



**KUVATAIDETERAPIA**  
on hoitomuoto, jossa kuvallista luomistapahtumaa käytetään psyko-terapeuttisessa hoidossa. Kuva ja sen tunne-  
peräisen sisällön vastaanottaminen muodostavat  
potilaan ja kuvataideterapeutin välisen suhteen sekä  
työskentelyn perustan.

 Laine, Ihanus, Ropponen, Girard:  
*Suhteessa kuvaan – kuvataideterapian  
teoriaa ja käytäntöä*

 [www.kuvataideterapia.fi](http://www.kuvataideterapia.fi)

# Runoile kuvilla

*Pyöriikö karusellisi liian vinhaa vauhtia?  
Pysähdy ja piirrä jotain.* // TEKSTI MARI JARVA

KUVAPÄIVÄKIRJAN AVULLA pääset sukeltamaan levollisuuden ja luovien oivallusten satamaan kiireiden keskellä. Jo muutaman minuutin piirustustuokio toimii rauhoittavana vastapainona hoppuilulle ja älylliselle pinnistelylle.

Kuvapäiväkirjan kuvat saavat syntyä löysin rantein. Pingottaa ei saa. Luonnoskirjan valkoisille sivuille piirtyvä kuva on kuin arjen huokaus, syvää viisautta henkivä kuvallinen aforismi.

## TEE NÄIN:

- Kuljeta mukanasasi pientä luonnoskirjaa ja kynää. Pehmeä lyijykynä (B, 2B, 3B) sopii mainiosti kuvalliseen runoiluun.
- Suo itsellesi päivittäin aikaa sisimpäsi kuunteleluun. Sopiva hetki saattaa löytyä esimerkiksi kahvitaucolla tai aamumetrossa.
- Suhtaudu piirtämiseen leikkisästi. Laita aivot narikkaan. Kuljeta kynää paperilla ilman päämäärää. Käden harhailu tai tahattomasti syntyneet viivastot ovat hyviä lähtökohtia piirustukselle.

Tai anna kuvan lähteä syntymään jostain silmäsi pistävästä asiasta (vierustoverisi mielenkiintoinen nenä, valon ja varjon leikki pihapuussa...) tai mielikuvistasi. Tartu aiheeseen tai tunteeseen, joka sinusta sillä hetkellä tuntuu hyvältä.

- Anna kynän kulkea paperilla. Luota siihen, että käsi vie ja tietää, mitä tehdä seuraavaksi. Kuva voi olla esittävä tai ei-esittävä, pikainen muistiinmerkintä, äkkipikainen linja, viiva-sumppu, tuherrus, hahmotelma tai viimeistellympi piirros, ihan mitä vain.
- Lopeta, kun kuva on mielestäsi valmis.

Muistathan, että kuvapäiväkirjailuun ei tarvita perinteistä piirustustaitoa. Voit hyvillä mielin unohtaa suorittamisen ja ongelmanratkaisun. Kukaan ei arvostele piirustuksiasi. Nauti jokaisesta viivanvedosta. Jokainen kuva – ja jokainen hetki – on arvokas löytö sellaisena kuin se on. ●

Vinkin antoi kuvataideterapeutti Riitta Laine