteisöllisyys ja ns. *me-henki* parantaa terveyttä ja hyvinvointia, kuten Markku Hyypän tutkimus suomenruotsalaisen vähemmistön pit-

käikäisyydestä ja hyvinvoinnista todistaa.¹² Myös lapsille ja nuorille taidekasvatus on tärkeää, sillä taiteiden kautta opitaan kuvataidekasvatuksen professori Helena Sederholmin mukaan ”käsittämään, käsittelemään ja sietämään avoimia ja monimutkaisia ilmiöitä sekä ristiriitaisuuksia...”, mutta taidekasvatus myös ”harjaannuttaa erotelukykyä sekä taltuttaa pelkoja, jotka liittyvät keskeneräisyyteen ja epämääräisyyteen.”¹³ Taiteista nauttiminen ja taiteiden harrastaminen tulisi tehdä kaikille mahdolliseksi ja helpoksi, niin pienituloisten perheiden lapsille kuin liikuntarajoitteisille vanhuksille. Taiteiden ei tulisi olla elämän luksusta, vaan kuulua arkeen.

Asialaisessa kulttuurissa mielen voima on tunnustettu kautta aikojen ja siellä lääketiede perustuukin ihmisen kokonaisvaltaiseen hoitoon, ei vain sairauden poistamiseen. Minulle on monen Japanissa vietetyn vuoden aikana kertynyt kokemusta myös japanilaisesta hoitokulttuurista. Kerran vaivanani oli voimakas särky selässä ja hartiaseudun alueella, joka aiheutti myös sietämättömän päänsäryn. Tehokkaita särkylääkkeitä ei ole mahdollista ostaa käsikaupasta, joten hakeuduin lääkäriin. Särkylääkkeen tai lihasrelaksanttien sijaan lääkäri opasti jumppa- ja jooga-liikkeitä. Kun kipu ei jumpasta huolimatta hellittänyt, jatkoimme sähköimpulssihoidolla. Missään vaiheessa minulle ei tarjottu särkylääkettä. Kipu lähti muutamassa päivässä lääkärin ohjeita noudattaen.

Mielen voimaa japanilaisessa kulttuurissa kuvaa myös suhtautuminen raskaana oleviin naisiin. Suomessa neuvolatoiminta keskittyy voittopuoleisesti äidin ja lapsen fyysiseen hyvinvointiin. Japanissa perusterveen naisen terveyttä seurataan kokein hämmästyttävän vähän: vain painon nousua seurataan todella tiukasti. Raskausaikana paino sai nousta vain 6–7 kiloa. Meillä sallittiin vielä kymmenen vuotta sitten normaalina 20 kilon painon nousu. Nykyään myös Suomessa on alettu kiinnittää huomiota raskausajan painon nousuun ja sen vaikutukseen raskausajan diabeteksen syntyyn.

Japanissa kiinnitetään suuri huomio raskaana olevan naisen *mielen hyvinvointiin*. Raskaana olevia naisia kehoitetaan katsomaan ja kuunte-

lemaan kaikkea kaunista: käymään taidenäytteilyissä ja puutarhoissa sekä syömään sekä silmillä että suulla. Myös musiikin kuuntelulla katsotaan olevan suotuisia vaikutuksia, josta on todisteena kattava valikoima ”raskausajan musiikkia” paikallisissa levykaupoissa. Kaikkien aistien käyttö ja suuntaaminen kauniiseen, harmoniseen ja mielihyvää tuottaviin asioihin katsottiin olevan eduksi niin äidille kuin sikiölle/kehittyvälle lapselle.

Oma suhtautumiseni taiteisiin on saanut tutkimusteni ja työni kautta myös runsaasti vaikutteita japanilaisesta kulttuurista ja taiteista. Tärkeää ei ole niinkään muoto kuin tunne ja mieli. Siksi japanilaisissa taiteissa käytetään termiä subjektiivinen objektivismi: taiteilija ei kuvaa sitä, mitä näkee konkreettisesti silmin, vaan mitä hän näkee sielunsa silmin. Taiteista pyritään nauttimaan kaikkia aisteja käyttäen kokonaisvaltaisesti. Kuvataiteen katsominen ei ole ainoastaan kuvan katsomista, vaan pysähtymistä hetkeen, katsomista ja kuuntelemista, mitä ääniä, tuoksua, makuja kuvassa on tai miltä kuvan hahmoista mahtaa tuntua.

Japanilaisista taiteista ja estetiikasta puhuttaessa kuulee usein puhuttavan arjen estetiikasta, joka yksinkertaisimmillaan tarkoittaa kokonaisvaltaista esteettistä kokemusta aisteja käyttäen tässä hetkessä, tilassa ja elämän tilanteessa. Se on tyytyväisyyttä ja sen hyväksymistä, mitä on. Yksinkertaisimmillaan japanilainen ajatus valaistumisesta onkin ymmärrys omasta puutteellisuudesta, niin maallisesta kuin älyllisestä, sekä keskeneräisyyden sietämistä. Perinteisissä taidemuodoissa muoto käsitetään keinoksi, joka vapauttaa mielen. Todellinen mestari ei ole henkilö, joka pystyy virheettömään suoritukseen, vaan henkilö joka tekee taidetta oikealla mielellä, sydämellä.

Toivon, että Suomessakin vapauduttaisiin lopullisesti mielen muurista kulttuuria ja taiteita kohtaan ylellisyystuotteina ja että heittäytyisimme taiteiden terveyttä edistävään maailmaan.

Kirjallisuutta

- Bardy, Marjatta 2007. Taiteen paluu arkeen, s. 21–33. Teoksessa *Taide keskellä elämää*. Toim. Marjatta Bardy, Riikka Haapalainen, Merja Isotalo & Pekka Korhonen.
- Brandenburg von, Cecilia 2008. *Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön*. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12.
- Dewey, John 1934 (2005). *Art as Experience*. New York: Perigee.
- Dewey, John 1938. *Experience and Education*. New York: Touchstone.
- Diaz Gene & McKenna Martha Barry 2004 (toim.). *Teaching for Aesthetic Experience. Art of Learning*. New York: Peter Lang Publishing, Inc.
- Gardner, Howard 1990. *Art Education and Human Development*. Los Angeles: The J. Paul Getty Trust.
- Hyyppä, Markku T 2007. Elinvoimaa kulttuurista, s. 155–159. Teoksessa *Taide keskellä elämää*. Toim. Marjatta Bardy, Riikka Haapalainen, Merja Isotalo & Pekka Korhonen.
- Liikanen Hanna-Liisa 2003. *Taide kohtaa elämän*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Masuda Kingo 2003. A Historical Overview of Art Education in Japan. *The Journal of Art Education*, vol. 37/4: 3–11.
- Sederholm Helena 2007. Taidekasvatus – samassa rytmissä elämän kanssa. Teoksessa *Taide keskellä elämää*. Toim. Marjatta Bardy, Riikka Haapalainen, Merja Isotalo & Pekka Korhonen.
- Smith, Richard 2002. Spend (slightly) less on health and more on the arts. Health would probably be improved. *British Medical Journal*, 325 (21 December), 1432–1433.

Viitteet

- 1 *British Medical Journal*: 1432.
- 2 Brandenburg von 2008: 18.
- 3 *British Medical Journal*: 1432.
- 4 Bardy 2007: 29.
- 5 *British Medical Journal*: 1432.
- 6 *British Medical Journal*: 1432.
- 7 Bardy 2007: 29.
- 8 Hyyppä 2007: 158.
- 9 Brandenburg von 2008: 20–22.
- 10 Brandenburg von 2008: 23.
- 11 Tiedonanto sähköpostilla. Smartum Oy, Satu Halla, 29. joulukuuta 2009.
- 12 Hyyppä 2007: 157.
- 13 Sederholm 2007: 143–144.

Kirjoittaja on japanilaisen estetiikan dosentti Helsingin yliopistossa ja Lahden Palmeniakummilaitosyhteistyön suunnittelija.