

LEFFATOHTORI

Mikael
Saarinen



Leffaterapiaa

Tunneälyä ja itsetuntemusta kotisohvalta

KIRJAPAJA

LEFFATERAPIAA ELÄMÄN HAASTEISIIN JA ITSETUNTEMUKSEN LISÄÄMISEEN

"Antakaa elokuvan viedä. Se herättää kysymyksiä, jos pidätte siitä. Sitä voi katsoa kuin konserttia. Merkitys ohittaa äänen ja kuvan. Merkitys on niissä sisällä. Ne ovat painopisteet. Kohtauksia arvostaakseen on astuttava tuntemattomaan ja suostuttava leikkiin. Uskon, että se antaa olennaisimmat vastaukset.

Hyvää matkaa."

(ohjaaja Jan Kounen, mm. Blueberry)

Aki Kaurismäki on sanonut, että "Elokuvateatteri on ainoa paikka, missä ihminen edelleen on vapaa." Stressaantunut nykyihminen ei kuitenkaan hänen mielestään ole valmis altistamaan itseään tälle vapaudelle. Päinvastoin "ihmiset välttelevät sitä ainoata paikkaa, jossa ovat vapaat päästämään mielikuvansa valloilleen."

Onneksi nyt jos koskaan olemme digitalisoinnin ja teräväpiirtokuvan myötä siirtymässä tilanteeseen, jossa kaikille aukeaa mahdollisuus katsoa myös kotiteatterissaan erittäin hyvälaatuista kuvaa ja nauttia samalla häiriöttömästä elokuvamaisesta äänentoistosta. Jos vain antaa itselleen mahdollisuuden rauhoittua ja syventyä elokuvan sisältämille tunteille ja teemoille.

Miksi meidän sitten kannattaisi katsoa elokuvia myös terapeuttisesta näkökulmasta?

Eikö elokuvistakaan saa nauttia enää lapsenomaiselle innostuksella sotkematta siihen psykokulttuurin ahnaita lonkeroita? SEA:n erikoistutkija Antti Alanen kirjoittaa Leffaterapia-kirjan johdannossa seuraavaa: "Elokuva, kuten kulttuuri yleensäkin, tarjoaa henkistä virkistystä, joka voi koskettaa sielun syvyyksiä ja ravistella näkemystä elämästä. Taide ja kulttuuri ovat aina antaneet välineitä minuuden ja maailman hahmotteluun.

Vuosituhausia se tapahtui kiinteässä yhteydessä uskontoon, teollisella ajalla maallisemmat näyt ovat saaneet enemmän tilaa. Taide on antanut keinoja käsitellä vaikeita asioita ja lähestyä käsityskyvyn ylittäviäkin asioita." Aina elokuva on tarjonnut hyvän keskusteluvälineen, jonka kautta voi puhua vaikka mistä!"

Karkeasti ottaen meille kaikille päivittäin eteen tulevat elämänhaasteet voidaan jakaa kolmeen pääalueeseen:

- 1) oman itsensä,
- 2) toisten ihmisten ja
- 3) ympäristön, olosuhteiden ja tapahtumien kanssa toimeentuleminen.

Elokuvan sisältämiä teemoja ja tunteita on helpompi tavoittaa seuraavalla leffaterapian kaavalla:

- 1) Altistu ja koe avoimesti elokuvan sisältämiä ja sinussa herättämiä tunteita.
- 2) Havainnoi ja kirjaa niitä ylös
- 3) Arvioi ja peilaa kokemustasi ja sen herättämiä ajatuksia ja tunteita jonkun toisen kanssa.
- 4) Ota elokuvasta ja tunteistasi opiksi ja kehity.
- 5) Valitse uusi elokuva esiinnousseiden piilotetumpien tunteiden tai teemojen perusteella.

ELOKUVATARINA YRITYKSEN ARVOJEN JA VIESTIN VAHVISTAJANA

Elokuva joka tukee yrityksen arvomaailmaa sekä yrityksen luomaa viestiä tukevan elokuvan, luo meille mahdollisuuden rakentaa kohtaamisen – jossa asiakas löytää elokuvan välityksellä kohdennetun viestin. Elokuvan sanomaa tukemaan on mielenkiintoista liittää leffaterapia menetelmä, joko asiantuntija-alustuksen tai asianatuntijapaneelin keinoin. Elokuvan ja leffaterapian ympärille luotu kohtaaminen yrityksen, järjestön tai muun kohderyhmän kanssa avaa aina vieraan/katsojan näkemyksen johonkin uuteen ja pohdinnan arvoiseen maailmaa. Kohtaamien on tuolloin yksilöllinen, mutta yhteisön välityksellä.



HOUSE OF THE GOOD FEELINGS

House of The Good Feelings Oy on tapahtumamarkkinoinnin tuotantoyhtiö, jonka erityisosaamisena ovat viestinnällisten kulttuurikohtaamisten tuottaminen.

Yhteystiedot:
House of the Good Feelings Oy
Event Designer
Suvi Nurme
Linnankoskenkatu 18 D 37
06100 PORVOO
+ 358 50 599 7572
suvi.nurme@houseofgf.com
www.houseofgf.com