

Sisällysluettelo

SAATTEEKSI	5
KIITOKSET	9
 I OSA: LOGOART-TAIDETERAPIAN PERUSELEMENTIT	17
1. TAIDETERAPIAN HISTORIAA.....	17
2. LOGOARTIN LÄHTÖKOHDISTA JA SEN TAUSTAVAIKUTTAJISTA	19
2.1 Viktor Frankl ja logoterapia	20
Elämän tarkoitus.....	20
Tahto tarkoitukseen.....	21
Tahdon vapaus	22
2.2 Margarethe Hauschkan taideterapia	22
2.3 Johann Wolfgang von Goethen väriympyrä on taustavaikuttaja	24
Väriympyrä on LogoArtin kartta ja kompassi.....	25
3. LOGOARTIN IHMISKÄSITYS.....	27
3.1 LogoArtin käyttämät tarkastelumallit	28
3.2 LogoArt-purjeen synty	30
3.3 Kolmoistaulukko / kolmijako: ulkoiset – sisäiset – yhtä suuret voimat	35
3.4 Lemniskaatta / kolmijako, jossa on kaikki värit sekä tahto-tunne-ajatus.....	37
3.5 Nelostaulukko / nelijako, jossa on neljä eri tasoa, jotka kuvaavat eri teemojen ilmentymiä	38
3.6 LogoArtin ihmiskäsityksen teesit.....	43
4. PSYKOSOSIAALINEN DYNAMIIKKA – IHMINEN YHTEISÖSSÄ	45
4.1 Temperamentit.....	46
4.2 Arvot.....	48
Viktor Franklin arvokäsityksestä.....	49
Max Scheler – arvot ja arvojen hierarkia.....	50
Elisabeth Lukasin arvojen asettelemisen mallit	53
4.3 Rakkaus	53
4.4 Elämänkaarajattelu	55
Elisabeth Lukasin elämänkaarimalli ja sen yhdeksän jaksoa	
LogoArtin elämänkaariteoria.....	55
Seitsemän vuoden jaksot pääpiirteissään	57
4.5 Lasten kasvatuksesta	63
Hyvän itsetunnon kehittymisen edellytykset	63
5. LOGOARTIN TEKNIIKAT.....	65
5.1 LogoArt-prosessi	65
5.2 LogoArt-muotopiirustus, maalaaminen ja savityöt.....	66
5.3 Muotopiirustus	67
5.4 Märkää märeille -maalaustekniikka.....	69
5.5 Muut piirustus- ja maalaustekniikat.....	70

Viivatyöt	70
Kuultomaalaus.....	71
5.6 Savityöt.....	72
5.7 Kirjoittaminen.....	74
5.8 LogoDraama	74
5.9 Musiikkiterapiasta ja rytmin merkityksestä	75
6. TÖIDEN TARKASTELU	76
6.1 Töiden tarkastelu fenomenologisesti	76
6.2 Muut tarkastelutavat.....	78
6.3 LogoArt soveltaa logoterapian menetelmiä.....	80
Itsestä etääntyminen	80
Dereflektio.....	81
Paradoksaalinen intentio.....	81
Sokraattinen dialogi	82
Itsen transsendenssi	82
II OSA: TERVEYS JA SAIRAUS.....	83
1. MITÄ ON TERVEYS?.....	83
Terveys koetaan eri tavoin.....	83
2. MITÄ ON SAIRAUS?	84
Erilaisia sairastumisia.....	84
3. MISTÄ EPÄTASAPAINO JOHTUU?	87
Sairaudet LogoArtin mukaan.....	87
3.1 Eksistentiaalinen tyhjyys – sininen	90
3.2 Hyperintentio/noidankehä – punainen	92
3.3 Eksistentiaalinen turhauma.....	92
3.4 Arvoristiriita	93
3.5 Neuroosi.....	93
3.6 Noogeeninen neuroosi	94
3.7 Addiktio	94
3.8 Bulimia / anorexia nervosa	95
3.9 Murtuminen (breakdown) ja työuupumus (burn-out)	96
3.10 Psykkinen trauma – PTSD – C-PTSD.....	96
3.11 Väheksytyksi, torjutuksi, hylätyksi ja nolatuksi tuleminen	96
III OSA: IHMISENÄ OLEMISEN HAASTEET.....	98
1. MITÄ ON OLLA IHMINEN?	98
2. KOKONAISVALTAISEN OLEMISEN TASOT	99
2.1 Soma ja tahto	99
2.2 Psykkinen ja tunnetaso	100
2.3 Noeettinen eli henkinen taso ja ajatus	100
3. ITSEN TRANSENDESSSI OMASTA KOKEMUKSESTA HUOLIMATTA.....	101
4. TERVE JÄNNITE.....	103

5. RESILIENSSI ELI OPTIMISTINEN LANNISTUMATTOMUUS.....	103
Menneestä voi vapautua	103
Resilienssiä voi oppia	105
Sisu on tahdon asia	105
6. ELÄMÄN RAJALLISUUDEN JA KUOLEMAN TIEDOSTAMISEN MERKITYS	106

IV OSA: LOGOART-TAIDETERAPIAN KÄYTÄNNÖT.....107

Takaisin tasapainoon	108
1. OHJATTU TYÖSKENTELY	108
1.1 Ohjatun työskentelyn perusteet ja merkitys.....	108
1.2 Krooniset tilat.....	110
1.3 Akuutit tilanteet.....	111
1.4 LogoArt-ohjaajan rooli	112
Ohjaajan omat voimavarat ja niistä huolehtiminen	113
1.5 LogoArt-purje kompassina.....	113
1.6 Ohjeistus nelostaulukon käyttöön.....	114
1.7 LogoDraama	115
1.8 Paranemisreitti.....	116
1.9 Ohjatun työskentelyn menetelmiä	120
Ohjattu puu.....	120
Kaksitoista askelmaa	121
Möykky	122
Maalaaminen kuin filmi, maalataan kertomusta.....	124
Maalataan satu tai tarina	124
1.10 Tunnettyöskentely.....	125
1.11 Maalaamalla voimaantuminen.....	125
Vaikeissa tilanteissa	126
1.12 Ihmissuhteiden työstäminen.....	127
Perhemaalaus	128
2. OMATOIMINEN LOGOART-TYÖSKENTELY	129
2.1 Terve sielu viihtyy terveessä ruumiissa	129
2.2 Miten päästä tasapainoon?	129
2.3 Kohtaaminen.....	130
2.4 LogoArt-prosessin tavoite on herättää tahto muutokseen.....	131
2.5 Hoitavat prosessit LogoArtissa.....	133
2.6 Omatoiminen työskentely	135
Muotopiirustus	135
Maalaus	135
Aiheita maalauksiin	136
Tarkastelen töitäni	137
Kahdentoista askelman maalaus	137
Savityö.....	140

3. LOGOARTIN YDINAJATUKSIA	144
LOPUKSI	145
LIITTEET	147
1. Metafora kahdentoista askelman maalaamisprosessille	148
2. Ohjatut muutosprosessit... ..	149
Muutoksen 5 askelmaa.....	149
Muutoksen 7 askelmaa.....	150
Muutoksen 9 askelmaa.....	151
3. Kahdentoista askelman maalauksen merkitykset ja ohjeet ohjaajalle	152
4. Erilaisia puita	154
5. Ohjattu puu	156
6. Pelkomaalausprosessi.....	158
7. Punahilkka	160
8. Möykky, häpeämaalausprosessi.....	162
SANASTO	164
LÄHTEET	172