

efforti

2015
9 (1)



tässä numerossa:

Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia masennuksen hoidossa

Sankarit liikkeessä - Mielikuvitusleikki tanssi-liiketerapian sovelluksena
ekaluokkalaisten poikien ryhmässä

Näkymättömän kohtaaminen - Autenttisen liikkeen muoto

Ensimmäinen Euroopan tanssi-liiketerapian konferenssi Riassa 28.-29.9.2014

Suomen
Tanssiterapiayhdistys r.y



Suomen Tanssiterapiayhdistys ry. on perustettu vuonna 2000. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia tanssiterapeuttien ammatillisena verkostona ja tehdä tanssiterapiaa tunnetuksi Suomessa. Lisäksi yhdistys osallistuu tanssiterapiakoulutuksen kehittämiseen ja luo tanssiterapialle toimintaedellytyksiä. Yhdistyksen toiminnan kautta tanssiterapian ammattilaiset ja asiasta kiinnostuneet voivat vaihtaa ajatuksia ammatillisista kysymyksistä ja välittää toisilleen ajankohtaista ammatillista tietoa. Yhdistys tuottaa ja kerää materiaalia, järjestää jäsenilleen kokouksia ja koulutustilaisuuksia sekä tukee alan tutkimustoimintaa.

Effortti on tanssi-liiketerapia-alan aikakauslehti, jonka aihepiirejä ovat mm. tanssi-liiketerapian tutkimus, koulutus, kliininen käytäntö, ammatillisuus ja tanssi-liiketerapeutit.

Lehti ilmestyy kerran vuodessa. Tilaushinta v. 2015 on 10 €. Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n jäsenille lehti on ilmainen.

Julkaisija: Suomen Tanssiterapiayhdistys ry

www.tanssiterapia.net

Vastaava päätoimittaja ja taitto: Marko Punkanen

Toimitussihteeri: Elise Punkanen

s-posti: marko.punkanen@tanssiterapia.net

Toimitusneuvosto: Suomen Tanssiterapiayhdistyksen hallitus

ISSN-L 1799-6910

ISSN 1799-6910

©2015 Suomen Tanssiterapiayhdistys ry

EFFORTTI 2015, 9 (1)

Päätoimittajalta	1
Puheenjohtajan palsta <i>(Päivi Pylvänäinen)</i>	3
Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia masennuksen hoidossa <i>(Elina Kurra, Sonja Jokiranta & Meri Nisula)</i>	5
Sankarit liikkeesä - Mielikuvitusleikki tanssi-liiketerapian sovelluksena ekaluokkalaisten poikien ryhmässä <i>(Kaisa Kella)</i>	27
Näkymättömän kohtaaminen - Autenttisen liikkeen muoto <i>(Heli-Maija Rajaniemi)</i>	38
Ensimmäinen Euroopan tanssi-liiketerapian konferenssi Riiassa 28.-29.9.2014 <i>(Marja Cantell & Liisa Jaakonaho)</i>	51
Ajankohtaista <i>(Marko Punkanen)</i>	63

efforti

Suomen
Tanssiterapiayhdistys r.y



Päätoimittajalta

Tämä on merkittävä vuosi. Yhdistyksemme täyttää tänä vuonna 15 vuotta. Se on ajallisesti varsin lyhyt aika, etenkin kun sen asettaa ammatillisen kehityksen kontekstiin. Mielestäni olemme kuitenkin yhdistyksemme kautta tänä lyhyenäkin aikana onnistuneet toteuttamaan monia hienoja asioita.

Yhdistyksen jäsenmäärä on kasvanut jatkuvasti. Tähän on ollut merkittävällä tavalla vaikuttamassa TLT koulutukset sekä Jyväskylässä Eino Roiha -intituutissa että Helsingissä Sibelius-Akatemiassa.

Koulutusten vakiintuminen ja sitä kautta suomalaisen TLT koulutuksen jatkuvuuden turvaaminen onkin keskeinen asia alamme aseman vahvistamisessa. Mitä enemmän alan ammattilaisia löytyy kattavasti eri puolelta Suomea, sitä parempi on TLT palvelujen saatavuus. Tämä puolestaan lisää alan tunnettavuutta. Koulutusten tehtävänä on myös linkittää suomalaista tanssi-liiketerapiaa laajempaan eurooppalaiseen kontekstiin. Tämä tarkoittaa yhteistyön tekemistä ulkomaisten koulutusten ja kouluttajien kanssa. Eino Roiha -instituutissa olemme tähän kiinnittäneet erityistä huomiota ja rakentaneet koulutusyhteistyötä mm. Edge Hill yliopiston professorin Vicky Karkoun kanssa. Tämä yhteistyö on mahdollistanut opiskelijoiden tekemän tutkimuksen julkaisun kansainvälisissä julkaisuissa. Esimerkkinä tästä tuleva The Oxford Handbook for Dance and Wellbeing kirja, jonka yhdessä luvussa kirjoittajina olivat mukana kaksi joulukuussa Eino Roiha -instituutista valmistunutta tanssi-liiketerapeuttia.

Koulutuksen lisäksi tanssi-liiketerapian suomalainen tutkimus on ottanut viime vuosina aino harppauksia teenpäin. Effortin aikaisemmissa numeroissa mainitun TuLi tutkimuksen TLT interventiota käsittelevä tutkimusartikkeli julkaistiin viime vuonna

The Arts in psychotherapy lehdessä. Tämän vuoden aikana pääsemme mitä todennäköisemmin lukemaan Päivi Pylvänäisen väitöskirjatutkimukseen liittyviä artikkeleita. Nämä molemmat tutkimukset rakentavat vankkaa pohjaa nyt suunnitteluvaiheessa olevalle isommalle tutkimus- ja kehittämishankkeelle ryhmämuotoisen TLT:n käytöstä masennuspotilaiden hoitomuotona. Hienoa on myös se, että KELA on tänä keväänä käynnistänyt oman tutkimuksensa siitä, voisiko TLT tulla jossakin muodossa KELA:n tukemien terapioiden joukkoon.

Tässä Effortin numerossa julkaisemme kolme mielenkiintoista uutta artikkelia.

Ensimmäinen näistä on Sonja Jokirannan, Elina Kurran ja Meri Nisulan artikkeli **”Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia masennuksen hoidossa”**. Artikkelin kuvaa syväluotaavasti ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian käyttöä masennuspotilaiden hoidossa terapeuttien näkemysten ja kokemusten kautta. Aineistona kirjoittajilla on ollut kolmen tanssi-liiketerapeutin haastattelut ja neljän terapiaryhmän videoidut terapiasessiot.

”Sankarit liikkeessä - Mielikuvitusleikki tanssi-liiketerapian sovelluksena

ekaluokkalaisten poikien ryhmässä” on Kaisa Kellan TLT:n ammatillisten opintojen lopputyöhön perustuva artikkeli. Artikkelin käsittelee erityisopetuksen luokalla koulunsa aloittaneiden poikien tanssi-liiketerapeuttista prosessia ja herättää toiveen siitä, että tämäntyppistä toimintaa voisi tulevaisuudessa olla tarjolla huomattavasti enemmän koulumaailmassa.

Kolmas artikkeli on Heli-Maija Rajaniemen **”Näkymättömän kohtaaminen - Autenttisen liikkeen muoto”**, jossa Rajaniemi avaa Autenttisen liikkeen muotoa ja

työskentelytapoja syvällisesti, pitkään ja vahvaan omaan kokemukseensa pohjautuen sekä omien oppilaidensa kokemusten kautta.

Artikkelien lisäksi saamme maistiaisia viime syyskuussa järjestetystä ensimmäisestä Euroopan tanssi-liiketerapiakonferenssista. Konferenssin kokemuksista kirjoittavat Marja Cantell ja Liisa Jaakonaho.

Tutuilla paikoillaan tässäkin Effortissa ovat puheenjohtajan palsta, jossa Päivi Pylvänäinen pohtii 15-vuotiaan yhdistyksemme nykytilaa sekä Ajankohtaista palsta, josta löydät tietoa tulevista koulutuksista ja tapahtumista.

Antoisia ja inspiroivia lukuhetkiä.

Mikäli sinulla on mielessä hyvä jutun aihe tai haluat kirjoittaa omasta työstäsi, tutkimuksestasi tai mistä tahansa tanssi-liiketerapiaan liittyvästä, niin ota rohkeasti yhteyttä päätoimittajaan.

Seuraava oiva mahdollisuus kollegoiden tapaamiseen, yhdessä liikkumiseen ja suomalaisen tanssi-liiketerapian kehittämiseen on yhdistyksen vuosikokouksessa Helsingissä 25.4. Tarkemmat koordinaatit tähän tilaisuuteen löydät tämän lehden lopusta.

Toinen todella tärkeä päivämäärä kalenteriin merkittäväksi on lauantai 9.1.2016. Silloin vietämme yhdistyksen 15-vuotisjuhlaseminaaria Lahdessa Wanhassa Walimossa. Tiedossa on todella laadukkaita luentoja ja työpajoja ja hyvää, ruokaa, juomaa, musiikkia ja tanssin iloa iltajuhlissa.

Suomalainen tanssi-liiketerapia tarvitsee juuri Sinua, joten tule rohkeasti mukaan! Aurinkoista kevättä ja tapaamisiin!

M.P

Puheenjohtajan palsta

Päivi Pylvänäinen

”Se on viisitoista vuotta vanha.” Jos puhuja pyörittelee käsissään kirjaa, niin se voi olla hänen suosikkiromaaninsa jo vuosien takaa tai yhä pätevä teos täynnä oleellista asiaa. Tai kirja voi olla jo aivan vanhentunut ja näkökulmat nykyään jo ihan toiset. Jos puhuttaisiin biisistä, joka on 15 vuotta vanha, se saattaisi olla muistojen kantaja, tai laulu joka on epämääräisesti tuttu radiosta – ”onko siitä jo 15 vuotta kun tämä oli pop?” Jos kuitenkin puhuttaisiin ihmisestä, niin mitä kuuluisi 15-vuotiaan kuvioon? Paljon kasvua ja muutosta, oman paikan hakemista, angstia, uuden oppimista, hauskan haluamista, uusiin ihmisiin tutustumista. Suomen tanssiterapiayhdistys tulee tänä vuonna 15-vuotiaaksi, ja näistä erilaisista 15-vuotiaista kyllä teinin tilanne on lähimpänä yhdistyksen kehityksen vaihetta.

Yhdistys on kasvanut – tänä vuonna saimme useita uusia ammattijäseniä, kun Eino Roiha Instituutin TLT:n ammatillisten erikoistumisopintojen vuosikerta 2012-2014 valmistui. Se tuo yhdistykselle toimintapotentiaalia ja mahdollisuutta verkostoitua yhä enemmän, linkittyä uusiin ihmisiin ja kehittyä sitä kautta.

Oman paikan hakeminen liittyy TLT:n roolin muotoutumiseen – miten kukin tanssi-liiketerapeutti sitä soveltaa työssään, ja millainen kokonaiskuva Suomalaiseen yhteiskuntaan muotoutuu tanssi-liiketerapiasta ja tanssin terapeuttisesta käytöstä. Tutkimusta tehdään, ja se tuo entistä selkeämmin esiin sen, että liikettä tarvitaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Liikekokemukset vahvistavat yhteyttä itseen ja ympäristöön, tuovat emotionaalisen säätelyn keinoja ja tukevat kognitioiden kehittymistä. Tanssi-liiketerapiayhdistys siis toimii perustellun menetelmän hyväksi. Siitä huolimatta

ahdistuksetta ei tässäkään reitit kulje: on haastavaa tuottaa tietoa, joka on riittävän hyvin tutkittua, ja on haastavaa saada tämä tieto välittymään riittävän laajalle.

Uuden oppiminen on tärkeää niin teinille kuin ammattikunnallekin. Kehitämme osaamistamme, integroimme tietoa ja näkökulmia. Olin juuri äskettäin Heidelbergissä Herbstakademie’ssä (<http://www.upd.unibe.ch/research/symposien/HA18/index.html>), ja tässä poikkitieteellisessä konferenssissa uusien näkökulmien kuuleminen ja niiden dialogi oli inspiroivaa. Mukana oli filosofeja, matemaatikoita, neurotieteilijöitä, psykologeja, psykiatreja ja kehoterapeutteja, joista useimmat olivat tanssi-liiketerapeutteja eri puolilta maailmaa. ”Circularity” – cirkulaarisuus, eli systeemin eri toimintatasojen vastavuoroinen vaikutus toisiinsa oli konferenssin teemana, ja tämän periaatteen tunnistaminen mielen ja kehon vuorovaikutuksissa toi uutta oivalluskulmaa ihmisen olemukseen. Olennaisinta on se, kuinka koordinoitumista syntyy eri tasojen välillä. Ihan kuten teinikin välillä hämmästytti maailmaa, minäkin hämmästyin ja ihastuin siitä, että tämä fysiikasta ja lasersäteen muotoutumisesta tunnistettu cirkulaarisuuden periaate toteutuu myös ihmisessä ja yhteisöissä.

Teini osaa haluta elämäänsä hauskuutta, vaikka suoranaisten leikki ehkä alkaa jo jäädä sivummalle. Herbstakademiassa oli erinomainen Mark Solmsin esitys leikkimisestä kysymyksellä, miksi tarvitsemme leikkiä. Kaikki nisäkäspoikaset leikkivät. Tyypillistä on, että leikkiin sisältyy dominanssi-haaste: kumpi on vahvempi. Jos leikki pysyy tasossa 60-40%, eli että alistuvassa roolissa olevakin saa telmimisessä olla 40% ajasta vahvemman roolissa, leikki sujuu leikkinä ja kummallakin on kivaa.

Jos ero kasvaa isommaksi, esim. 80-20%, leikki muuttuu kiusaamiseksi ja siitä häviää se leikin ydinpiirre, että leikkijät huomioivat toistensa tunnekokemuksen leikissä empaattisella tavalla. Leikki siis opettaa empatiaa ja konkreettista tietoa siitä, millä voimalla sosiaaliin tilanteisiin voi mennä. Ja tämän ohessa, jos prosentit pysyvät oikeina, leikki on aidosti hauskaa, mukaansa tempaavaa ja elämyksiä tuovaa.

Tanssi-liiketerapiassa on paljon ymmärrystä leikistä, ja terapeutin pyrkimyksenä on tarjota turvallinen leikillisen kokeilemisen ja kokemisen tilanne. Tämä on tärkeää kaikenikäisille, ei pelkästään lapsille. Niinpä haluaisin liittää Solmsin kysymykseen siitä, miksi tarvitsemme leikkiä, jatko-osan: mitä ovat leikin reitit eri ikävaiheissa? Tämä ei liity pelkästään terapiaan, vaan yleisemmin siihen, miten olemme ja elämme.

Tanssiterapiayhdistyksenkin kysymys tämä on – miten tanssi-liiketerapeutit voivat tukea ammattiryhmän hyvinvointia ja elinvoimaisuutta leikin avulla? Meillä on ollut tapana pitää vuosikokouksen yhteydessä yhteisen liikkumisen parituntinen, ja ajattelen, että tämä on yksi mahdollisuus yhteiseen, inspiroivaan leikkiin. 9.1.2016 olemme järjestämässä juhlaseminaarin Lahdessa, ja sen lisäksi, että tavoitteenamme on tuoda sinne laadukas kattaus tanssi-liiketerapiatietoa, tulossa on juhlat ja tanssimista. Tanssimista leikkisällä keholla!

RYHMÄMUOTOINEN TANSSI-LIIKETERAPIA MASENNUKSEN HOIDOSSA

Tanssi-liiketerapeuttien näkemystä ja terapiaryhmien sisältöjä

**Sonja Jokiranta, Elina Kurra &
Meri Nisula**

Johdanto

Masennus on yksi merkittävimmistä väestömme kansanterveyttä uhkaavista häiriötiloista, jonka hoitoon joudutaan käyttämään yhä enenevässä määrin resursseja. Mielenterveyden ongelmien, mukaan lukien masennuksen, on arvioitu lisääntyvän merkittävästi vuoteen 2020 mennessä ja tulevan globaalisti yhdeksi merkittävimmistä kansantaloudellisista rasitteista yhteiskunnalle (Murray & Lopez 1996). Rasitteen on todettu olevan suuri etenkin nuorten 15-44-vuotiaiden naisten keskuudessa sekä matalan että korkean elintason maissa (WHO 2004). Masennustila on oireyhtymä, jota sairastaa arvioiden mukaan noin 5 % suomalaisista (Käypä hoito -suositus).

Tämän tutkielman tarkoituksena on kuvata ryhmämuotoista tanssi-liiketerapiaa masennuksen hoidossa. Kuva hahmottuu tanssi-liiketerapiaryhmien terapeuttien näkemystä ja kokemuksista pitämistään terapiaryhmistä sekä kuvauksesta, jossa avataan 20:n kerran terapiaryhmien sisältöjä, menetelmiä ja rakennetta. Tutkimusaineisto koostuu kolmen terapeutin kirjallisista vastauksista heille esitettyihin kysymyksiin sekä kahden 20:n kerran

TuLi-tutkimuksen (Tunteet liikkessä -tutkimus, Jyväskylän yliopisto) terapiaryhmän videomateriaalista. Videoiden pohjalta kuvasimme 20:n kerran terapiaryhmän sisältöä, rakennetta ja menetelmiä sekä kehitimme kuvauksen pohjalta manuaalin, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää tanssi-liiketerapeuttisia masennusryhmiä pidettäessä sekä tanssiliiketerapian vaikuttavuuden tutkimuksessa.

Tanssi-liiketerapiassa on keskeistä keho-mieli-yhteys sekä vuorovaikutussuhteet. Liike ja tanssi voivat olla luomassa liittymistä ja kommunikointia ja sitä kautta terveyttä yksilöille, ryhmille ja yhteisöille (Koch & Fischman 2011). Perinteisesti kehollisia menetelmiä ei ole juurikaan käytetty psykoterapeuttisessa työskentelyssä. Kiinnostus ruumiillisuuden ja kehollisuuden merkityksestä osana psykoterapiaa on kuitenkin kasvanut psykoterapian kentällä viime vuosina.

Tarkoituksemme tässä tutkielmassa olikin pohtia terapeuttien näkemysten ja kokemusten sekä teoriataustan pohjalta erityisesti sitä, millaista lisäarvoa kehollinen lähestymistapa voi tuoda masennuksesta kärsivien asiakkaiden kohtaamiseen ja hoitamiseen.

Teoriatausta ja keskeiset käsitteet

Tässä luvussa tuodaan esille teoriatausta, johon aineistosta saamaamme tietoa peilaamme, sekä tämän työn kannalta keskeisimmät käsitteet.

Masennus ja sen kehollisuus

Masennusta on perinteisesti pidetty mielen sairautena, mutta uudet tutkimusmenetelmät ovat osoittaneet depressioniin liittyvän myös biologisia muutoksia (Karlsson 2012). Kategorisointi mieleen ja ruumiiseen onkin osoittautunut perusteettomaksi (Karlsson 2012) ja depression taustalta voidaan

löytää monia selittäjiä, kuten biologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä sekä monia eri näkökulmia (Karila 2011).

Masennustilaan liittyy mm. masentunut mieliala, merkittävästi vähentynyt mielenkiinto päivittäisissä toiminnoissa, väsymystä ja voimattomuutta, arvottomuuden tunteita, kohtuuttomia syyllisyyden tunteita, painon laskua sekä unettomuutta tai liiallista nukkumista. Masennukseen liittyy myös taipumus kokea avuttomuutta, kyvyttömyyttä ja torjutuksi tulemista ja myös epäonnistumisten ja hylkäämisten odottamista tulevaisuudessa. (Isometsä 2010, Karila 2011.)

Kognitiivisen näkökulman mukaan masentuneella on kognitiivinen alttius masennukseen. Elämänhistoriaan sisältyy menetyksiä, joihin liittyvät muistot ja tunteet voivat aktivoitua ihmisen joutuessa alkuperäistä menetystä muistuttavaan tilanteeseen. Muistot ja tunteet alkavat vääristää ihmisen havaintoja ja niiden pohjalta tekemiä päätelmiä ja vaikuttaa kielteisellä tavalla ihmisen elämään. (Karila 2011.) Psykoanalyttisessa teoriassa masennuksen ytimenä nähdään masentuneen henkilön kohdistavan menettämäänsä kohteeseen, esimerkiksi omaan puolisoon, liittyneet vihamieliset tunteet itseensä. Toisena taustatekijänä psykodynaamisessa ajattelussa pidetään itsetunnon haavoittuvuutta, joka liittyy sisäiseen ristiriitaan saavuttamattoman minäihanteen ja todellisen minän välillä.

Interpersoonallisen psykoterapian IPT:n mukaan masennuksen nähdään syntyvän läheisissä ihmissuhteissa tapahtuvien muutosten tai ongelmien seurauksena ja masennukseen liittyviksi ongelma-alueiksi nähdään suru ja menetykset, rooliristiriidat, roolimutokset sekä vuorovaikutussuhteiden puutteellisuus. (Isometsä 2010.) Myös yhteiskunnan nopea muuttuminen ja sen aiheuttama perinteisen sosiaalisen tuen

häviäminen voi olla yksi masennusta ja sen lisääntymistä selittävä tekijä. (Kontunen, Karlsson & Larmo 2007.) Yksi keskeinen depression riskitekijä on lapsuudenaikainen kaltoinkohtelu, jolla on vaikutuksia myös aivojen biologiaan (Karlsson 2012).

Masennuksen biologista pohjaa on selitetty tyypillisesti aivojen välittäjäaineiden epätyypillisellä toiminnalla. Tutkimuksilla onkin voitu todeta depression pohjalla välittäjäaineiden neurokemiallisia häiriöitä. Neurobiologinen teoria on kuitenkin laajentunut sisältämään välittäjäaineiden lisäksi monia muita aivojen rakenteisiin tai toimintaan liittyviä selityksiä. (Karlsson 2012.) Vakavasti masentuneilla on voitu todeta muutoksia monilta tunteiden säätelyyn, oppimiseen ja toiminnanohjaukseen osallistuvilta aivoalueilta useissa tutkimuksissa. (Sandström 2010, 261-263). Esimerkiksi depressioon liittyvä lisääntynyt kortisolien tuotanto johtaa mahdollisesti muutoksiin hippokampuksessa, jolla on keskeinen merkitys oppimisessa ja muistamisessa. Näin ollen hippokampuksen rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset voivat selittää osaltaan masennusta sairastavilla havaittuja neurokognitiivisia poikkeavuuksia. (Karlsson 2012). Neurobiologisten syiden löytäminen on tärkeää, että voidaan löytää tehokkaita hoitomuotoja masennuksen hoitoon (Sandström 2012, 262).

Williams, Teasdale, Segal ja Kabat-Zinn (2007) kuvaavat masennuksen synnyn kehämäistä kulkua, jossa tunteet, ajatukset, kehon tuntemukset ja käyttäytyminen kietoutuvat toisiinsa sekä sitä, miten näiden eri osa-alueiden keskinäinen vuorovaikutus on ratkaisevassa roolissa masennuksen synnyssä ja uusimisessa. Masennuksella on haitallisia vaikutuksia kehoon, ja keholliset reaktiot vaikuttavat mielialaan.

Keho reagoi jännityksellä kielteisiin kokemuksiin, ajatuksiin ja muistikuviin, mistä voi seurata erilaisia kiputiloja. Tällä kehollisella mekanismilla on evolutiivinen ja henkiinjäämiseen perustuva pohja. Ihmisen havaitessa ympäristössään uhan autonominen hermosto käynnistää kehossa valmiustilan, mikä mahdollistaa taistelun, pakenemisen tai paikoilleen jähmettymisen. Aivojen evolutiivisesti vanhimmat osat eivät kuitenkaan osaa erottaa ulkoista uhkaa sisäisestä uhasta, ja keho reagoi jännityksellä myös masennukselle tyypillisiin negatiivisiin ajatuksiin. (Williams ym. 2007, 39-41.) Tämä sama mekanismi toteutuu yksilön kokemien traumaattisten tapahtumien yhteydessä. Traumaattisen tapahtuman herättämät vaistomaiset puolustautumis- ja suojautumisreaktiot voivat muuttua epätarkoituksenmukaisesti toimiviksi, ja ihminen voi juuttua puolustusreaktioihin vuosiksi sen jälkeen, kun alkuperäinen uhkaava tilanne on ohi. (Ogden, Minton & Pain, 2009, 89.)

Kehon ja tunteen välinen tiivis yhteys merkitsee sitä, että kehomme toimii erittäin herkkänä tunteenilmaisimena. Williams ym. (2007) nostavat esiin sen, että usein nämä kehon merkit kuitenkin jätetään tunnistamatta, koska olemme oppineet keskittymään ajatteluun. Usein meidät on myös kasvatettu sivuuttamaan kehomme, jotteivät sen viestit estäisi meitä saavuttamasta haluamiamme tavoitteita. Masennuksen kanssa kamppaileva saattaa usein jopa tuntea voimakasta vastenmielisyyttä kaikkia kehon antamia signaaleja kohtaan ja tämä välttely johtaa kehon ja mielen jatkuvaan kireyteen ja sitä kautta hidastumiseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen. (Williams ym. 2007, 42.)

Aalto-yliopistossa toteutettiin 2013 tutkimus (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2013), jossa tutkittiin tunteiden

kehollista paikantumista. Tutkimuksessa saatiin vahvaa näyttöä tunteiden ilmenemisestä kehollisina kokemuksina, jotka näyttivät olevan kulttuurisista tekijöistä riippumattomia, ja näin ollen tutkimustulokset vahvistavat käsitystä tunteiden luonteesta biologisesti määräytyneinä selviytymismekanismeina. Mm. masennuksen tunteentutkittavat kokivat kokonaisvaltaisesti lamauttavana kehollisena kokemuksena. Nummenmaan ym. (2013) mukaan tunteisiin liittyvät kehon ja mielen muutokset valmistavat meitä reagoimaan ympäristön uhkiin sekä myönteisiin tapahtumiin kuten sosiaaliseen kanssakäymiseen. Omien kehon tilojen tunnistaminen aiheuttaa meille tietoisien tunnekokemuksen. Tutkimuksen tuloksilla on laajaa merkitystä tunteiden ja niiden kehollisen perustan ymmärtämiselle. Tutkimus lisää ymmärrystä myös mielialahäiriöiden kuten masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön kohdalla, joihin liittyy muutoksia tunteiden käsittelyssä, autonomisen hermoston toiminnoissa ja somaattisissa tuntemuksissa.

Kehollisuus yksilön psyykkisessä kehityksessä ja varhaisessa vuorovaikutuksessa

Keho ja siihen liittyvät tuntemukset liittyvät vahvasti psyyken kehitykseen ja rakenteeseen (Stern 1985). Lapsen kehityksessä varhainen tunne minän olemassaolosta ja sen toimintamahdollisuuksista syntyy kehon liikkeistä. Vauvan ensisijainen tehtävä on ruumiin järjestelmien sisäinen säätely ja pian seuraa myös tunnevasteiden avulla sopeutuminen ulkoisiin olosuhteisiin. Tunteet ovat ensimmäisiä ja tärkeimpiä oppaitamme toimintaan ohjaten lähestymään asioita tai etääntymään niistä ja ne ilmenevät kehollisina kokemuksina. (Gerhardt 2008, 46.) Varhaisessa vuorovaikutuksessa äidin ja vauvan välinen tunteiden empaattinen yhteensovittaminen luo lapselle psykologisen minän perustan,

joka perustuu hoitavan ihmisen herkkyyteen virittäytyä vauvan tunteisiin, ottaa vastaan tunteita ja vastata niihin (Stern 1985).

Jos vauva ei saa vanhemmiltaan empaattista peilausta omia kehollisia kokemuksiaan kohtaan, silta mielen ja kehon välillä jää kehittymättömäksi ja puutteelliseksi. Varhainen kiinnittyminen ja tunteiden peilaus luovat pohjan mentalisaatiokyvyn kehitykselle, joka tarkoittaa kykyä erottaa mielen sisäinen ja ulkoinen todellisuus sekä toisen ihmisen mielen erillisyyden. Tämä mahdollistaa toisen ihmisen empaattisen ymmärtämisen. Empatia edustaa mentalisaatiokyvyn kehollista ja tunnepuolta. Empatia itseä kohtaan alkaa hyväksyvällä suhtautumisella omia kehollisia tuntemuksia ja kokemuksia kohtaan. Tämä mahdollistuu varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhemman johdonmukaisesti peilattaessa ja ”merkitessä” vauvan tunteita. (Allen, Fonagy & Bateman 2008.)

Vauvan aivot ovat syntymästä asti virittyneet sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mikä mahdollistaa aivojen kehityksen. Erityisesti eri aivoalueiden välinen integraatio ja tunteiden säätelytaidot kehittyvät varhaisessa vuorovaikutuksessa, ensimmäisessä kiintymyssuhteessa, joka kehittyy vauvan ja ensisijaisen hoitajan välille. (Kuusinen & Wahlström 2012b, 173.) Ensimmäisen kiintymyssuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen on todettu olevan yhteydessä ihmisen tapaan olla vuorovaikutuksessa myös myöhemmin elämässä. Kiintymyssuhdehäiriöiden ja psykopatologian yhteyttä voidaan pohtia siitä näkökulmasta, millainen merkitys varhaisilla kokemuksilla on ihmisen elämälle, identiteetille ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Kiintymyssuhteen tyyppin (turvallinen B, turvaton-välttelevä A, turvaton-ristiriitainen C ja organisoimaton kiintymyssuhdetyyppi) ja sen mukaan sisäistettyjen työmallien on

todettu vaikuttavan muun muassa ihmisen muistitoimintoihin ja informaation käsittelyyn sekä ihmisen persoonallisuuden ja identiteetin rakentumiseen. Äärimmäisen hyljeksinnän ja kaltoinkohtelun kokeminen aiheuttaa varhaisen vuorovaikutustrauuman, joka haittaa keskushermoston kehittymistä ja vaikuttaa informaation käsittelyyn sekä ihmisen kykyyn olla vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Psyykkisten häiriöiden taustalla on kuitenkin usein monia eri tekijöitä. (Sinkkonen 2012.)

Tietoisuuden ruumiillisuus ja neurotieteiden anti terapeutin työskentelyn pohjana

Ihmismielellä ja tietoisuudella on evolutiivisesti ja neuraalisesti organisoitunut, ruumiillinen pohjavire. Lehtonen (2011, 31) tuo esiin, miten ihminen kokee maailmansa todellisuuden, sen mielekkyyden ja tietoisuuden siitä viime kädessä ruumiinsa kautta. Hän peilaa omia ajatuksiaan siihen, miten Freudin (1914) mukaan pohjimmainen kerros ihmismielessä edustaa sitä kerrostumaa, joka on lähimpänä fysiologisia toimintoja ja jonka piirissä fysiologiset impulssit muuntuvat alkeispsyykkisiksi tapahtumiksi (Lehtonen 2011, 46).

Aivot voidaan jakaa evolutiivisesti sekä toiminnallisesti kolmeen hierarkkiseen tasoon: kognitiiviseen (korteksi), emotionaaliseen (limbiset alueet) ja sensorimotoriseen tasoon (aivorunko). Kyky itsetietoisuuteen, abstraktiin ajatteluun ja tunteisiin on kehityksellisesti ja hierarkkisesti määrittyneessä suhteessa kehon vaistomaisiin ja tiedostamattomiin reaktioihin. Kognitiivisella ja emotionaalisella tasolla tapahtuva informaation työstäminen vaikuttaa voimakkaasti kehoon ja sensorimotorinen työstäminen puolestaan vaikuttaa voimakkaasti sekä kognitiiviseen ja emotionaaliseen tasoon. (Ogden, Minton & Pain 2009, 5-8.)

Aivotutkimuksen edistyksen myötä aivojen eri osien väliset yhteydet ja yhdysvaikutukset sekä tunteiden säätelytoimintojen vaikutus eri aivotoimintoihin ovat näyttäytyneet merkityksellisinä yksilön hyvinvoinnin kannalta (Lehtonen 2011, 52). Aivojen kehityksellisesti muovautunut taipumus neuraaliseen integraatioon ja dissosiaatioon vaikuttaa jokapäiväiseen elämäämme ja kykyymme sopeutua elämään. Integraation häiriintyminen voi aiheuttaa tavanomaisia neurooseja tai vakavampia psyykkisiä häiriöitä. Minäkokemuksen tasolla aistimuksiin, havaitsemiseen ja emootioihin liittyvien hermostollisten yhteyksien syntyminen on tietoisien kokemuksen pohjana. Pienikin särö integroituneessa hermoverkossa voi vaikuttaa suuresti minäkokemukseen. (Cozolino 2010.)

Terapeuttisena tavoitteena mielenterveyden tukemisessa onkin saavuttaa integraatiota näiden eri neuraalisten informaatiotasojen välillä, jotta yksilö voisi saavuttaa kokemusta eheästä persoonallisuudesta ja mielen sisäisestä koherenssista. Integraatiota luovat virittyminen omiin sisäisiin tiloihin, kehollisten reaktioiden, tunteiden ja ajatusten tiedostaminen sekä kyky säädellä tunteita. Myös reflektiivinen dialogi ja mielentilojen sekä tunteiden sanallistaminen ja verbaalinen työstäminen edesauttavat neuraalista integraatiota. Psykoterapiassa sanojen lisäksi kokemuksen täydentämiseksi voidaan hyödyntää myös muita tietoisuuden muotoja kuten tuntoaistimusten havainnointia, mikä voi muodostaa pohjan mielen herättelemiselle ahdistuksen, depression tai pelkojen pitäessä mieltä otteessaan. (Siegel 2007.)

Siegelin (2007) mukaan integroitumisessa voidaan erottaa eri alueita. Vertikaalinen integraatio sisältää yhteyden kehittymisen sisäisiin kehon tuntemuksiin, joka joissakin vaikeissa tai traumaattisissa elämäntilanteissa

on voinut katketa. Horisontaalinen integraatio taas tarkoittaa aivopuoliskojen välistä integraatiota, jossa kokemuksia voidaan tarkastella olemalla yhteydessä lineaariseen ja kielelliseen puoleen (vasen aivopuolisko) ja samalla mielikuvatasoon ja kehon tuntemuksiin (oikea aivopuolisko). (Siegel 2007.)

Muita vasemman aivopuoliskon tehtäviä on esitetty olevan mm. verbaalisen, analyttisen, rationaalisen, loogisen, tiedon sarjallisen käsittelyn ja samanlaisuuteen reagoiminen. Oikean aivopuoliskon tehtäviksi on lisäksi taas vastaavasti mainittu seuraavia: ei-verbaalisen materiaalin käsittely, kokonaisvaltaisuus, emotionaalisuus, informaation rinnakkainen prosessointi ja erilaisuuksien toteaminen. Psyykkisen toiminnan on sanottu tutkijoiden mukaan syntyvän peräkkäisten tapahtuvien hermostollisten tapahtumien tuloksena. Fyysisesti tämä monimutkainen systeemi tapahtuu aivoissa, joihin hermosto kuljettaa viestiä erilaisten välittäjäaineiden kautta. (Järvilehto 1987, 121.) Aivopuoliskolla on osoitettu olevan anatomisia yhteyksiä etenkin saman puolen lihaksistoon. Eräät aivojen sähköisen toiminnan tutkimukset ovat osoittaneet myös, että yhdellä kädellä suoritettuun liikkeeseen liittyy aina sähköisiä muutoksia molemmissa aivopuoliskoissa. (Esim Deecke ym., 1976.)

Kristmansdottir (2012) nostaa esiin kehollisten representaatioiden työstämisen hyödyn osana psykoterapiaa, jotta eri kokemustasot voisivat tulla aktiivisiksi ja yhdistyä mielessä. Lisääntyneen neurobiologisen tietämyksen johdosta kehollinen lähestymistapa on otettu käyttöön traumaterapioiden piirissä, koska kehon ja autonomisen hermoston tasolla tapahtuva vakauttaminen voi vaikuttaa suoraan trauman oireisiin ja muuttaa tätä kautta yksilön kognitioita, emootioita, uskomusjärjestelmiä ja minäkuvaa (Ogden, Minton & Pain 2009).

Kuluneen vuosikymmenen aikana neurotieteellisissä tutkimuksissa on löydetty ihmisen aivoista peilisolusysteemi. Peilisolujen toiminta perustuu hermoston aktivoitumiseen omissa aivoissamme toisen ihmisen emotionaalista ilmaisua vastaavalla tavalla. Tämän mekanismin ajatellaan luovan perustan empatiakyvylle. Siegel (2007) kuvaa, miten peilisolujen toiminnan löytäminen ja ymmärtäminen on mullistanut näkemyksen ihmismielestä. Löydökset todistavat, että ihmisen aivot muodostavat representaation toisten mielistä. Neuraalisella tasolla tämä tarkoittaa, että reagoimme aivoissamme paitsi siihen mitä näemme, myös siihen, mitä kuvittelemme olevan menossa toisen ihmisen mielessä. Peilisolut todistavat aivojemme sosiaalista luonnetta. (Siegel 2007.)

Psykoterapiassa pyritään ottamaan huomioon neurotieteiden anti ihmismielen ymmärtämisessä ja pyrkimyksessä saada aikaan mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevaa muutosta. Psykoterapiassa neuraalinen muotoutuvuus, kasvu ja integraatio saadaan aikaan turvallisella ja luottamuksellisella suhteella terapeutin ja asiakkaan välillä, stressin helpottamisella, aktivoimalla sekä emootioita että kognitiota sekä luomalla yhdessä asiakkaan kanssa uusi tarina hänestä. Psykoterapia on verrattavissa hyvään vanhemmuuteen. Hyvä terapeutin suhde vaikuttaa neurobiologiseen ympäristöön stimuloiden neuraalista plastisuutta ja neuronien syntymistä (Cozolino, 2010).

Psykoterapiat masennuksen hoidossa

Depression hoidossa käytetään Suomessa käytössä olevan Käypä hoito -suositusten mukaan psykoterapiaa, läkehoitoa tai niiden yhdistelmää. Psykoterapian tavoitteena on saada potilas toipumaan masennuksesta ja hänen toimintakykynsä paranemaan vaikuttamalla masennusta ylläpitäviin mielikuviin, ajattelumalleihin, tunne-elämään,

minäkäsitykseen ja toimintatapoihin. Hoitoon voidaan myös suositella liitettäväksi liikuntaa yksin tai ryhmässä. (Käypä hoito -suositus)

Psykoterasiasuuntauksia on useita. Ne pohjautuvat yleiseen psykologiseen tietoon, mutta viitekehys ja käytetyt menetelmät vaihtelevat eri suuntauksissa. Psykoterapioiden vaikuttavuustutkimusten ja meta-analyysien pohjalta ei ole pystytty osoittamaan merkittäviä eroja eri psykoterapiamenetelmien vaikuttavuudessa. On todettu, että keskeinen psykoterapeuttisen hoitoprosessin vaikuttava tekijä on asiakkaan ja terapeutin välille muodostuva luottamuksellinen ja tunnepitoinen yhteistyösuhde. (Wampold 2001.) Erityisesti empatian on nähty olevan yksi keskeinen psykoterapian yleistä muutosta edistävä tekijä, jonka ajatellaan vahvistavan terapeutista allianssia (Kuusinen & Wahlström 2012a, 94).

Kognitiivisessa psykoterapiassa pyritään muuttamaan masentuneen henkilön ajattelua suhteessa itseensä, toisiin ihmisiin ja tulevaisuuteensa sekä pyritään laajemminkin tunnistamaan ja muuttamaan masennuksen taustalla olevia perusajatuksia ja -uskomuksia (Karila 2011). Ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa keskeistä on tulevaisuuteen suuntautuminen, asiakkaan yksilöllisten voimavarojen hyödyntäminen, ongelmien tavoitteiksi muuttaminen sekä niiden näkeminen vuorovaikutuksellisinä. Tavoitteena on rakentaa positiivinen yhteistyösuhde, jossa terapeutti pyrkii mahdollisimman vertaisena rakentamaan yhdessä asiakkaiden kanssa ratkaisuja heidän ongelmiinsa. Terapiassa korostuvat asiakkaan omat resurssit ja kysymyksenasettelut, jotka avaavat uusia näkökulmia ja toimintatapoja tavoitteisiin pääsemiseksi. Yksi ratkaisukeskeisen terapian perusmenetelmistä on toivotun, tulevaisuuteen sijoittuvan elämäntilanteen konstruointi ja sen avulla omaan tavoitteeseen liittyvien tekijöiden tunnistaminen. (Aarninsalo & Mattila 2012.)

Myös luovia terapioita on käytetty masennuksen hoidossa lupaavin tuloksin. Mm. Punkanen (2011) on todennut musiikkiterapian vaikuttavan positiivisesti hoitovasteeseen osana masennuksen standardihoitoa. Luovat terapiat sisältävät musiikin, tanssin, kirjallisuuden, valokuvauksen ja muiden taiteiden menetelmällistä käyttöä psykoterapiassa tai terapeuttisessa työssä. (Huttunen & Kalska 2012, 278)

Psykofyysisissä terapioissa työskennellään rinnakkain sanallisella ja kehollisella tasolla. Kehon viestejä pidetään yhtä tärkeinä terapeutin työskentelyn kohteina kuin ajatuksia, kokemuksia tunteita ja muistoja. Tässä viitekehityksessä keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ollen jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja kehollisen kokemuksen kautta voidaan tarkastella suhdetta itseen ja toisiin. (Huttunen 2012.) Eri viitekehyksiin suuntautuneet terapeutit ovat enenevässä määrin kiinnostuneet mindfulness-menetelmistä, joissa hengitys ja keho ovat tärkeinä elementteinä mukana (Kristmansdottir 2012).

Terapeuttinen suhde yksilö- ja ryhmämuotoisessa terapiassa

Terapian merkityksellisyyden voidaan nähdä liittyvän terapeutin ja asiakkaan väliseen sanattomaan vuorovaikutukseen, jolloin se, mitä sanotaan, on vähemmän merkityksellistä kuin se miten sanotaan ja miten toimitaan sanattomalla tasolla ja mitä tapahtuu ei-tietoisesti (Kuusinen & Wahlström 2012a, Schore 2009, Kristmansdottir 2012, Rasinkangas 2007). Empaattinen yhteistyösuhde terapiassa muistuttaa varhaisessa vuorovaikutuksessa tapahtuvaa interpersoonallista tunteiden säätelyä sisältäen paljon ei-kielellistä ainesta. Varhaisessa vuorovaikutuksessa vauvan ja vanhemman välillä on tärkeä rooli ei-kielellistä tietoa käsittelevällä oikealla aivopuoliskolla.

Myös vuorovaikutuksen terapiassa voidaan ajatella tapahtuvan paljon tällä ei-kielellisellä tasolla, jossa vaikuttavat sanattoman vuorovaikutuksen tavat kuten ilmeet, eleet, äänenpainot, rytmi ja energia. (Kuusinen ja Wahlström 2012a, 96-97.) Terapiassa kommunikaatio ei-tietoisella tasolla on jopa tärkeämpää kuin se, mikä on tietoisesti havaittavissa (Schore 2009).

Myös Rasinkangas (2007) korostaa sanattoman vuorovaikutuksen merkitystä terapiassa. Hän kuvaa Daniel N. Sternin (2004) teoriaa tämänhetkisyyksien merkityksellisyydestä terapiassa. Tämänhetkisyydessä voi syntyä kohtaamisen hetkiä, jotka ovat yhteisesti koettuja, yhdessä luotuja hetkiä, joissa osanottajat luovat ikään kuin yhdessä jaetun maailman ja maailmasta lähtiessään huomaavat suhteensa toisiinsa muuttuneen. Psykoterapeuttiset muutokset terapiassa voivat tapahtua tämän implisiittisen tietämisen alueella, eivätkä ne edellytä välttämättä tulkintatyötä, kielellistämistä, vaan tärkeimmäksi nousee nonverbaalisuus ja siihen liittyvät teot, kuten mm. katse, kosketus, äänenpainon muutos tai muutos hengityksessä tai ilmeessä. Tällöin mieli ja ruumis, ajattelu ja toiminta voidaan nähdä vahvasti vuorovaikutuksessa olevina, erottamattomina terapian kohtaamisissa, tämänhetkisyyksissä. (Rasinkangas 2007.) Myös Kristmansdottir (2012) tuo esiin liikkeen ja kehollisuuden huomioimisen hyötyjä psykoterapiassa. Hänen mukaansa kehollisten harjoitusten peilauskesä syntyy terapeutin ja potilaan välille myös laajempi yhteyden ja vuorovaikutuksen taso, kuin pelkässä keskustelussa. Tunnekokemusten empaattinen peilaaminen terapiassa vaikuttaa asiakkaan mentalisaatiokykyyn positiivisesti. (Kristmansdottir 2012.)

Ihmisillä on perustavanlaatuinen tarve löytää tukea antava yhteys itsensä ulkopuolelle jo pienestä vauvasta saakka. Vauva tarvitsee

ihmisen, joka voi turvata hänelle elämän jatkumiseen ja kehittymiseen tarvitsemansa tuen. (Kurkela 2013.) Ihmisillä on tarve yhteyteen ja liittymiseen toisiin ihmisiin myös myöhemmin elämässä. Bionin mukaan ryhmä on tärkeä ihmiselle, ”välttämätön psyykkisen elämän täyttymykselle” (Bion 1979). Ryhmän jäsenet toivovat ryhmän tarjoavan heille jatkuvuutta, turvaa, hoitoa ja muuta tyydytystä, mutta väistämättä suhde ryhmään muodostuu ristiriitaiseksi. Selityksenä ristiriidan kokemiselle voidaan nähdä se, että sekä ryhmän jäsenelle että äitiä tarvitsevalle vauvalle syntyy huoli ”hyvän yhteyden katastrofaalisesta katkeamisesta”. (Kurkela 2013.) Ryhmässä toimiminen tuokin esiin ilmiöitä, joita ei voida tutkia ja havaita ryhmän ulkopuolella. Ryhmä paljastaa yksilöistä jotain sellaista, joka ei muutoin ole näkyvissä. (Bion 1979.) Kuten jo edellä esitettiin, aikuisen ihmisen suhdetta ryhmään voidaan rinnastaa vauvan suhteeksi äidin rintaan, jolloin ryhmään kuulumisen nostaa voimakkaita emootioita sekä tiedostamattomia fantasioita pintaan (Kurkela 2013).

Kurkela (2013) kuvaa ryhmämuotoisen psykoanalyysin etuna sen, että ryhmässä päästään nopeasti ryhmään kuuluvien henkilöiden perustavaa laatua olevien persoonallisuuden rakenteiden äärelle. Hän näkee ryhmän koostuvan sen jäsenistä ja ryhmän dynamiikan muodostuvan ryhmäläisten yhdessä jakamista persoonakohtaisista psyyken rakenteista, jolloin ryhmädynamiikan kehittyminen tarkoittaa myös kehitystä ryhmään osallistuvien psyykkisissä rakenteissa (Kurkela 2013). Carpelan (1999) mukaan psykoanalyttisen ryhmäterapian tavoitteena on kehittää osallistujien kykyä olla paremmin yhteydessä oman ja toisten ihmisten psyykkisen maailman kanssa. Ryhmäterapiassa suuri osa psyykkisistä tapahtumista on sanattomia, mikä vaatii terapeutilta erityistä herkkyyttä, empatiaa ja kykyä tutkia

itsessään herääviä reaktioita. Terapia voi parhaimmillaan antaa osallistujille mahdollisuuden luopua elämänsä hankaloittavista suojautumiskeinoista ja auttaa parantamaan ihmissuhteitaan ja elämänsä. (Carpelan 1999, 20-21.)

Tanssi-liiketerapian määrittelyä

Tanssi-liiketerapia voidaan nähdä psykoterapian kehollisena ja soveltavana muotona, jossa yksilö nähdään muovautuvana, autonomisena, ymmärrykseen pyrkivänä, kokevana ja tasapainoon pyrkivänä olentona. Kehon liike ja sensorimotorinen kokeminen voivat antaa muodon ajatuksille ja abstraktille ajattelulle. (Koch & Fischman 2011.) Keskeistä tanssiliiketerapiassa on esiverbaalisten ja ei-kielellisten kokemusten ilmaiseminen ja sitä kautta saadun tiedon hyödyntäminen terapiaprosessissa (Pylvänäinen 2012).

Suomen tanssiterapiayhdistys määrittelee tanssi-liiketerapian kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen perustuvaksi ennaltaehkäiseväksi ja kuntouttavaksi terapiaksi, joka kuuluu luovien terapioiden ryhmään. Tanssi-liiketerapiassa otetaan huomioon kehon yksilöllisen ja eletyn roolin merkitys havaintoprosessissa ja terapeuttisessa työskentelyssä. Kehotietoisuus, tanssi ja liike ovat osana terapiaa, joka mahdollistaa sensorimotorisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kokemuksen tasojen integraatiota. (Suomen tanssiterapiayhdistys 2013.)

Tanssi-liiketerapian tietoperustaan kuuluu kehityopsykologian, kiintymyssuhdeteorian ja varhaisen vuorovaikutuksen tutkimuksen tuottaman tiedon, sekä traumaterapian ja oppimisen neurobiologisten perusteiden ymmärtäminen. (Pylvänäinen 2012.) Yksi tanssi-liiketerapian pioneereista, Marian Chase, näkee tanssin kommunikaatiomuotona, jota voidaan käyttää terapeuttisena hoitomuotona. Tanssi koostuu hänen mukaansa neljästä terapeuttisesta periaat-

teesta, jotka ovat 1) kehon toiminta, 2) symbolismi, 3) terapeutinen liikkeellinen vuorovaikutus ja 4) rytminen ryhmätoiminta (Federman 2010).

Tanssi-liiketerapian perusolettamuksia ovat Levyn (1992) mukaan: a) tanssi on kommunikaatiota, b) keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti, c) tunteita voidaan ilmaista liikkeen kautta, d) taiteellinen ilmaiseminen edistää terveyttä, e) terapeutin suhde edistää luottamusta peilaamisen, virittäytymisen ja kinesteettisen empatian kautta sekä f) liike on esisymbolista mutta täynnä merkityksiä. Kochin ja Fischmanin (2011) mukaan tanssiliiketerapeuttiset interventiot aktivoivat somaattisia, emotionaalisia ja aistiprosesseja samanaikaisesti, mikä tähtää sekä fyysiseen että psyykkiseen integraatioon. Tanssiliiketerapia tarjoaakin mahdollisuuksia lisääntyneeseen tunteiden tiedostamiseen sekä emotionaaliseen säätelyyn liikkeen ja kehoisten reaktioiden tutkimisen kautta. (Koch & Fischman 2011, Pylvänäinen 2012). Liike voi yhdistää tunteisiin liittyviä fysiologisia prosesseja ja tuoda tunteita tietoisemmiksi ja sitä kautta mahdolliseksi käsitellä ja työstää. Liike antaa myös mahdollisuuden tunteiden kokemisen lisäksi niiden ilmaisemiseen sekä voi antaa väylän myös tunteiden sanallistamiseen. (Homann 2010.)

Keho-mieli-yhteys sekä vuorovaikutussuhteet ovat keskeisiä tanssi-liiketerapiassa, jossa liike ja tanssi voivat olla luomassa liittymistä ja kommunikointia ja sitä kautta terveyttä yksilöille, ryhmille ja yhteisöille (Koch & Fischman 2011). Tanssi-liiketerapiassa yksilön spontaanisuus saa tulla esiin ja on mahdollisuus luoda uusia tapoja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Pylvänäinen 2012).

Vaikka tanssi-liiketerapia kuntoutus- ja terapiamuotona on Suomessa vielä melko uusi, ja tutkimus sen vaikuttavuudesta vasta alussa, löytyy tietoa ja tutkimusta muista maista. Mala, Karkou ja Meekums (2012) kokosivat tutkimuskatsaukseensa tanssi-liiketerapian ja vastaavien menetelmien käyttöön masennuksen hoidossa liittyviä tutkimuksia. Parhaiten katsaukselle asetettuja tieteellisen tutkimuksen laadullisia kriteerejä vastaavassa tutkimuksessa (Jeong ym. 2005) tutkittiin ryhmämuotoista tanssi-liiketerapiaa nuorilla, joilla oli todettu lievä masennus. Tutkimuksen tulokset osoittivat positiivisia muutoksia välittäjäaineiden toiminnassa sekä ahdistusoireiden lieventymistä tutkittavilla. (Mala, Karkou & Meekums 2012.) Tanssi-liiketerapian on havaittu myös vaikuttavan positiivisesti avoimuuteen uusille kokemuksille, kuten Federmanin (2010) toteuttamassa tutkimuksessa ilmeni. Hän havaitsi tanssiliiketerapiaryhmässä muutoksia, joita ei tullut esiin vertailtavina olleissa taideterapian ja sosiaalisen tieteen ryhmissä. Ryhmissä annettiin suuri painoarvo lapsuuden muistoille, jotka paljastivat kehoon piilotettuja sisäisiä tarinoita. Tarinoiden kautta oli mahdollista päästä kosketukseen ”sisäisen lapsen” kanssa, mikä johti aktiiviseen uusien asioiden etsimiseen ja uteliaisuuden lisääntymiseen. Tlt-ryhmässä oli havaittavissa merkittävä muutos avoimuudessa kokemukselle. (Federman 2010.)

Tanssi-liiketerapian on havaittu useissa tutkimuksissa myös lisäävän empaattista ymmärrystä. McGarry ja Russo (2011) esittelevät tutkimuksia, jotka vahvistavat käsitystä peilisolusysteemin merkittävästä roolista empatian kokemisessa. Eräässä tutkimuksessa tutkittavat tarkkailivat tai imitoivat toisten ihmisten kasvojen tunteita ilmaisevia ilmeitä, jolloin heillä itsellä aktivoitui vastaavia hermoverkkoja peilisolusysteemissä sekä muilla aivojen tunnealueilla. Tämän perusteella saadaan

vahvistusta sille, että toisen ihmisen emotionaalisen ilmaisun taustalla olevan intention ymmärtäminen perustuu kokemuksen representaatioon omissa aivoissamme. Kehollinen ja liikkeellinen peilaaminen on keskeinen tekijä tässä prosessissa. Toisen ihmisen emotionaalisen ilmaisun ja eleiden peilaamisen onkin havaittu olevan yhteydessä voimakkaampaan emotionaaliseen ymmärrykseen. (McGarry & Russo 2011.)

Tanssi-liiketerapian menetelmiä

Tanssi-liiketerapiassa käytetään monia erilaisia kehollisia ja vuorovaikutuksellisia menetelmiä, joilla tähdätään muun muassa tietoisuuden lisääntymiseen omasta kehosta, parempaan kehonhahmotukseen, tietoisuuden lisääntymiseen omista tunteista, kehotuntemuksista ja ajatuksista sekä vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Menetelmien avulla voidaan tutkia suhdetta itseen ja muihin. Myös tietoisuustaidot ovat tärkeä osa terapeutista työskentelyä. Suomen tanssiterapiayhdistyksen mukaan tanssi-liiketerapian menetelmiä ovat kehotietoisuus- ja tietoisuustaitotyöskentely, liikeimprovisaatio, leikki sekä rentoutus-, kehon hahmotus- ja mielikuvaharjoitukset. Liikekokemuksia kuvataan myös sanallisesti, ja/tai kuvan avulla ja pyritään näin liikekokemuksen integraation vahvistumiseen. (Suomen tanssiterapiayhdistys 2013.)

Meditaatioperinteeseen pohjautuvat mindfulness-menetelmät (tietoisuustaidot, hyväksyvä tietoinen läsnäolo) on otettu käyttöön terapeutisena menetelmänä monien eri terapiasuuntausten piirissä. Mindfulness-menetelmissä meditaatioperinteen tieto yhdistyy psykologiseen tietämykseen. Tavoitteena on oppia avautumaan koko välittömien aistikokemusten kirjolle ja kehon kokemuksille ja suhtautua kaikkiin kokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin hyväksyvästi ja arvostelematta. Hengitykseen

huomion suuntaaminen toimii yhtenä merkittävänä läsnäolon ankkurina. (Siegel 2007; Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007.) Williams, Teasdale, Segal ja Kabat-Zinn (2007) ovat kehittäneet tietoisien hyväksyvän läsnäolon menetelmän (Mindfulness -Based Cognitive Therapy) toistuvan masennuksen hoitoon. Mindfulness- taitojen käyttö psykoterapiassa voi auttaa yksilöä kohtaamaan tuntemuksia sanojen takana. Keholliset harjoitukset lisäävät aivojen neuraalista plastisuutta ja aktivaatiota, jonka voidaan nähdä heikentyneen esimerkiksi juuri masennuksessa. Automaattisista kehollisista reaktioista vapautuminen auttaa myös ahdistuksen hallinnassa, jossa hengityksen säätely on tärkeässä roolissa. Kyky virittäytyä omaan itseemme auttaa meitä myös virittäytymään toisten ihmisten mielentiloihin ja saavuttamaan tunteen yhteisestä olemisen ytimeä toisten kanssa tässä hetkessä. Tietoisuus on taito, joka voidaan oppia, ja sillä kuinka muokkaamme tietoisuuttamme itsestämme ja toisista on mahdollista muokata aivojamme. (Siegel 2007; Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007.)

Hengittäminen on yksi väylä itsetuntemuksen parantamiseen ja olennainen osa tietoisien läsnäolon harjoittelua. Tulemalla tietoiseksi hengityksestä ihminen avautuu samalla sanattomalle, tiedostamattomalle tiedolle. Hengityskeskukseksi on yhteyksiä tunteita säätelevään limbiseen järjestelmään, joka on tärkeässä roolissa myös implisiittisen, tiedostamattoman muistin toiminnoissa. Hengitys onkin yksi tärkeistä psyykkisen ja fyysisen itsesäätelyn keinoista. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank 2010). Myös vuorovaikutuksessa liikkuminen ja toisen liikkeen peilaaminen on tanssi-liiketerapiassa paljon hyödynnetty menetelmä. Se auttaa itsetietoisuuden kehittymistä nähdäksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksen kautta sekä antaa kokemuksen liittymisestä toiseen emotionaalisella tasolla. (Homann 2010.)

Tunteet Liikkeessä (TuLi) tutkimuksen kuvaus

Artikkelimme aineisto perustuu Jyväskylässä vuonna 2012 toteutettuun TuLi-tutkimukseen. TuLi eli Tunteet liikkeessä -tutkimus toteutettiin Jyväskylän yliopistossa ja sen tarkoituksena oli tutkia ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian vaikuttavuutta masennuksen hoidossa. Lyhytmuotoisia, 20:n kerran terapiaryhmiä oli tutkimuksessa yhteensä neljä ja ryhmiin osallistui yhteensä 21 ihmistä. Ryhmät kokoontuivat kahdesti viikossa yhteensä kymmenen viikon ajan ja terapiakerta oli kestoltaan 60 minuuttia. Ryhmien terapeutteina toimi kaksi tanssi-liiketerapeuttia, joista kumpikin toimi itsenäisesti. Kaikki terapiakerrat videoitiin. Terapiaryhmiin osallistumisen kriteerinä oli mm. diagnosoitu masennus.

Aineistoomme sisältyy TuLi tutkimukseen kuuluvien kahden tanssi-liiketerapeutin pitämien masennuksen hoitoon suunnattujen terapiaryhmien videoaineistot sekä terapeuttien kirjalliset haastattelut. Aineistossamme on lisäksi yhden TuLi tutkimukseen liittymättömän tanssiliiketerapeutin kirjalliset vastaukset esittämiimme kysymyksiin. Hänen pitämänsä terapiaryhmät olivat myös masennuksen hoitoon suunnattuja ryhmämuotoisia tanssiliiketerapiaryhmiä. Terapeuteille lähetettiin kysymykset sähköpostitse ja he vastasivat kysymyksiin kirjallisesti.

Terapeuttien näkemyksiä ja kokemuksia masennuspotilaiden TLT-ryhmistä

Tutkielmamme kyselyaineisto perustuu kolmen tanssi-liiketerapeutin kirjallisiin vastauksiin heille esitettyihin kysymyksiin. Terapeutit pitivät kukin 2 – 4 terapiaryhmää, joihin osallistui 2 – 7 masennusta kokevaa

osallistujaa. Ryhmät kestivät 12 tai 20 kertaa ja yhden kerran pituus oli 60 tai 90 minuuttia. Osa ryhmistä kokoontui kerran viikossa, osa kahdesti viikossa. Yhteensä terapeuteilla oli kahdeksan terapiaryhmää. Tässä kuvaamme terapeuttien kokemuksia mm. terapiaryhmien tavoitteista, sisällöistä, menetelmistä sekä heidän kokemustaan terapian hyödyistä ryhmäläisten kuntoutumiselle.

Viitekehys terapiaryhmien taustalla

Tanssi-liiketerapeuttien viitekehys oli integratiivinen, useita näkökulmia yhdistävä. Terapeuttisen toimintansa taustalla terapeutit kertoivat olevan mm. kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen, jossa huomioidaan kehon olotilat, tunteet, ajatukset ja mielikuvat sekä humanismin, jossa olennaista on näkemys ihmisen kehittymisestä ja itseohjautuvuudesta. Taustateorioina vaikuttivat mm. kognitiivinen, analyyttinen ja kiintymyssuhdeteoreettinen ajattelu. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys painottuivat ja terapeutti pyrki suuntaamaan puhetta usein voimavaroihin, toiveisiin, tavoitteisiin ja uusiin näkökulmiin ja tällä tavoin vahvistamaan asiakkaiden hyvän olon kokemuksia. Työskentelyyn vaikuttivat myös ekspressiiviset taideterapiat, narratiivisuus sekä traumaterapeuttinen tieto liittyen erityisesti kehollisen vakauttamisen menetelmiin. Ryhmäterapian periaatteiden tietopohjana olivat mm. Bionilaiset ja Yalomin ryhmäterapian periaatteet tanssi-liike-terapiaan sovellettuina. Rajatun terapian keston lähtökohdista viitekehys oli lyhytterapeuttinen. Tietoisuustaitojen vahvistamiseen liittyvien menetelmien käyttö tanssi-liiketerapiassa loi yhtymäkohtaa kolmannen aallon kognitiivisiin psykoterapioihin.

Työskentelyn tavoitteet

Liikkeellisen työskentelyn tavoitteena ryhmissä oli terapeuttien mukaan mm. lisätä tietoisuutta omasta kehosta, itsen kuuntelua ja itseensä asettumista, liikkumiseen tottumista, oman tunnetilan ilmaisua, rentoutumista, tyyntymistä sekä hengityksen huomiointia. Pari- ja pienryhmätyöskentelyn tavoitteena oli tutkia vuorovaikutukseen tulemistä ja saada kokemus toisen ihmisen liikkeellisestä ilmaisusta sekä nähdä ja hyväksyä tulemisesta sanattoman vuorovaikutuksen avulla. Osassa ryhmiä oli tavoitteena myös opetella tutkimaan omaa suhdettaan musiikin herättämiin tunnekokemuksiin sekä musiikin herättämiin sensomotorisiin impulsseihin. Käytetyillä harjoituksilla pyrittiin myös tilaan tutustumiseen ja orientoitumiseen, ryhmäytymisen tukemiseen, maadoittumisen kokemuksen vahvistamiseen, sekä huomion siirtämiseen pois ongelmasta mielihyväkokemuksiin ohjaamalla. Tärkeää oli myös luoda turvallinen ilmapiiri, joka mahdollisti monitahoisen asioiden käsittelyn sekä vuorovaikutuksen tutkimisen.

Työskentelyn teemat

Ryhmissä oli sekä ennalta suunniteltuja että ryhmäläisistä lähteviä teemoja. Ennalta suunniteltuja teemoja olivat mm. kehotietoisuuden vahvistaminen ja kokemus omasta kehosta, aisti- ja liikekokemusten rikastaminen, tunteet ja niiden säätely, oma tila, rajat, omat tarpeet, luottamus, voimavarat ja keholliset resurssit. Tärkeää oli myös mahdollistaa kokemusten jakaminen vuorovaikutuksena ja vastakohtana mahdollisuus olla yksin/itsen kanssa. Osa ryhmistä oli hyvin pitkälle strukturoituja ja teemoitettuja, mikä toi terapeuttien mukaan osaltaan turvallisuuden tunnetta ryhmiin. Osa ryhmissä käsitellyistä teemoista nousi keskusteluun ja työskentelyyn ryhmäläisten tuomina. Tällaisia teemoja olivat mm. oma masennus ja sen hoito, ryhmäläisten haastavat perhetilanteet sekä lapsuuden kokemukset.

Keskustelun teemat tulivat usein myös liikkeelliseen käsittelyyn. Teemat nousivat kaikissa ryhmissä myös terapian vaiheista. Alun tutustuminen ja luottamuksen rakentaminen, keskivaiheen työskentelyvaihe ja ryhmän viimeisiin kertoihin ajoittuva lopettamisen vaihe toi omat sisältönsä työskentelyyn.

Työskentelyssä käytetyt menetelmät

Ryhmissä käytettiin monipuolisesti erilaisia menetelmiä. Käytetyt menetelmät olivat paljolti tanssi-liiketerapian kentältä ja niiden taustalla vaikuttivat mm. Labanin liikeanalyysi, Chacian lähestymistapa sekä Moving Cycle –orientaatio. Kehotietoisuus-harjoituksissa keskiössä olivat läsnäolo ja huomion suuntaaminen omiin kehon tuntemuksiin ja aisteihin. Myös rentoutumiseen ja tyyntymiseen suuntaavia harjoitteita käytettiin ja hengitysharjoituksissa huomio suunnattiin oman hengityksen kuuntelemiseen. Ryhmissä käytettiin myös mielikuvien avulla työskentelyä, kehityksellistä liikettä, kehon keskustan kanssa työskentelyä, oman liikkeen muokkaamista, työskentelyä erilaisten liikelaatujen kanssa sekä huomion suuntaamista kehosta nouseviin kokemuksiin ja tietoon. Osassa ryhmiä käytettiin myös Bartenieff-Fundamentals -harjoituksia. Erilaisia vuorovaikutteisia harjoituksia toteutettiin sekä pareittain että ryhmässä liikkeellisen peilaamisen, vuorottelun ja jakamisen muotoja hyödyntäen. Myös yhteistä koreografista liikettä käytettiin. Liikkeellinen ja teemallinen improvisaatio sekä Chasen piiri olivat keskeisessä roolissa ryhmissä. Terapeuttisessa työskentelyssä oli mukana musiikkia sekä vaihtelevasti erilaisia materiaaleja kuten kankaita, kuvakortteja ja kiviä, joiden avulla voitiin työskennellä myös symbolisella tasolla. Kokemuksia reflektoitii myös piirtämällä.

Vaikuttavimmiksi koetut hetket

Terapeutteja pyydettiin kertomaan myös itselleen vaikuttavimmista sekä haastavimmista hetkistä terapiaryhmissä. Heidän kokemustensa mukaan terapiaprosessien vaikuttavimpia hetkiä olivat esimerkiksi tilanteet, joissa ryhmäläinen ilmaisi empatiaa jonkun toisen ryhmäläisen kokemukseen tai ilmensi toisen sanattomia tunteita kehollisen liikekielen avulla. Koskettavina ja vaikuttavina kokemuksina terapeuttien kuvauksista nousivat myös liiketyöskentelyn aikaansaama voima ja energia muuten hiukan varovaisesti toimivassa ryhmässä, ryhmäläisten ryhmäytyminen ja iloisuus ja riehakkuus toisistaan sekä ryhmäläisten oivallukset omista liikkumiskokemuksistaan ja edistymisen kokemukset tavoitteissaan. Nämä vaikuttavat kokemukset saivat aikaan myös terapeuteissa itsessään kinesteettisen empatian kokemuksia.

Haastavimmiksi koetut hetket

Terapeutit nimesivät myös joitakin terapiaprosessin aikana haastaviksi kokemiaan hetkiä. Haastellisiksi koettiin esimerkiksi ryhmäläisten poissaolot, jotka vaikuttivat ryhmäprosessiin ja vaativat terapeutilta paljon prosessin kannattelua. Yhdessä ryhmässä erittäin vakavasti masentuneen ryhmäläisen osallistuminen toi epävarmuutta ryhmään sekä haastetta ja huolta terapeutille ryhmän tilanteesta. Haasteellisina koettiin myös osallistujien jännityksen, varautuneisuuden, jumiutumisen, ahdistuksen ja vaikean elämäntilanteen aiheuttamat tunteet ja niiden käsittely ryhmässä. Myös kosketuksen herättämien tunteiden käsittely joidenkin osallistujien prosessissa koettiin haastavana. Terapeuttien vastauksissa tuli esiin myös tilanteita, joissa terapeutti joutui erityisesti refleктоimaan omaa toimintaansa. Tällaiseksi tilanteeksi koettiin esimerkiksi erään osallistujan erittäin kapeutunut liikkuminen ja sen pohtiminen, kuinka terapeutti omalla liikkeellään vaikuttaa osallistujan liikkeeseen.

Terapeutti joutui refleктоimaan omaa toimintaansa erityisesti myös tilanteessa, jossa yhden osallistujan toiminta ryhmässä aiheutti huolta ryhmän turvallisuuden tunteesta.

Terapeuttien kokemuksia ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian vaikuttavuudesta masennusoireiden hoidossa

Haastateltujen terapeuttien mukaan ryhmämuotoisella tanssi-liiketerapialla oli positiivisia vaikutuksia ryhmiin osallistuneiden henkilöiden elämän useilla osa-alueilla. Moniin mielialaan liittyviin oireisiin havaittiin tulevan helpotusta ryhmätoiminnan edetessä. Tämä näkyi muun muassa yleisenä mielialan kohentumisena sekä iloisuuden ja naurun lisääntymisenä. Myös toiveikkuuden raportoititiin lisääntyneen valtaosalla ryhmiin osallistuneista.

Uudentyyppisen, luovan toiminnan kautta ryhmäläiset kokivat terapeuttien mukaan saaneensa uusia ajattelutapoja sekä hyväksytyksi tulemisen kokemuksia, joilla vaikutti olevan siirtovaikutuksia myös muualle sosiaaliseen elämään. Esiin tuli myös itsearvostuksen ja toimijuuden lisääntymistä sekä rohkeutta tehdä muutoksia elämässään. Terapeuttien kuvauksista ilmeni myös, että käytetyimpien mittareiden (BDI, SCL-90, HADS, CORE) mukaan ryhmiin osallistuneiden masennusoireilu oli keskimääräisesti vähentynyt. Terapeuttien näkökulmasta monia ryhmäläisille haastaviakin asioita alkoi selkiytyä ryhmäprosessien edetessä.

Ryhmien toiminnalla havaittiin olevan myös monenlaisia sosiaalisen elämän kontakteihin ja vuorovaikutussuhteisiin liittyviä vaikutuksia. Vertaistuki eri muodoissaan toteutui ryhmissä ihanteellisesti: vaikeita asioita pystyttiin jakamaan turvallisessa ilmapiirissä liikkuen ja keskustellen. Ryhmän tärkeyttä osallistujille toi esiin ryhmäläisten kiinnostus yhteydenpitoon toistensa kanssa

ryhmän loputtua. Ryhmä toi siis osallistujille myös uusia ihmissuhteita elämään.

Lisäksi luovan ilmaisun taitojen kehittyminen esimerkiksi kuvien tekemisen ja improvisoidun liikkeen muodossa mahdollistivat myös sellaisten esikielellisten asioiden ilmaisun, joille ei välttämättä ole sanoja. Terapeutit kertoivat liikkeen ja luovan ilmaisun aktivoivan ja integroivan neurologisesta näkökulmasta tarkastellen laajempia hermoverkostoja kuin ainoastaan verbaalisesti asioiden käsittelymisen. Kehollisen toiminnan lisääntymistä tällaisessa vuorovaikutuksellisessa toiminnassa voidaan heidän mukaansa pitää myös ongelmakeskeisyydestä hetkellisesti pois päin kääntymistä, tätä kautta voimavaraistumista sekä mielihyvän ja ilon kokemista omasta liikkeestä.

Ryhmän jäsenten liikerepertuaarin ja liikelaatujen raportointiin laajentuneen ryhmän toiminnan aikana. Kehollisessa vuorovaikutuksessa, läheisyydessä ja leikillisyydessä sekä luottamuksessa ryhmää kohtaan havaittiin lisääntymistä. Merkittäviä myönteisiä muutoksia terapeuttien mukaan tapahtui myös ryhmään osallistujien kehonkuvassa. Kehollinen toiminta alettiin kokea myönteisempänä ja kiinnostus omaa kehoa kohtaan vahvistui. Myönteisen hoivaavuuden ja välittämisen itseä ja omaa kehoa kohtaan havaittiin lisääntyneen.

Myös psykoedukaatioelementti mahdollistui ryhmissä. Keskustelua käytiin mm. kehollisuuden roolista vuorovaikutuksessa ja tunne-elämän säätelyssä. Kehotietoisuus- ja huomioharjoitukset olivat yhden terapeutin kokemuksissa erityisen tärkeitä sosiaalisista peloista kärsiville ja kehollisesti mm. jähmettyneille tai paniikkioireilla reagoiville. Harjoitukset auttoivat pääsemään liikkeelle ja rauhoittamaan omaa kehoa. Seuraava kuva 1

havainnollistaa niitä myönteisiä vaikutuksia, joita terapeutit kertoivat havainneensa terapiaryhmiin osallistuneissa henkilöissä.



Kuva 1. Ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian positiiviset vaikutukset eri osa-alueilla terapeuttien kuvauksissa

Lyhytkestoisen, ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapia intervention kuvaus

Tanssi-liiketerapia -intervention kuvaus perustuu videoaineistoon, joka koostuu kahden eri terapeutin 20:n kerran terapiaryhmän videoista, joita on tähän tutkielmaan analysoitu yhteensä 40 tuntia. Lisäksi on katsottu otteita kahdesta muusta TuLi -tutkimuksen terapiaryhmästä, että on voitu todeta analysoidun aineiston edustavan riittävästi kaikkia TuLitutkimuksen terapiaryhmäkertoja. Videoaineistoa katsottiin huolellisesti ja kirjattiin ylös ryhmien rakenne, sisältö, menetelmät ja harjoitukset.

Terapioiden rakenne ja teemat

Terapioiden videoaineiston perusteella molempien terapeuttien ohjaamien terapiaryhmien rakenne oli yhtenäinen ja terapioiden keskeiset sisällöt ja teemat vastasivat toisiaan. Jokainen terapiakerta noudatteli pääsääntöisesti samantyyppisenä toistuvaa rakennetta. Terapiakerran alussa kokoonnuttiin yhteiseen piiriin istumaan ja ryhmäläiset jakoivat sanallisesti ajatuksiaan liittyen omaan elämäänsä ajankohtaisiin asioihin, kyseisen terapiakerran teemoihin sekä edelliseen terapiakertaan liittyviin

ajatuksiin. Aloituksessa käytettiin yleensä myös piirin keskustaan esille laitettuja kuvakortteja, joista ryhmäläiset valitsivat ajatuksiinsa tai annettuihin teemoihin liittyvän kortin tukemaan tai täydentämään ajatuksiaan.

Liikkeellisiin ja teeman mukaisiin harjoituksiin siirryttiin useimmiten erilaisten orientoivien tietoisuustaito- ja kehotietoisuusharjoitteiden kautta, joskus tässä orientaativaiheessa oli mukana myös jo teeman mukaista työskentelyä. Tämä vaihe sisälsi liikkuen tai paikallaan ollen ohjattua huomion suuntaamista mm. hengitykseen, kehollisiin tunteuksiin, aistien kautta välittyvään informaatioon sekä tilaan. Myös vapaata liikettä sisältyi orientaativaiheeseen. Terapeutti ohjasi suuntaamaan huomiota myös omaan luontaiseen liikkeen rytmiin sekä kehollisiin resursseihin ja tarpeisiin. Myös toisten ryhmäläisten tietoinen huomioiminen tuli usein osaksi tätä orientaativaihetta. Orientaativaiheessa oli välillä mukana musiikkia, mutta sitä toteutettiin usein myös ilman musiikkia.

Seuraavaksi edettiin teeman mukaiseen liikkeelliseen työskentelyyn. Teeman mukaisessa työskentelyssä tehtiin erilaisia harjoituksia liittyen kullakin kerralla käsiteltävään aiheeseen. Kahdella ensimmäisellä terapiakerralla teemoina olivat ryhmään tutustuminen, ryhmän luottamukseen liittyvät asiat sekä omat tavoitteet. Muut teemat terapiassa liittyivät mm. omien rajojen tutkimiseen (lähellä-kaukana), voimavaroihin ja kehollisiin resursseihin, kehonkeskustan kanssa työskentelyyn, symbolityöskentelyyn, epämieluiden tunteiden ja olotilojen käsittelyyn, omien kehollisten tarpeiden kuuntelemiseen, liikelaatuihin, ajalliseen orientoitumiseen (menneisyys-nykyhetki-tulevaisuus), tunteisiin sekä luottamukseen ja läheisyyteen. Kahdella viimeisellä kerralla käsiteltiin ryhmän lopetusta, omaa

henkilökohtaista terapiaprosessia sekä tulevaisuuteen suuntautumista.

Liikkeellisten harjoitusten jälkeen terapiakerroilla käytettiin erilaisia reflektion muotoja. Parityöskentelyä refleктоitiin usein sanallisesti kokemusta jakamalla yhdessä parin kanssa. Myös kokemukseen liittyvää vapaata piirtämistä tai kirjoittamista käytettiin usein liikkeellisen työskentelyn reflektoinnin tukena. Mainittakoon että viimeisellä terapiakerralla ryhmäläiset piirsivät itselleen kortin, johon he kirjoittivat itselleen ”hyvän toivotuksia” tulevaisuuteen. Terapiakerta päätettiin aina yhteisesti piirissä istuen ja keskustellen. Jokainen ryhmäläinen kommentoi vapaasti sen hetkisiä ajatuksiaan ja tunteuksiaan sekä terapiakertaan liittyviä kokemuksiaan. Tässä purkamisessa mukana olivat myös kyseisellä kerralla mahdollisesti tehdyt piirrokset tai tekstit. Myös terapiakerralla tehtyjen harjoitusten ja syntyneiden kokemusten mahdollisia siirtovaikutuksia arjen elämään pohdittiin joillain kerroilla. Terapiakerrat lopetettiin useimmiten yhteiseen loppurituaaliin, joka saattoi olla mm. Chasen-piirissä liikkumista tai yhteiseen hengitykseen liittyvä liikesarja.

Teeman mukaisia menetelmiä ja harjoituksia

Teeman mukaiset harjoitukset sisälsivät henkilökohtaista työskentelyä, erilaisia pariharjoituksia liittyen liikkeelliseen peilaamiseen ja dialogisuuteen sekä toimimista ryhmänä. Näissä oli usein mukana erilaista musiikkia. Henkilökohtaisten tavoitteiden parissa työskentelemisessä oli mukana omaa tavoitetta kuvaava kortti, jota kohti tehtiin symbolisesti liikkeellistä matkaa nykyhetkestä käsin itseksensä tai parin kanssa. Läheisyys-etäisyys -teemaa terapiassa käsiteltiin harjoituksin, jotka sisälsivät fyysisen etäisyyden tutkimista liikkumalla lähellä ja kaukana toisiin ryhmäläisiin nähden sekä parin kanssa vuorotellen ja yhdessä

liikkuen esimerkiksi kehollista viestintää tutkien.

Voimavaroihin ja kehollisiin resursseihin liittyvä teematyöskentely piti sisällään mielikuvaharjoitusta liittyen omaan turvapaikkamielikuvaan sekä liikkumista vesikasvi-mielikuvalla. Kehon keskustan kanssa työskentelyssä oli mukana kehityksellistä liikettä, erilaisia kehon keskustan aktivoimiseen (supistamiseen ja avautumiseen) liittyviä harjoituksia lattiatasossa ja seisaaltaan sekä parin kanssa vuorottaista liikkumista tällä teemalla.

Symbolityöskentelyssä terapiaryhmissä käytettiin kiviä sekä ilmapalloja inspiroimassa liikettä. Epämieluiden tunteiden ja olojen käsittelyssä lähdettiin liikkeelle vakauttavasta ja voimaannuttavasta liiketyöskentelystä, siinä käytettiin kehollisesti ja liikkeellisesti ruman liikkeen tuottamista sekä tutkittiin ikävän tunnemielikuvan vaikutuksia kehoon ja liikkeeseen palaten aina tarvittaessa vakauttavaan liikkeeseen ja huomion suuntaamiseen.

Kehollisten tarpeiden kuuntelemiseen liittyvän teeman kohdalla käytettiin kehotietoisuustyöskentelyä ja hyvää oloa tuottavaa vapaata liikettä. Liikelaatuja tutkittiin eri kerroilla liittyen aikaan, voimaan, tilaan ja arkiliikkeeseen sekä itsenäisesti työskennellen että parin kanssa kontaktiharjoituksissa ja liikkeellisessä dialogissa.

Menneisyys-nykyisyys-teemaa käsiteltiin jakamalla tila symbolisesti menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta edustaviin alueisiin, joissa ryhmäläiset tutkivat kehollisia tunteuksia ja tekivät vapaata liikettä tutkien mikä tuntuu merkitykselliseltä.

Kankaita, leikkiä ja yhteistä tanssia käytettiin luomassa vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä ryhmäläisten välillä. Nähdyksi tulemiseen ja luottamukseen liittyen tehtiin mm. omia pieniä tansseja, joita toiset ryhmäläiset katsoivat sekä erilaisia

pariharjoituksia, joissa liikkuminen ja katsominen vuorottelivat.

Lopettamisteeman terapiakerroilla ryhmäläiset kävivät läpi omaa terapiamatkaansa mm. liikkumalla ja piirtämällä hyödyn-täen myös terapian aikana syntyneitä piirroksia ja tekstejä. Viimeisellä terapia-kerralla molemmissa ryhmissä käytettiin yhteistä kangasta symboloimassa ryhmää ja ryhmäläiset voivat tutkia suhdettaan siihen ja sen luota lähtemiseen eri tavoin myös leikillisen elementin ja ilon ollessa mukana.

Muita sisällöllisiä elementtejä

Vaikka ryhmäterapiainterventioiden teemoittelu ja rakenteellinen kehikko oli suunniteltu etukäteen, terapiakertojen sisältöihin vaikuttivat merkittävästi myös ryhmäläisten itse työskentelyyn nostamat tarpeet ja teemat sekä terapeuttien omat persoonalliset työskentelytavat ja -menetelmät. Merkittävänä terapiamenetelmänä videoilta nousi esiin myös terapeuttien tuottama psykoedukaatio, joka liittyi mm. keho-mielilyhteyteen, tietoiseen läsnäoloon, kehon rentouttamiseen sekä tunnesäätelyyn.

Yhteenveto ja pohdinta

Tämän tutkielman tarkoituksena oli kuvata ryhmämuotoista tanssi-liiketerapiaa masennuksen hoidossa masennusryhmien terapettien näkemyksiä ja kokemuksia selvittämällä sekä TuLitutkimuksen (Tunteet liikkeessä -tutkimus) terapiaryhmien sisältöjä, rakennetta ja menetelmiä tutkimalla. Meitä kiinnosti selvittää erityisesti kehollisen lähestymistavan lisäarvoa masennuksen hoidossa terapeuttien näkemysten sekä teoriataustan pohjalta. Olimme kiinnostuneita myös siitä, ovatko jotkin tietyt tanssi-liiketerapian menetelmät tai elementit erityisen vaikuttavia masennusproblematiikan hoidossa.

Aineistona olevan videomateriaalin sekä

terapeuttien kyselyyn perustuvien vastausten perusteella syntyi selkeä kuva tanssi-liiketerapeuttisten ryhmäterapia-interventioiden tavoitteista, työskentelyn teemoista ja rakenteesta sekä käytetyistä menetelmistä.

Terapeuttien kyselyvastausten perusteella saatiin tietoa myös terapeuttien omista kokemuksista terapiaprosessien vaikuttavimmista ja haastavimmista hetkistä sekä ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian vaikuttavuudesta masennusoireiden hoidossa. Kirjalliset kyselyvastaukset sekä analysoitu videomateriaali vastasivat sisällöllisesti toisiaan.

Viitekehys terapiaryhmien taustalla oli integratiivinen, eri terapiasuuntauksia yhdistävä ja siihen vaikuttivat ratkaisu- ja voimavarakeskeinen lähestymistapa, ekspressiiviset taideterapiat sekä traumaterapeuttinen tieto. Taustateorioina vaikuttivat kognitiivinen, analyyttinen ja kiintymyssuhdeteoreettinen ajattelu. Integratiivisuus on laajemminkin psykoterapian kentällä nykyään vaikuttava suuntaus, joka on kehittynyt koulukuntaisen ajattelun vastavoimaksi (Eronen & Lahti-Nuuttila 2012). Tätä suuntausta tukee myös psykoterapioiden vaikuttavuustutkimusten ja meta-analyyysien pohjalta syntynyt käsitys siitä, että eri psykoterapiamenetelmien vaikuttavuudessa ei sinällään ole merkittäviä eroja, vaan psykoterapeuttisen hoitosuhteen vaikuttavuus perustuu asiakkaan ja terapeutin väliseen luottamukselliseen ja tunnepitoiseen yhteistyösuhteeseen (Wampold 2001).

Terapeuttisen työskentelyn tavoitteet ryhmässä liittyivät tietoisuustaitojen ja kehotietoisuuden vahvistumiseen psyykkisen prosessoinnin rinnalla, tunnesäätelytaitojen kehittymiseen sekä vuorovaikutuksessa nähdä ja hyväksyä tulemisen kokemuksiin. Tietoisuustaidot ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo, jossa hengitys ja keho ovat

merkittävässä roolissa, ovatkin viime aikoina tulleet enenevässä määrin tunnustetuiksi terapiamenetelmiksi laaja-alaisesti eri psykoterapiaviitekehysten piirissä (Kristmansdottir 2012). Terapioissa käytetyt teemat ja menetelmät tukivat näitä tavoitteita.

Tu-Li -tutkimukseen liittyvät terapia-interventiot olivat strukturoituja ja teemoitettuja, mikä terapeuttien mukaan lisäsi osaltaan turvallisuuden tunnetta ryhmissä. Terapiakerrat noudattivat samanlaisena toistuvaa rakennetta.

Terapiaryhmien kuvauksessa voidaan myös nähdä, että kehotietoisuus ja huomionsuuntaamis-harjoitukset olivat osa jokaista terapiaryhmää. Näiden harjoitusten avulla orientoiduttiin työskentelyyn, tilaan ja kehontuntemusten huomaamiseen ja ne toimivat ikään kuin lämmittelynä varsinaista teeman mukaista työskentelyä varten.

Sekä videoaineistosta että kyselyvastauksista nähtiin, että valmiiksi teemoitettujen terapiakertojen sisältöihin vaikuttivat merkittävästi myös ryhmäläisten itse ryhmään tuomat tarpeet ja sisällöt sekä terapeuttien persoonalliset tavat ja menetelmät.

Myös terapeuttien käyttämä psykoedukaatio nousi mainittavana terapeuttisena elementtinä esille molemmista aineistoista.

Mielenterveyden tukemisessa on keskeisenä tavoitteena Siegelin (2007) mukaan saavuttaa kokemusta eheästä persoonallisuudesta ja mielen sisäisestä yhtenäisyydestä. Tämä on mahdollista pyrkimällä integraatioon, yhteyden kehittymiseen sisäisiin kehon tuntemuksiin sekä eri aivopuoliskojen, vasemman aivopuoliskon (kielellinen, looginen) sekä oikean aivopuoliskon (ei-kielellinen, tunteet) välillä. Tutkielmassamme terapeuttien näkemyksistä nousee mielestämme tärkeäksi tanssi-liiketerapeuttisen työskentelyn antama

mahdollisuus integraation luomiseen kokemuksellisen työskentelyn, liikkeellisen kokemisen ja kehokokemuksiin keskittymisen kautta, mikä mahdollistaa integraation tunteiden, aistimusten ja ajatusten välillä, kun työskentelyyn lisätään myös reflektointi monitasoisesti sanallisen ja esimerkiksi kuvallisen ilmaisun avulla. Siegelin (2007) mukaan integraatiota luovat juuri virittyminen omiin sisäisiin tiloihin, kehollisten reaktioiden, tunteiden ja ajatusten tiedostaminen sekä kyky säädellä tunteita, joiden lisäksi reflektiivinen dialogi ja mielentilojen sekä tunteiden sanallistaminen ja verbaalinen työstäminen tukevat integraatiota.

Tärkeä näkökohta terapeuttien näkemyksissä oli myös mahdollisuus keskittyä liikkeelliseen, kokemukselliseen toimintaan ja jättää masennukseen keskittyvä asioiden tarkastelu pois. Liike on jo itsessäänkin voimavaraistavaa ja vuorovaikutuksessa koettu yhteys ja leikillisuus ovat varmasti osaltaan vahvistaneet ryhmiin osallistuneiden hyvinvoinnin kokemusta. Myös vertaisryhmän merkitys on suuri. Voimavarakeskeisyyden, sekä luovan ja mielihyvää tuottavan ilmaisun löytämisellä havaittiin olevan siirtovaikutuksia asiakkaiden useille elämän osa-alueille.

Terapeuttien mukaan yksi selvimmin nähtävistä suorista vaikutuksista oli ryhmäläisten toiveikkuuden lisääntyminen. Tämä on merkittävä havainto, kun peilataan masennuksen tyypilliseen kuvaan, jossa yleisimpiä oireita ovat toivottomuus ja näköalattomuus.

Masennukseen liittyy mielialan laskua, uupumusta ja voimattomuutta sekä kehollisia tuntemuksia. Koska masennus ilmenee paljon myös kehollisella tasolla, voivat keholliset työskentelytavat tuoda terapiaan kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa. Asiakkaan kohtaaminen liikkeessä ja nonverbaalisessa vuorovaikutuksessa mahdollistaa tunteiden käsittelyn ja kohtaamisen ilman sanoja,

väkivallattomasti ja pakottamatta.

Somaattisella tasolla tapahtuva vuorovaikutus ja kohtaaminen voi tuoda terapeutin keskiöön myös yksilönkehityksellisesti varhaisemman tason kokemuksia. Sternin (1985) mukaan keho ja siihen liittyvät tuntemukset liittyvät vahvasti varhaiseen psyyken kehityksen perustaan. Kuusinen ja Wahlström (2012a) korostavatkin empaattisen terapiasuhteen muistuttavan varhaisessa vuorovaikutuksessa tapahtuvaa interpersoonallista, ei-kielellistä tunteiden säätelyä. Erilaiset voimauttavat ja konkreettista fyysistä tukea tuovat harjoitukset voivat olla erityisen tärkeässä asemassa sellaisessa elämänvaiheessa, jolloin omat voimat ovat vähissä ja myös ilmaisu on jollakin tavalla kaventunutta.

Merkittävä havainto terapeuttien kokemuksissa oli myös terapeuttien kokemat erilaiset kinesteettisen empatian kokemukset. Carpelanin (1999) mukaan ryhmäterapiassa suurin osa psyykkisistä tapahtumista on sanattomia ja terapeutilta vaaditaan kykyä herkkyyteen, empatiaan ja itsessään heräävien reaktioiden tutkimiseen. Tanssi-liiketerapeuteilla on koulutusta ja suuntautumista nimenomaan sanattomaan vuorovaikutukseen ja tanssi-liiketerapiassa terapeutin suhteen nähdään Levyn (1992) mukaan edistävän luottamusta nimenomaan peilaamisen, virittäytymisen ja kinesteettisen empatian kautta.

Yksilön traumaattisilla kokemuksilla on osoitettu olevan yhteyttä masennuksen puhkeamiseen. Traumoihin saattavat usein kytkeytyä varsin keholliset reaktiot kuten esimerkiksi jähmettymis- ja paniikkioireet (Ogden ym. 2009, 89). Masennukseen saattaa liittyä myös vastenmielisyyttä huomata omasta kehosta tulevia viestejä (Williams ym. 2007). Näihin näkökulmiin peilaten kiinnostavaksi nousee kehotietoisuus- ja huomionsuuntaamisharjoitusten merkittävä rooli terapiaryhmissä. Myös terapeutit toivat

esiin näiden harjoitusten tärkeyden ja huomion, että varsinkin sosiaalisista peloista kärsiviä ja eri tavoin kehollisesti reagoivia nämä harjoitukset auttoivat. Jähmettymisoireista kärsiviä ne auttoivat pääsemään liikkeelle ja paniikkioireista kärsiviä rauhoittamaan omaa kehoa.

Ryhmäläiset löysivät terapiassa myös keinoja, joiden avulla omaa olotilaa oli mahdollista säädellä terapiaryhmien ulkopuolellakin.

Yleisesti ottaen terapeutit kokivat ryhmään osallistuvien kehonkuvassa tapahtuvan myönteisiä muutoksia sekä kiinnostuksen ja välittämisen omaa kehoa kohtaan lisääntyvän. Myös liikelaajuuksien ja -repertuaarien havaittiin kasvaneen. Myönteisen hoivaavuuden ja välittämisen itseä ja omaa kehoa kohtaan havaittiin lisääntyneen. Tätä tulosta voidaan pitää erityisen merkittävänä juuri sen vuoksi, että masennuksesta kärsivillä on usein kielteinen ja tuntemuksia sivuuttava kokemus kehostaan.

Psykoedukaatio nousi myös tärkeäksi tekijäksi sekä terapiaryhmien sisältöjä tarkasteltaessa että terapeuttien kokemuksissa. Kuulluksi tuleminen psykoedukaation yhteydessä sekä vertaisten kanssa keskustelun voidaan ajatella lisänneen sekä turvallisuudentunnetta että yhteisöllisyyttä. Kokemus siitä, että terapeutti jakaa omaa tietotaitoaan ja ottaa asiakkaat mukaan keskusteluun, voi olla erittäin tärkeää paranemisprosessin kannalta. Tällöin ryhmäläiset saavat tulla kuulluksi itselle merkityksellisissä asioissa, esittää kysymyksiä ja oletettavasti myös tarvittaessa kyseenalaistaa kuultua. Tämän voidaan olettaa lisänneen ryhmäläisten tietoisuustaitoja sekä tietoisuutta omasta problematiikastaan.

Aineistosta nousseiden havaintojen sekä neurotieteellistä ja psykologista tietoa yhdistelevän teoriantaustan pohjalta voidaan

yhteenvedona todeta, että tanssi-liiketerapeuttisella työskentelyllä on erityistä lisäarvoa masennuksen hoidossa juuri sen kehollisuuden, kokonaisvaltaisuuden ja laajan soveltuvuuden vuoksi. Liikkeellä voidaan sekä stimuloida että rauhoittaa, kertoa tarinoita, ja ilmaista tunteita, joille ei ole, tai ei löydy sanoja. Integratiivinen viitekehys mahdollistaa asioiden tarkastelun monenlaisista näkökulmista ja se antaa myös tilaa erilaisille tulkinnoille.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli myös tuottaa 20:n kerran tanssi-liiketerapiaryhmän sisältöä, rakennetta ja menetelmiä kuvaava manuaali. Manuaali sisältää ryhmissä käytettävät teemat ja ryhmän rakenteen sekä keskeisimmät menetelmät. Manuaali mahdollistaa jatkossa samantyyppisten masennusryhmien pitämisen toistuvalla kaavalla. Koska vastaavanlaista systemaattisesti toistettavaa masennuksen hoidossa käytettävää ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian mallia ei ainakaan Suomessa ole tehty, tämän manuaalin pohjalta olisi mahdollista tehdä myös laajempaa ja tarkempaa tutkimusta aiheeseen liittyen. Tarkasti määriteltujen ryhmäterapiassa tarkasteltavien teemojen, ja niissä käytettävien harjoitusten toistettavuus on kohtalaisen hyvä, ja tätä kautta voidaan saada tutkimukseen korkeampaa luotettavuusastetta ja vertailupohjaa, kuin täysin vapaasti toteutettavissa ryhmämuotoisissa tanssi-liiketerapioissa. Tarkemmat työskentelytavat syntyvät kuitenkin terapiaryhmään osallistujien tarpeiden mukaan sekä terapeutin oman persoonan ja työskentelytapojen mukaan, mutta manuaali antaa tietyt käsittelyyn nostettavat yhteiset teemat, rakenteet ja menetelmät.

Olemme tätä työtä tehdessämme oppineet itse paljon ryhmämuotoisesta tanssi-liiketerapiasta ja päässeet myös kokeilemaan ja hyödyntämään tutkimuksen antia työn

tekemisen aikana pitämässämme tanssi-liiketerapiaryhmässä masennusasiakkaille. Koemme tämän työn annin merkityksellisenä paitsi omalle oppimisellemme, myös yhteiskunnallisesti. Koemme merkityksellisenä eri tieteenalojen ymmärryksen yhdistämisen, jonkin uuden tarjoamisen terapiatyöhön kehollisuuden kautta ja kuvatuolaisen tanssi-liiketerapiamenetelmän soveltuvuuden myös ennaltaehkäisevässä hyvinvointia tukevassa ja ihmisen itseymmärrystä ja hyväksyntää kasvattavassa työskentelyssä mm. työhyvinvoinnin tai vanhemmuuden tukemisen saralla.

Kirjallisuus

- Aarninsalo, P. & Mattila, A. 2012. Ratkaisukeskeinen psykoterapia. Teoksessa Huttunen, M.O. & Kalska, H. Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. 2008. Mentalizing in Clinical Practice. Washington DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Becker-Weidman 2008. Vuorovaikutteinen kehityopsykoterapia: teoria. Teoksessa Becker-Weidman, A. & Shell, D. Auta lasta kiintymään. Vuorovaikutteinen kehityopsykoterapia traumaperäisen kiintymyssuhdehäiriön hoidossa. Tampere, PTKustannus.
- Bion, W.R. 1979. Experiences in groups. London: Tavistock Publications.
- Carpelan, H. 1996. Ryhmäpsykoterapiasta - yleiskatsaus. Teoksessa M. Arppo, R. Pölönen, T. Sitolahti. Ryhmäpsykoterapian perusteet. Helsingin yliopisto.
- Cozolino, L. 2010. The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain. New York & London: W. W. Norton & Company.
- Deecke, L., Grözinger, B. & Kornhuber, H.H. 1976. Voluntary finger movement in man. Cerebral potentials and theory. Biol. Cybern., 23, 99-119.
- Eronen, S. & Lahti-Nuuttila, P. (toim.) 2012. Mikä psykoterapiassa auttaa? Integriatiivisen lähestymistavan perusteita. Helsinki: Edita.
- Federman, D.J. 2010. The co-joint change in kinesthetic ability and openness to experience in the professional development of DMT trainees. The Arts in Psychotherapy 37 (2010), 27-34.
- Gerhardt, S. 2008. Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Helsinki: Edita.
- Goldapple, K., Segal, Z., Garson, C., Lau, M., Bieling, P., Kennedy, S. & Mayberg, H. 2004. Modulation of cortical-limbic pathways in major depression. Treatment-specific effects of cognitive behavior therapy. Archives of General Psychiatry. 61, 34-41.
- Huttunen, M.O. & Kalska, H. 2012. Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Huttunen, M.O. 2012. Muita psykoterapioita. Teoksessa Huttunen, M.O. & Kalska, H. 2012. Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Homann, K.B. 2010. Embodied concepts of neurobiology in dance/movement therapy practice. American Journal of Dance Therapy, 32:80-99.
- Isometsä, E. 2010. Masennushäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen ja T. Partonen (toim.) Psykiatria. Porvoo: Duodecim.
- Järvilehto, T. 1987. Missä sielu sijaitsee? Gummerus, Jyväskylä. 2012; 128 (6): 622-6
- Karila, I. & Kokko A.-M. 2007. Krooninen masennus. Helsinki: Edita.
- Karila, I. (2008a). Masennushäiriöt. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.) Kognitiivinen psykoterapia (s. 445-459). Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Karlsson, H. 2012. Masennus systeemisairautena. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2012; 128 (6): 622-6.
- Koch, S. & Fischman 2011. Embodied enactive dance/movement therapy. American journal of dance movement therapy. (2011) 33:57-72.

Kristmansdottir, G. 2012. Kehon ja liikkeen merkitys keskusteluterapiassa. Teoksessa Eronen, S., Lahti-Nuuttila, P. (toim.) Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita. Helsinki: Edita.

Kurkela, K. 2013. Primitiivisten kolmiosuhteiden dynamiikka ryhmäpsykoanalyttisen työskentelyn lähtökohtana. *Psykoterapia* (2013), 32(3), 170-188.

Kuusinen, K-L & Wahlström, J. 2012a. Terapiasuhte - muutosprosessin perusta. Teoksessa Eronen, S., Lahti-Nuuttila, P. (toim.) Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita. Helsinki: Edita.

Kuusinen, K-L & Wahlström, J. 2012b. Kehittyvä mieli - kehityspsykologinen ymmärrys psykoterapiassa. Teoksessa Eronen, S., Lahti-Nuuttila, P. (toim.) Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita. Helsinki: Edita.

Lehtonen, J. 2011. Tietoisuuden ruumiillisuus. Mieli, aivot ja olemassaolon tunne. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Levy, F. 1992. Dance/movement therapy: A healing art. New York: National Dance Association.

Lindeman, M., Hokkanen, L., & Punamäki, R.-L. 2008. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

Mala, A., Karkou, V. & Meekums, B. (2012). Dance/ Movement Therapy for depression: A scoping review. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 287-295.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.

McGarry, L.M. & Russo, F.A. 2011. Mirroring in Dance/Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy* 38 (2011) 178-184.

Murray, C.J. & Lopez, A.D. (toim.) (1996). The global burden of disease - a comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors 1990 and projected to 2020. Cambridge: Harvard University Press.

Nummenmaa, L. 2013 www.aalto.fi. Etusivu / Ajankohtaista / Uutiset / Aalto-yliopiston tutkijat paljastavat tunteiden kartat kehossa.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J.K. 2013. Bodily maps of emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2014 vol. 111 no. 2, 646-651.

Ogden, P., Minton, K. ja Pain C. 2009. Trauma ja keho. Sensorimotorinen psykoterapia. Helsinki/Oulu: Traumaterapiakeskus.

Punkanen, M. 2011. Improvisational music therapy and perception of emotions in music by people with depression. University of Jyväskylä.

Pylvänäinen, P. 2012. Tanssi-liiketerapia. Teoksessa Huttunen, M.O. & Kalska, H. *Psykoterapiat*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rasinkangas, A. 2007. Tämänhetkisyys (present moments) Daniel Sternin näkökulmana psykoterapiaprosessissa. *Psykoterapia* (2007), 26(3), 159-175.

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. WSOYpro oy Helsinki.

Schore, A.N. 2009. Right-brain affect regulation. An essential mechanism of development, trauma, dissociation and psychotherapy. Teoksessa Fosha, D., Siegel, D.J. & Solomon, M.F. (toim.) *The healing power of emotion*, (s. 112-143). New York: Norton.

Siegel, D. 2007. The Mindful brain. Reflection and attunement in the cultivation of wellbeing. New York & London: W.W.Norton & Company.

Sinkkonen, J. 2012. Kiintymyssuhde-häiriöiden yhteydet psykopatologiaan. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Sanoma Pro Oy.

Stern, D. 1985. The Interpersonal World of the Infant. New York: Basic Books.

Stern, D. 2004. The present moment in Psychotherapy and everyday life. New York: Basic books.

Suomen tanssiterapiayhdistys ry 2013.
Tanssiliiketerapiapalvelut-esite. Jyväskylä.

Wampold, B.E. 2001. The Great Psychotherapy
Debate. Models, Methods and Findings. Routledge.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J.
2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen
lääsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books Oy.

World Health Organization 2004. The global burden
of disease: 2004 update

*Kirjoittajat **Sonja Jokiranta, Elina Kurra**
ja **Meri Nisula** ovat Eino Roiha -instituutista
joulukuussa 2014 valmistuneita tanssi-
liiketerapeutteja.*

SANKARIT LIIKKEESSÄ - Mielikuvitusleikki tanssi- liiketerapian sovelluksena ekaluokkalaisten poikien ryhmässä

Kaisa Kella

Johdanto

Artikkeli käsittelee erityisopetuksen luokalla koulunsa aloittaneiden poikien tanssiliiketerapeuttista prosessia, jota tutkin tanssi-liiketerapeutin ammatillisten opintojen lopputyönä. Poika-kerho –nimellä kulkenut toiminta toteutui espoolaisessa koulussa kevään 2014 aikana. Tehdessäni harjoittelua poikien luokassa edellisenä syksynä kokeilin lasten kanssa erilaisia tanssi-liiketerapian (TLT:n) menetelmiä, ja huomasin mielikuvitusleikin motivoivan ja sitouttavan lapsia pitkäjänteiseen toimintaan sekä edistävän keskittymistä ja vuorovaikutuksen kehittymistä tuokioissamme. Mielikuvitusleikki valikoitui siten poikakerhon keskeiseksi menetelmäksi.

Kerhon tavoitteet asetettiin yhteistyössä poikien opettajan kanssa. Tavoitteena oli vahvistaa lasten minäkuva, monipuolistaa liikeilmaisua ja kehittää heidän vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitojaan. Tavoitteet sekä kiinnostukseni mielikuvitusleikin mahdollisuuksiin määritti tutkimuskysymysten asettelua. Tutkimuskysymykset ovat 1)miten poikien leikkien sisältö kehittyy prosessissa ja 2)mitä muutoksia tapahtuu poikien vuorovaikutuksessa prosessin aikana.

Tutkimuksen tarkoitus on lisätä tietoa tanssi-liiketerapeuttisen toiminnan mahdollisuuksista kouluympäristössä. TLT:n

soveltaminen suomalaisissa kouluissa on toistaiseksi vähäistä. Tehty tutkimus kuitenkin rohkaisee menetelmien hyödyntämiseen koulunkäynnin ja oppimisen tukena. Haasteena terapeuttiselle kerhotoiminnalle mainitaan koulun taloudelliset raamit. (Lehtinen 2012.) Muualla kuin kouluympäristössä toteutettuja lasten TLT-prosesseja on raportoitu tutkimusartikkeleina ja opinnäytteinä jonkin verran (mm. Ajo 2001, Ylönen 2004, Ylönen & Cantell 2009).

Yhdysvalloissa ja Iso-Britanniassa, joissa TLT:lla on vakiintunut asema hoito- ja kuntoutusmuotona, kouluissa toteutettujen ja raportoitujen TLT-ohjelmien tavoitteena on ollut mm. käyttäytymisen ja tunnesäätelyn ongelmien hoitaminen, väkivallan ehkäiseminen sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy (Tortora 2010; Koshland 2010; Karkou ym. 2010). Iso-Britanniassa, jossa elää labanilainen kasvatuksellisen tanssin perinne, peräti 40% tanssiliiketerapeuteista raportoi työskentelevänsä kouluympäristöissä (Karkou 2010, 12). Terapeuttisen työskentelyn orientaatioon vaikuttaa asiakkaan tarpeiden lisäksi toimintaympäristö. Koulussa oppimiskäsitykset ja –tavoitteet määrittävät sitä, missä valossa lasten tarpeita lähestytään. Tunteiden ja sosiaalisten tarpeiden huomioiminen nähdään yleisesti oppimista tukevin terapeuttisina toimina. (Karkou 2010, 13-14.)

Grönlundin ym. (2005, 63) pilottitutkimuksessa muodostettiin hypoteesit, joiden mukaan lyhytkestoinen TLT edistää motorista toimintakykyä ja vähentää käyttäytymisen ja tunneelämän oirehtimista 5-7 –vuotiailla ADHD-diagnosoituilla pojilla. Tutkimusraportissa kiinnitetään huomiota poikien yliedustukseen neuropsykiatrisissa diagnooseissa. (Grönlund, Renck & Weibull 2005, 64.) Mielenkiintoista on, että tässä tutkimuksessa pojat ovat kohderyhmänä juuri siksi, että heidän luokallaan koulunsa

aloittaneesta kymmenestä lapsesta kahdeksan oli poikia. Pienryhmänä toimivalle EVY-luokalle tullaan useimmiten neurologisessa kehityksessä ilmenneen viivästymän tai poikkeaman vuoksi, ja tavoitteena on siirtyä tavalliselle luokalle kahden ensimmäisen kouluvuoden jälkeen. Luokkaa luotsaa erityisluokanopettaja työparinaan koulunkäyntiavustaja.

Tutkimuksen menetelminä hyödynnän sekä tapaustutkimuksen että toimintatutkimuksen periaatteita. Tapaustutkimuksen tradition mukaisesti tutkin ryhmän toimintaa sen luonnollisessa ympäristössä tavoitteena ilmiön kuvailu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 134-135). Huomio on samanaikaisesti sekä kokonaisuudessa että kokonaisuutta järjestävissä osissa (Chaiklin & Chaiklin 2004, 73). Toimintatutkimuksen tradition mukaisesti osallistun tutkijana tutkimuksen kohteena olevaan prosessiin, jonka tavoitteena on toiminnan kehittäminen. Tutkimusraportissa on nähtävillä tutkija-toimijan omat ajatteluprosessit ja oppiminen. (Heikkinen & Rovio 2006.)

Leikki on yksi TLT:n menetelmä, ja se voi toimia väylänä spontaaniin liikkeeseen, ilmaisuun ja vuorovaikutukseen, näistä syntyvään kokonaisvaltaiseen kokemukseen, jota voi jälkikäteen tarkastella kognitiivisella tasolla. Perustelen mielikuvitusleikin käyttöä TLT:n sovelluksena D. W. Winnicottin teorialla leikin ja luovuuden tarpeellisuudesta ihmisen kehityksessä ja hyvinvoinnissa (Winnicott 2005; Wengrover 2009, 23-24). Ryhmän kehitystä tarkastelen Claire Schmais (1998) TLT-ryhmissä havaitsemien kehitysvaiheiden valossa. Vuorovaikutuksen kuvaamisessa viittaa jaettu, vastustava, huolehtiva – käsitteisiin Veronica Sherbornen (1991, 4) jaottelun mukaan.

Teoreettinen viitekehys

Leikki ja luovuus

Winnicottin (1992, 2005) mukaan tila, jossa leikki on mahdollista, ”potential space”, kehittyy alun perin vauvan vaiheittaisessa vuorovaikutuksen kehityksessä, jossa äiti tai muu ensisijainen hoitaja sopeuttaa toimintansa vauvan kehitysvaiheeseen sopivaksi. Potentiaalinen, transitionaalinen tila muodostuu sisäisen maailman ja ulkoisen todellisuuden väliin sisäsyntyisten kypsyemisprosessien ja ympäristön yhteisvaikutuksena (Winnicott 2005, 63).

Kyky leikkiä on terapiassa keskeistä siksi, että leikkiessä ihminen on vapaa olemaan luova ja käyttämään koko persoonallisuuttaan. Olemalla luova ihminen voi tehdä oivalluksia itsestään ja tuntea olevansa kokonainen. (Winnicott 2005, 71-76.) Leikin ja mielikuvituksen tärkeyttä ihmisen kasvussa korostaa myös tanssi-liiketerapeutti Joan Chodorow (1991), joka yhdisti työskentelyssään jungilaisen aktiivisen mielikuvituksen sekä vapaan liike-ilmaisun. Jung oivalsi leikin, mielikuvituksen sekä alitajuiselle haaveilulle vastaanottavaisen asenteen johtavan luovaan prosessiin, joka ohjaa lapsella kehitystä, toimii kulttuuristen saavutusten lähteenä, ja joka psykoterapiassa uudelleen luo ehyttä persoonallisuutta (Chodorow 1991, 6- 7).

Leikissä tapahtuva luova, fyysinen ja henkinen toiminta muodostaa perustan tuntemukselle itsestä (Winnicottin 2005, 75). Symbolisessa leikissä lapsi edistää myös tunteiden käsittelyä ja säätelyä kun hän spontaanisti käy läpi oman elämänsä emotionaalisesti latautuneita ja vaikeita tilanteita leikin ollessa silti hauskaa (Chodorow 1991, 72-73).

Esimerkiksi voi ottaa Ylösen ja Cantellin (2009) maahanmuuttajalasten TLT-prosessia käsittelevän tutkimuksen, jossa leikki toimi symbolisena ja narratiivisena keinona identiteettityössä korostaen lasten vahvuuksia ja tukien itsetuntoa. Ryhmämuotoisessa terapiassa yksilöllisten tarinoiden rinnalle syntyi kollektiivinen tarina, jossa lapset oppivat uusia asioita myös toisiltaan. (Ylönen & Cantell 2009, 223-225.)

Jotta spontaanin leikin tila saavutetaan terapeuttisessa kontekstissa, tarvitaan rentoutumisen mahdollistavaa luottamusta. Luottamus voi syntyä, kun terapeutti sietää kaaosta ja välttää valmiiden vastausten antamista asiakkaalle. Terapeutti läsnäolollaan osallistuu leikkijän tuntemuksen syntyyn itsestä heijastamalla tälle leikkijän kokemusta. (Winnicott 2005, 74- 75.)

Ryhmän kehitys

Schmais (1998) on tutkinut ryhmän kehitystä erityisesti TLT:n näkökulmasta tavoitteiden liittyessä ilmaisuun, koheesioon, voimaantumiseen, sosialisatioon ja eriytymiseen. Hän jaottelee ryhmän etenemisen kiintymisen, eriytymisen, läheisyyden ja eroamisen vaiheisiin. Terapeutin tehtävä on interventioillaan auttaa ryhmää etenemään vaiheesta toiseen. (Schmais 1998.)

Kiintymisvaiheessa ryhmä muodostuu ja tavoitteena on ryhmän identiteetin löytäminen. Yhteiset rajat luodaan. Terapeutin tehtävä on lievittää ryhmän aloitukseen liittyvää ahdistusta valitsemalla helposti lähestyttäviä tehtäviä, painottamalla terapeuttijohtoista ohjeistusta ja osallistujien tunnetta samanlaisuudesta, sekä huomioida jokainen jäsen henkilökohtaisesti. Kiintymisvaiheessa syntyvä koheesio voi aiheuttaa pelon identiteetin menettämisestä. (Schmais 1998, 27-28.)

Eriytymisvaiheessa huomio on jäsenten eroavaisuuksissa. Rajoja koetellaan sekä terapeutin kanssa että ryhmän jäsenten kesken. Terapeutin tehtävä on hienovaraisesti ohjata ryhmän jäseniä itsenäisiin ratkaisuihin. Uusiin toimintatapoihin ohjaututaan uusien liikelaatujen, rytmien ja ryhmyksien avulla. Tärkeää on, että jäsenet tuntevat turvallisuutta erilaisuutensa kanssa. Tässä vaiheessa terapeutti tarvitsee kykyä sietää kaaosta sekä antaa jäsenten olla ryhmän innovaattoreita ja energisoijia. (Schmais 1998, 28-29.)

Läheisyyden vaiheessa arvostus ja ymmärrys toisia kohtaan lisääntyy ja yksilöiden välisille eroavaisuuksille annetaan tilaa. Pystytään keskittymään omaan toimintaan ottaen samalla vastuuta ryhmästä, joka koetaan nyt omiin tarpeisiin sopivaksi. Pelkoa voi syntyä läheisyyteen sekä torjutuksi tulemiseen liittyen. Avoimuus ja luottamus sekä fyysinen ja emotionaalinen läheisyys lisääntyy. Jäsenet tutkivat erilaisia tapoja olla yksin ja yhdessä. Terapeutti huomioi yksilöllisiä asioita, ja tehtävänä on kannatella terapiassa tapahtuvaa sekä auttaa siirtymään yhdessä kokemisesta koetun ymmärtämiseen. (Schmais 1998, 29.)

Päättymisen teema nousee esiin toistuvasti aikaan sidottujen ryhmien loppuvaiheessa. Päättymisen nostattaa pintaan selviytymiskokemukset erotilanteista ja päättymistä koskeva vastustus voi näkyä monin tavoin. Positiivinen kokemus voi syntyä kiinnittämällä huomio jäsenten väliseen tunnustuksen antoon, siihen mitä on opittu ja kuinka opittua voi kuljettaa mukana jatkossa. Päättös sisältää yhteen tulemista, katsomista ja kurottamista toisiin sekä päättymisen käsittelyä liikkeellisesti. Terapeutti ohjaa ryhmää päättymisen teeman käsittelyssä. (Schmais 1998, 30.)

Menetelmät

Osallistujat ja käytännön järjestelyt

Kerhon kokoonpano suunniteltiin yhteistyössä opettajan kanssa. Kerhoon osallistui neljä poikaa, joiden haasteet liittyvät oppimiseen, kielenkehitykseen, tarkkaavaisuuden säätelyyn ja ryhmässä toimimiseen. Kolme pojista oli ollut mukana jo syksyllä toteutuneessa pienryhmätoiminnassa. Kaikissa kodeissa suhtauduttiin ja vastattiin kerhokutsuun positiivisesti. Sekä vanhempien että lasten myönteinen suhtautuminen kerhoon näkyi myös siinä, että kaikki pojat olivat paikalla jokaisessa kerhotuokiossa. Kaikilla pojilla oli mukana myös vanhempi tai vanhemmat viimeisellä kerhokerralla, jonne nämä kutsuttiin. Olin vanhempiin yhteydessä kahden kerhokirjeen muodossa. Lisäksi hoidin puhelimitse käytännön järjestelyihin liittyviä asioita, jolloin keskustelin myös poikien ajankohtaisista kuulumisista vanhempien kanssa. Mahdollisuus tutkimuksen tekoon avautui saatuaani tutkimusluvat lapsilta ja heidän vanhemmiltaan ennen kerhon aloitusta. Tutkimusraportissa poikien nimet on muutettu.

Kerho käsitti 12 tapaamista, jotka toteutuivat kevätlukukauden 2014 aikana 1-2 viikon välein, 60 minuuttia kerrallaan. Kahdeksassa tuokiossa mukana oli luokassa toimiva koulunkäyntiavustaja. Kerho pidettiin torstai-aamuisin ennen koulutuntien alkua koulun pienessä liikuntasalissa. Kerhon loppupuolella järjestettiin kaksi lyhyempää, koulupäivän aikana toteutunutta tapaamista kerhon sisällön valmistelun merkeissä.

Aineisto ja sen analyysi

Kaikki tuokiot videoitiin lukuun ottamatta viimeistä tapaamista, johon osallistui myös lasten vanhempia. Terapeutin muistiinpanot prosessista sekä videotallenteet ovat

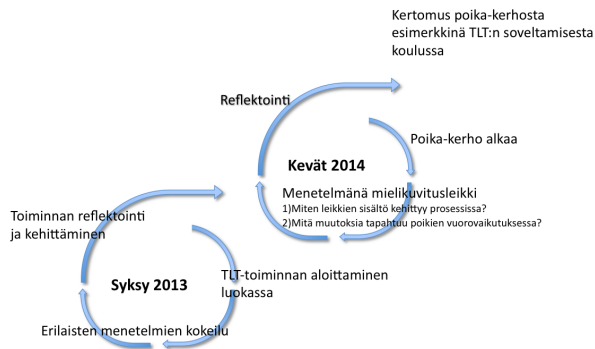
tutkimuksen pääaineisto. Prosessin aikana käytin videomateriaalia apuna toiminnan reflektoinnissa tarkentaen havaintojani ja tehden uusia. Asetuin aineiston kanssa dialogiin, jonka tarkoitus oli viedä ryhmää eteenpäin. Tässä tarkoituksessa videoidun materiaalin käyttö kertoo toimintatutkimukselle ominaisesta syklistä, jossa suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi vuorottelevat (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 79).

Täydentävää aineistoa ovat vanhemmilta kerätyt kyselylomakkeet, kouluavustajan kirjallinen loppuarviointi kerhosta ja muistiinpanot opettajan kanssa käydystä loppukeskustelusta.

Kolmella kerralla kuvasin käsikameralla poikien leikeistä otoksia, jotka editoin pieniksi elokuviksi. Leikki toteutui kokonaisvaltaisena toimintana, jossa liike oli keskeisessä osassa.

Elokuvia varten pyrin tavoittamaan leikeistä olennaisen keskittymällä kehollisen toiminnan havainnointiin, minkä tein katsomalla kuvattua materiaalia ilman ääntä. Leikattuihin elokuvaan liitin alkuperäisissä leikeissä olleet musiikit, jotka olivat osin minun ja osin poikien valitsemia.

Videomateriaalin intensiivisellä työstämisellä koin päässeeni lähemmäs poikien kokemusmaailmaa, mikä lisäsi ymmärrystäni prosessista. Toimija-tutkijana elokuvat ovat minulle siten osa tutkimustuloksia. Tutkimusraportin tulososio on rakentunut tutkimuspäiväkirjani reflektiona ja jäsenyyksenä. Tutkimusprosessi kokonaisuutena hahmottuu kuviossa 1.



Kuvio 1. Tutkimuksen eteneminen kokonaisuutena

Tulokset

Tuokion rakenne ja rutiinit

Yksittäisissä tuokioissa tavoittelin toistuvaa, turvallisuutta ja pysyvyyttä edistävää rakennetta. **Alkurutiinina** kokoonnuimme matoille tilan keskiosaan. Jokainen kerholainen sai oman hetken valitessaan ja liimatessaan tarran yhteiseen tarrataulukoon. Piirissä oli mahdollisuus myös kertoa omia kuulumisia. Tunnelma oli tuokioiden alussa usein virittynyt ja kilpailuhenkistä väittelyä tulevasta leikistä syntyi. Alkupiirin tavoitteeksi muodostui asettuminen tarrakierrokseen kaikessa rauhassa, puuttumatta toisten kerholaisten valintoihin. Rutiini koettiin tärkeänä, vaikka piiriin tulo kulki usein mutkien kautta. Tarrataulukon avulla seurasimme kerhon etenemistä ja sen avulla konkretisoitui kerhon tuleminen päätökseen viimeisillä kerroilla.

Leikkiosuudessa pääsisältö oli poikien esiin tuomista teemoista kumpuava leikki. Terapeutin interventiot liittyivät leikin käynnistämiseen, kannatteluun ja syntyneiden tilanteiden ohjaamiseen kohti rakentavia ratkaisuja. Tilana oleva liikuntasali houkutteli monipuoliseen liikkeeseen. Interventioissakin tärkeässä osassa oli tilankäytölliset ratkaisut sekä välineiden hyödyntäminen. Puolapuut, penkit, matot, tunnelit, hyppynarut sekä kankaiden avulla syntyneet rakennelmat

muodostivat maaston, jossa leikki tapahtui. Roolitunnusmerkkeinä oli kankaista syntyneet viitat, kerhon loppupuolella myös poikien itsensä tuomat roolivaatteet ja rekvisiitta. Musiikista tuli tärkeä osa leikkiä ja interventioita. Se toimi leikkiä ohjaavana ja rytmittävänä tekijänä sekä tuki yhteistä mielikuvitusmaailmaa värittäen liikettä ja vuorovaikutusta.

Loppurutiini vaihteli tuokioittain ryhmän viireystilan ja leikin kehittymisen mukaan sisältäen vaihdellen piirtämistä ja piirretyn reflektointia tai lepäilyä ja rentoutumista musiikkia kuunnellen. Kiihkeän ja kokonaisvaltaisen leikin loppuun saattaminen ja siirtyminen lopetukseen oli haaste niin pojille kuin terapeutille. Siirtymistä vaiheesta toiseen edisti huomion vieminen leikin lopettamiseen asteittain sekä musiikin ja välineiden hyödyntäminen. Loppupuolella kevättä syntyi leikki, jossa lapset lepäsivät isolla kankaalla, ja me yhdessä avustajan kanssa kuljetimme lapsia mielikuvassa sovittuun paikkaan. Näihin lopetuksiin sisältyi myös kosketusta, kankailla peittelyä ja niihin kietoutumista. Pukuhuoneeseen siirryttiin yksitellen tai samanaikaisesti tilanteen mukaan.

Prosessi

Erotin kerhon kulussa viisi vaihetta tuokioissa esillä olleiden teemojen mukaan. Kuvaan prosessin niiden avulla huomioiden leikin sisällön, ryhmän vaiheiden ja vuorovaikutuksen kehityksen näkökulmat. Kuvio 2 esittää poika-kerhon prosessin tiivistetysti.

1. Teema leikille

Leikissä tutkitaan tilan mahdollisuuksia ja testataan tarjolla olevia välineitä ja leikki-materiaaleja. Ensimmäisinä toiminaan pojat kääntävät salin taittavat peilit auki. Kaapo ja Tomas valloittavat puolapuut ja kiipeävät

korkealle koripallotelineen taakse. Vapaus liikkua tilassa synnyttää riemua. Pojista kuoriutuu sankarihahmoja, kun solmimme kankaita viitoiksi heidän harteilleen. Esikuvia sankarihahmoille ovat Batman sekä Lego-ninjago- ja Starwars-hahmot. Yhteiseen toimintaan ohjaa tila, välineet ja kokemukset aiemmista yhteisistä leikeistä.

Yhteinen teema leikille syntyy luontevasti, mutta vuorovaikutusta leimaa vastakkain asettuminen ja kärsimättömyys. Vaahto-muoviputkilot taipuvat taisteluvälineiksi, ja pojat asettuvat vuoroin hyvisten ja pahisten aseisiin. Kaverisuhteet näkyvät parin muodostuksessa. Fyysisyyttä esiin tuovat Kaapo ja Tomas liikkuvat parina sekä rinnatusten että toistensa vastustajina. Päiväkirjamerkinnoissani toistuu leikin ja toiminnan jäsentymättömyys, minkä huomaan synnyttävän pojissa ahdistustakin. Turvapaikat ja musiikin tauottaminen toimivat interventioina, jotka edistävät vuorovaikutuksen ja toiminnan säätelyä.

Ensimmäisten kertojen aikana salitilasta kehkeytyy maailma leikille, jonka teemana on sankarihahmojen seikkailut, taistelut ja uroteot. Ryhmän identiteetti alkaa rakentua näiden teemojen ympärille. Erik ottaa puheeksi, että kerho on tarkoitettu vain pojille, ja vain osalle luokan pojista. Nurkassa seisova kamera on kiinnostuksen kohde, ja idea elokuvan teosta tuodaan esiin.

2. Rajat ja roolit

Leikkejä suunnitellaan kiihkeästi ja rooliasetelmista käydään väittelyitä. Leikissä syntyy toistuvasti tilanteita, jotka koetaan rajoja ylittävinä. Interventiona rakennamme ja rajaamme jokaiselle leikkijälle tilaan oman kodin. Se toimii omana tilana, jota voi sovitusti jakaa myös toisten kanssa. Terapeuttiseksi teemaksi muotoutuu oma tila ja toisen tilan kunnioittaminen. Leikki jäsentyy teeman

ympärille ja rytmittyy, kun omista tiloista käsin lähdetään uusiin seikkailuihin tai niihin tullaan lepäämään.

Leo Batmaninä ja Erik Timantt miehenä kehittelevät roolejaan. Kaapo ja Tomas liikkuvat edelleen usein parina ottaen erilaisia roolihahmoja. Yksilöllisyys ja poikien mieltymykset ovat huomion kohteena, kun kuvaan jokaiselta leikkijältä hänen haluamaansa liikettä videolle. Video-otteiden katsominen synnyttää jaettuun jännitykseen, ilon ja innostuksen tunteita.

3. Yhteinen tavoite

Taistelut ja sankarien seikkailut ovat edelleen leikin pääsisältö, mutta varsinkin Kaapo ja Tomas innostuvat uusienkin mielikuvien kehittelystä. Liikutaan lepakoina, perhosina ja ”valonkantajina”. Hitaan ja nopean liikkeen teemasta innostutaan. Leikissä on useammin parinvaihtoja, ideoita jaetaan, käydään neuvotteluja ja pojat onnistuvat ratkaisemaan kiistatilanteita ajoittain rakentavasti ja luovasti. Fyysisessä kontaktissa on painimainen ote, mikä tuo vastustavaan vuorovaikutukseen hallitumman ja maadoituneemman sävyn. Koen turvallisuuden ryhmässä lisääntyneen.

Sisältönä on myös suurien kehonkuvien tekeminen, mikä vie sankarihahmojen kehittymistä eteenpäin. Yhteiseksi tavoitteeksi asetetaan elokuvan tekeminen. Siihen valmistaudutaan kahdella ylimääräisellä tapaamiskerralla, joissa sadutuksen keinoin haetaan leikille vielä yhteistä suuntaa. Halu ja pyrkimys yhdessä tekemiseen on vahva. Toisaalta tarve leikkiä juuri omaa tarinaa tulee voimakkaasti esiin, ja haasteena on sovittaa omat ideat toisten ideoihin. Yhteisen tarinan sijaan syntyy kolme tarinaa: Erikin ja Leon omat tarinat sekä Kaapon ja Tomasin yhteinen tarina.

4. Leikki tallentuu tarinoiksi

Kutakin elokuvaa kuvataan yhdellä kerhokerralla. Tarina luetaan alkupiirissä, josta leikki ja liike saavat edetä spontaanisti. Leikki on yhteistä, mutta päähuomion saa vuorollaan jokainen oman elokuvansa sankari.

Timanttimester ja Batman kasvavat tarinoissaan pojista miehiksi saaden voimat, joiden avulla he selviytyvät vastoinikäymisistä, ja jotka he näyttävät muulle maailmalle. Erik

Timanttimesteristä ilmaisee tunteitaan ja tarinaansa voimakkaasti kehollaan, hallitsee tilanteet ja selviytyy seikkailusta voittajana. Batmanina Leon voimat ja rohkeus peittoavat alleen fyysisen varovaisuuden ja pelot. Viitta hulmuten hän kiipeää, ottaa vauhtia, liukuu, hyppää ja painii.

Tomas ja Kaapo aloittavat tarinansa lempipaikassaan puolapuilla esitellen monipuolisuuttaan liikkujina. Sieltä käsin rakentuu tarina, jossa takaa-ajot seuraavat toisiaan, penkkirakennelma muuttuu alukseksi ja tempaudutaan vauhdikkaaseen seikkailuun. Keskiössä on hetkessä syntyvä leikki ja tilalliset ratkaisut, monipuolinen liike ja joustava vuorovaikutus kaikkien ryhmän jäsenten kesken. Leikissä näkyy flow. Tarina saa myöhemmin nimen Kultainen tuli.

Ensimmäisellä kuvauskerralla syntyy vahva yhteisyyden tunne. Leikin jälkeen pojat seisovat matalalla puomilla rinnatusten ja ihastelevat peilikuviaan, kun kuvaan heitä yhdessä. Peilistä katsoo urheat, leikkisät ja tyytyväiset sankarit. Viivymme hetkessä. Ensimmäisen kerran kerhon aikana pojat myös rauhoittuvat yhdessä lepäämään ja ottamaan vastaan hoivaa meiltä aikuisilta. Taustalla soivaa kappaletta ehdotetaan musiikiksi lopputeksteihin.

Toisella kuvauskerralla herää vahvoja mustasukkaisuuden tunteita. Toisen tarinalle

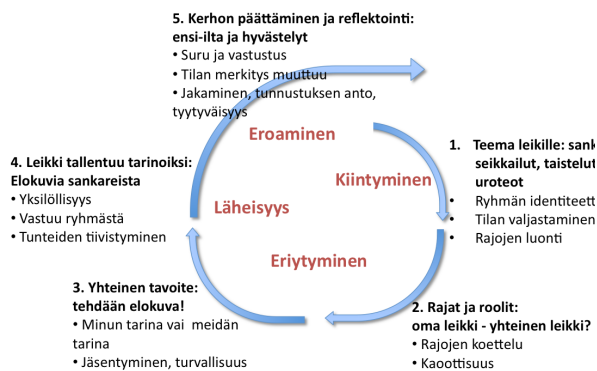
on vaikea antaa tilaa ja tunteet vyöryvät sietorajan yli. Raivaan tunteille tilaa, konkreettisesti venyttämällä tuokiota, ja teen parhaani ollakseni ryhmälle läsnä ja kannatteleva. Alkukäynnin jälkeen tunnekuuhuun suhtaudutaan empaattisesti ja koen, että kokemus lähentää ryhmää. Kolmas kuvauskerta sujuu tasaisesti. Leikki on dynaamista, levittyy tilassa laidasta laitaan ja ryhmitykset vaihtuvat joustavasti. Tuntuu siltä, että kaikki löytävät paikkansa ryhmässä.

5. Kerhon päättäminen ja reflektointi

Kerhon tuleminen päätökseen nousee puheen aiheeksi, kun kerhokertojen huomataan käyvän vähiin. Kerhon loppumiseen liittyvää surua ja vastustusta tuodaan esiin. Päättämiseen valmistaudutaan keskustelemalla viimeisten kertojen sisällöistä. Kaksi viimeistä kertaa käytetään prosessin loppuun viemiseen ja reflektointiin.

Toiseksi viimeisellä kerralla juhlistamme kerhon päättymistä omalla kerhoporukalla: katsomme elokuvat, juttelemme niistä ja pojat esittävät muutostoiveensa niihin. Samalla kun kokemusta leikeistä reflektoidaan elokuvien avulla, pojat antavat tunnustusta toisilleen. Tyytyväisyyttä ilmaistaan omia elokuvia kohtaan, mutta myös toisten kerholaisten elokuvia kommentoidaan positiivisesti. Katsomisen jälkeen liikutaan ja leikitään vielä hetki vapaasti. Samalla salitilasta luovutaan sankarileikkien näyttämönä. Lopetus saa uudenlaista sisältöä kun vedän poikia kankaalla, ja Tomas keksii nousta seisomaan. Muutkin innostuvat ja matkaa tehdään vuorollaan seisten. Kuljetan poikia tilassa täyden kierroksen, jonka päätteeksi levätään. Tavanomaisesta poiketen pojat odottavat toisiaan pukuhuoneessa ja lähtevät omaan luokkaan yhdessä.

Viimeiselle kerhokerralle on kutsuttu mukaan vanhempia. Vietetään viimeisteltyjen elokuvien ensi-iltaa, keskustellaan prosessista ja elokuvista, ja asetutaan pieneen piirustushetkeen yhdessä. Esillä olevat kehonkuvat kääritään oman vanhemman kanssa talteen ja pojat saavat DVD-tallenteen elokuvista. Tunnelma on kepeä. Iloa omasta lapsesta, joskin myös huolen aiheita tuodaan esiin, kun tuokion päätyttyä vaihdan lyhyesti ajatuksia vanhempien kanssa.



Kuvio 2. Poika-kerho prosessina: sisällölliset ja terapeutiset teemat ryhmän kehityksen eri vaiheissa

Pohdinta

Leikin sisältö kehittyi teeman löytymisen, rajojen ja roolien hakemisen sekä yhteisen tavoitteen kautta omien tarinoiden jäsentämiseen ja tallentamiseen. Leikki, kuvien piirtäminen, tarinan kertominen ja taas leikki vuorottelivat muodostaen luovan prosessin. Elokuvat tuotoksena ei ollut kerhon tavoite, vaan kuvattavaksi asetuttiin osana tanssiliiketerapeuttista prosessia hieman samaan tapaan kuin voimauttavan valokuvan – menetelmässä, jossa kuvattava itse määrittää, millä tavalla haluaa tulla nähdyksi itselleen ja toisille (Savolainen 2009, 211-212). Elokuvien merkitys oli olla myös apuna leikin ja kerhossa tapahtuneen reflektoinnissa.

Ryhmän vaiheisiin liittyviä tunnusmerkkejä oli nähtävissä sekä sisällöllisissä teemoissa

että vuorovaikutuksessa. Oma tila ja rajat eri muodoissa oli työskentelyssä läsnä koko kevään ajan, samoin poikien tarve ja pyrkimys toimia itsenäisesti ja tehdä omia ratkaisuja ryhmässä. Prosessissa keskeiseksi nouseekin eriytymisen vaiheen teemat (Schmais 1998). Kaaoksen kautta löytyi tilaa yksilöllisyydelle ja lopussa yhteisyyden tunne vahvistui. Dynaaminen leikki, jossa ryhmityttiin joustavasti sekä jaetun ja huolehtivan vuorovaikutuksen hetket loppupuolella kerhoa olivat merkkejä saavutetusta luottamuksesta ja läheisyydestä terapeutisessa prosessissa.

Eriytymisen tematiikka ei ollut irrallinen poikien muusta elämästä vaan ajankohtainen myös poikien koulunkäynnissä. Keskusteluissa opettajan kanssa oli esillä poikien oppimisen ja koulunkäynnin haasteisiin liittyvä rauhoittumisen, kohtaamisen ja itseen luottamisen vaikeus, mikä näkyi osalla pojista koulun arjessa rimpuiluna, lukkiutumisena ja karkailuna. Opettaja arvioi kerhon osaltaan vahvistaneen poikien kontaktia itseen ja heidän persooniaan vastaten kysymyksiin ”mitä osaan, miten olen”, avaten siten tietä oppimisen kannalta riittävän rauhalliseen, mutta tarkkaavaiseen tilaan.

Mahdollisuus vapaaseen leikkiin synnytti pojissa vahvan motivaation käydä kerhossa. Terapeutisessa ilmapiirissä sekä leikkiin ja liikkeeseen innostavassa ympäristössä mielikuvitusleikin voi menetelmänä todeta mahdollistaneen yksilöllisesti mielekkään, prosessinomaisen työskentelyn. Leolle ja Erikille leikissä oli tärkeää omat sankarihahmot ja niiden eläminen todeksi. Erikin voimakkaat tunteet saivat samalla ilmaisupaikan ja –muodon, ja hän uppoutui syvälle tarinaansa.

Leolle leikki tarjosi luontevan paikan harjoittaa motorisia taitoja ja kehonhallintaa sekä kehollisen vuorovaikutuksen laatuja itselle sopivissa rajoissa. Isän arviossa Leo rohkaistui osallistumaan joukkuepeleihin kerhon myötä.

Tomakselle tärkeitä teemoja oli rohkeus tulla ryhmätilanteisiin omana itsenään ja olla niissä esillä. Hänelle kehollinen toiminta oli luonteva tapa toteuttaa omia ideoita, tuoda esille omaa osaamistaan ja solmia vuorovaikutussuhteita. Tomasin olemus rentoutui liikkeessä ja hän teki fyysisessä leikissä paljon aloitteita. Leikin flow, vauhti ja leikkisä vuorovaikutus tuotti mielihyvää Kaapolle. Taitavana poikana hän sai kokea fyysistä pätevyyttä ja myös ilmaista kehollisesti tunteitaan. Nopeasti ja voimakkaasti reagoivalle Kaapolle uskon prosessin muodostaman kokemuksen kokonaisuudesta olleen merkityksellinen. Kerhon aikana Kaapo ei kovinkaan aktiivisesti lähestynyt minua, mutta toi viimeisillä kerroilla esiin tyytyväisyyttä ja kiitollisuutta, ja tuli halaamaan viimeisellä kerralla spontaanisti.

Videoita ja tutkimuspäiväkirjaa hyödyntäen reflektoin ja pyrin kehittämään myös omaa toimintaani, mikä on muovannut terapeutin identiteettiäni ja mikä kannustaa tutkivan otteen, käytännön ja teorian vuoropuhelun systemaattiseen hyödyntämiseen jatkossakin. Terapeutin toimintaperiaatteiden kehittäminen poikien ryhmässä muodosti toimintatutkimukselle ominaisen sivuspiraalin (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 87), jonka tuloksena nousi esiin viisi työtäni ohjaavaa periaatetta. Nämä ovat dialogisuus, leikkisyys, läsnäolo, positiivisuus ja rajojen asettaminen.

Haasteina koin tilan antamisen erilaisuudelle sekä leikkisän asenteen, samoin

kuin kannattelevan, turvallisuutta lisäävän läsnäolon säilyttämisen silloin, kun kaoottisuus oli suurinta. Olemalla tietoinen omista kehollisista reaktioistani tavoittelin rauhallista, keskittyntä tilaa, joka voi auttaa myös lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi ja kannatelluksi (Homann 2010, 83). Rajojen asettajana jouduin pohtimaan kerhon rajoja suhteessa myös koulun sääntöihin. Toiminnan tasolla esimerkiksi kerhossa oli mahdollista kiivetä koripallotelineen päälle, vaikka koulun liikuntatunnilla ei. Tuokioiden jälkeinen videohavainnointi auttoi minua interventtioiden tekemisessä ja edisti siten toiminnan tasolla tapahtunutta dialogisuutta poikien ja minun välillä. Rohkaisua kuljettaa prosessia aktiivisesti eteenpäin sain viidennen tuokion jälkeen toteutuneesta työnohjauksesta.

Koulunkäynnin tukimuotona tanssi-liiketerapeuttisen työskentelyn anti oli sen monitasoisuus ja kokonaisvaltaisuus. Mukana ollut avustaja arvioi kerhoa seuraavasti: *”Kokonaisuutena opettanut ystävyyttä, hyväksyntää, rohkaissut oman mielen ja mielikuvituksen uskaliaaseen paljastamiseen, ryhmässä olemiseen ja tekemiseen, antanut mahdollisuuden purkaa tunteita ja liikkua itselle mieluisalla tavalla, opettanut ryhmään kuulumista ja syrjään jäämisen osaa, tiedostamaan eri tunnetiloja ja mikä saa tuntemaan niin.”*

Toiminnan järjestämistä koulussa edesauttavia tekijöitä olivat soveltuvan tilan järjestäminen, lasten tavoitettavuus ja kerhon niveltäminen koulupäivään sekä yhteistyö opettajan ja lasten kotien kanssa. Säännölliset keskustelut opettajan kanssa tukivat kerhon toimintaa osana koulunkäyntiä, samoin kouluavustajan mukanaolo kerhossa.

Haasteita olivat kerhoon tulo- ja kerhosta lähtemistilanteet, joihin aikataulusyistä ei aina ehtinyt mukaan toinen aikuinen.

Erilaisten tuen muotojen kehittäminen ja järjestäminen on kouluissa ajankohtainen asia, johon terapeuttisella toiminnalla voidaan vastata välittämisen, jakamisen, hyväksytyksi tulemisen ja turvallisuuden rakentamisen kautta (Lehtinen 2012, 68). Tämä tutkimusraportti kertoo tanssiliiketerapian sovellusmahdollisuuksista esimerkki-tapauksen, joka perustuu pääosin subjektiiviseen kokemukseen ja arviointiin prosessista. Sellaisena se vahvistaa käsitystä terapeutin toiminnan hyödyllisyydestä koulussa. Jotta TLT-sovellusten mahdollisuudet ja hyödyt tiedostetaan laajemmin, niitä osataan ottaa käyttöön ja soveltaa tarkoituksenmukaisesti, toteutetun toiminnan tutkimusta ja raportointia tarvitaan lisää. Toimijat hyötyvät toimintamallien kehittelyyn suuntautuvasta tutkimuksesta, kun toimintamahdollisuuksien laajentamiseen kouluissa tarvitaan lisää tutkimusta TLT:n vaikuttavuudesta oppimiseen ja vuorovaikutukseen.

Lähteet

Ajo, R. 2001. Tanssiterapia dysfaattisen lapsen kuntoutuksessa. Helsingin kaupungin opetusviraston julkaisusarja A4. Helsingin kaupunki ja Ebeneser säätiö: Lapsuuden instituutti. www.hel.fi (viitattu 12.11.2014)

Chaiklin, H. & Chaiklin, S. 2004. The Case Study. Teoksessa R. F. Cruz & C. F. Berrol (toim.) *Dance/Movement Therapists in Action. A Working Guide to Research*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher, Ltd.

Chodorow, J. 1991. *Dance Therapy & Depth Psychology. The Moving Imagination*. New York: Routledge.

Grönlund, E., Renck, B. & Weibull, J. 2005. Dance/Movement Therapy as an Alternative Treatment for Young Boys Diagnosed as ADHD: A Pilot Study. *American Journal of Dance Therapy* 27 (2), 63-85.

Heikkinen, H.L.T. & Rovio, E. 2006. Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa H.L.T. Heikkinen ym. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Vantaa: Dark Oy, 114-130.

Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa H.L.T. Heikkinen ym. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Vantaa: Dark Oy, 78-93.

Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

Homann, K. B. 2010. Embodied Concepts of Neurobiology in Dance/Movement Therapy Practice. *American Journal of Dance Therapy* 32, 80-99.

Karkou, V. (toim.) 2010. *Arts Therapies in Schools. Research and Practise*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Karkou, V., Fullarton, A. & Scarth, S. 2010. Finding a Way Out of the Labyrinth through Dance movement Psychotherapy: Colaborative Work in a Mental Health Promotion Programme for Secondary Schools. Teoksessa V. Karkou (toim.) *Arts Therapies in Schools. Research and Practise*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 59-84.

Koshland, L. 2010. PEACE through Dance/ Movement Therapy: The Development and Evaluation of a Violence Prevention Programme in an Elementary School. Teoksessa V. Karkou (toim.) *Arts Therapies in Schools. Research and Practise*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 43-58.

Lehtinen, S. 2012. TaMuLi -kerho – Luovaa terapeutista kerhotoimintaa. *Effortti* 6 (1), 61- 69. Suomen Tanssiterapiayhdistys ry. www.tanssiterapia.net (viitattu 12.11.2014)

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert, & L. Koulu (toim.) Helsinki: Duodecim, 211-227.

Schmais, C. 1998. Understanding the Dance/ Movement Therapy Group. *American Journal of Dance Therapy* 20 (1), 23-35.

Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta: yleisopetus, erityisryhmät ja esiopetus. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Tortora, S. 2010. From the Dance Studio to the Classroom: Translating the Clinical Dance Movement Psychotherapy Experience into a School Context. Teoksessa V. Karkou (toim.) Arts Therapies in Schools. Research and Practise. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 27-42.

Wengrover, H. 2009. The Creative-Artistic Process in Dance/Movement Therapy. Teoksessa S. Chaiklin & H. Wengrover (toim.) The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is Dance. New York: Routledge.

Winnicott, D. W. 1987. Babies and Their Mothers. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Co., Inc.

Winnicott, D.W. 1971/2005. Playing and Reality. London & New York: Routledge.

Ylönen, M. E. & Cantell. 2009. Kinaesthetic narratives: Interpretations for children's dance movement therapy process. Body, Movement and Dance in Psychotherapy 4 (3), 215-230.

Ylönen, M. E. 2004. Luova ja terapeuttinen liike lapsen kehityksen tukena. Liikuntakasvatuksen julkaisuja, 8. Jyväskylän yliopisto.

*Kirjoittaja **Kaisa Kella** valmistui Eino Roiha -instituutista joulukuussa 2014 tanssi-liiketerapeutiksi.*

ARTIKKELI

NÄKYMÄTTÖMÄN KOHTAAMINEN - Autenttisen liikkeen muoto

Heli-Maija Rajaniemi

Johdanto

Esi-isämme luottivat kehoon. Tanssijat, parantajat ja mystikot tunsivat kaipuun läsnäoloon ja kaipuun astua tuntemattomaan. Myös nykytanssin historiassa ja tanssijoissa näkyy sama henki, liikkeestä nousee tietoisuus. Tietoisuus nousee parantavaksi voimaksi, eheydeksi. Kehoon keskittyminen psyykkisen hyvinvoinnin kehittämisessä on lähestymistapa, jonka juuret ulottuvat tuhatvuotisten kontemplatiivisten perinteiden käytäntöihin (Ogden 2009, 17).

Tässä artikkelissa käsittelen Autenttisen Liikkeen Muodon juuria ja kehittymistä yhdeksi tieksi sisäisen kasvun, tanssi-liiketerapian ja psykoterapian kentillä sellaisena kuin sen kehittäjä, oppiäitini Janet Adler sen tänä päivänä kuvaa.

Työn tavoitteet ja aineiston keruu

Työni tavoitteena on kuvata mitä Autenttisen Liikkeen Muoto on. Pohdin tätä Janet Adlerin näkemyksen ja kahden oman oppilaani kokemuksen kautta. Koen itseni sillaksi opettajani ja oppilaitteni välillä. Janet Adlerilta saatu aineisto on peräisin paitsi hänen kirjoistaan ja artikkeleistaan, myös vuosittaisten tapaamistemme aikana tekemistäni haastattelu- ja keskustelumuistiinpanoista (28.2.2013 ja 27.2.2014, Galiano, Kanada). Ryhmähaastattelusta, joka on tehty 11.9.2009 Galianon saarella Kanadassa, on yhden tunnin mittainen äänitallenne. Olen nostanut siitä joitakin kohtia esille työssäni. Aineistona olen käyttänyt myös kahdelta oppilaaltani saamiani

vapaamuotoisia kirjoituksia (Tuuli Halttu 15.10. ja Liisa Karttunen 20.10.2014). Näistä kirjoista olen käyttänyt suoria lainauksia. Tekstissä ne erottuvat kursiivilla kirjoitettuna, samoin kuin suorat lainaukset Janet Adlerilta, Mary Whitehouselta ja John Weiriltä.

Autenttinen liike

Autenttisen liikkeen työskentely on ruumiin, mielen ja hengen yhteisen tietoisuuden polku, yksi muoto sisäisen kasvun harjoittamiseen monien muiden rinnalla. Esimerkiksi meditaatiosta Autenttinen Liike eroaa siinä, että Autenttisessa Liikkeessä ollaan aktiivisessa vuorovaikutuksessa toiseen ja siinä ei ole valmista asentoa tai olemisen tapaa, vaan muoto (asento, liike) herää ruumiin, psyyken tai hengen kautta (Adler 1999 a, 148-149).

Tanssikriitikko ja esseisti John Martin käytti käsitettä *"Authentic movements"* (*autenttiset liikkeet*) puhuessaan Mary Wigmanin modernista tanssista jo vuonna 1933: *"...sen ulkoistaminen muotoon, minkä toiset voivat ymmärtää, ei tule ainoastaan intellektuaalisesta suunnittelusta vaan myös feeling through with a sensitive body. Tällaisen luomisen tulos ovat tietyt, täysin autenttiset liikkeet."* Vaikka nämä sanat tulevat tanssin maailmasta, on Autenttisesta Liikkeestä tullut muoto, jossa sekä terapeutit, että mystiset (henkiset, hengelliset) kokemukset mahdollistuvat. Janet Adlerilla käsite "Autenttinen Liike" viittaaakin työskentelyn muotoon, ei pelkästään tietynlaiseen 'autenttiseen' tapaan liikkua. (Adler 2002, 15; Lowell 2007, 52.) Tanssi-liiketerapian tieto-taito yhdistää kehon, kokemusmaailman ja mielen (Pylvänäinen 2012, 299). Sen yhteydessä harvemmin puhutaan hengestä, sielusta tai mystiikasta, joka on yhtenä ulottuvuutena Autenttisessa Liikkeessä.

Avaan hieman tätä hengellisyyden käsitettä kirjan "Psychotherapeutic relationships that work" pohjalta. Hengellisyys voidaan määritellä yleisempänä tunteena pyhyyden läheisyydestä ja siihen liittymisestä.

Pyhyyden kokemus on usein havainto ylimaallisen/jumalallisen olemuksesta tai kohteesta, tai tunne perimmäisestä todellisuudesta tai totuudesta. Useat kokevat hengellisyytensä uskonnollisessa kontekstissa, mutta eivät kaikki. Kirja esittelee neljä hengellisyyden tyyppiä:

1. Uskonnollinen hengellisyys on tunne läheisyydestä ja yhteydestä pyhään siten, kuin tietty uskonto sen kuvaa.

2. Humanistinen hengellisyys pitää sisällään tunteen läheisyydestä ja yhteydestä ihmiskuntaan kehittäen yleensä tunteita rakkaudesta ja epäitsekkyudesta.

3. Luonnon hengellisyys (nature spirituality) pitää sisällään tunteen yhteydestä ja läheisyydestä ympäristöön ja luontoon. Esimerkiksi ihmisen kokemus ihmeestä, kun hän katsoo auringon laskua tai on hienon maiseman äärellä.

4. Kosmohengellisyys käsittää tunteen läheisyydestä ja yhteydestä koko luomakuntaan. Tämä hengellisyyden muoto sisältää kokemuksen, jonka voi tavoittaa meditoitaessa, katsottaessa yötaivasta tai mietiskeltäessä universumin laajuutta. (Worthington 2011, 402-403.)

Autenttisen Liikkeen yhteydessä puhuttaessa henkisyydestä/hengellisyydestä/mystiikasta kokemus voi olla jotain edellisistä tyypeistä tai kaikkia niitä yksilöstä riippuen. Autenttinen Liike on vapaa uskonnollisista ja poliittisista suuntauksista. Koska sana "spiritual" assosioituu helposti uskontoihin, on Janet Adler alkanut käyttää sanaa mystic (mystinen). Kokemukset voivat olla pyhiä, mutta eivät välttämättä uskonnollisia. (Haastattelu J.A. 28.2.2013/H-M.R.)

"Tämä muoto mahdollistaa kokemuksen jostain suuremmasta. Kokemuksen yhteydestä. Yhteyden muodostaa tavallaan muut liikkujat/todistajat, mutta jo liikkuesssa/todistaessa se yhteys laajenee. Yhteydellä tarkoitan yhteyttä elämään tai jumalaan tai luontoon tai johonkin suurempaan". (Karttunen, 2014, julkaisematon.)

Autenttisen liikkeen perusmuoto vaikuttaa yksinkertaiselta Yksi ihminen, liikkuja, liikkuu ja toinen, todistaja, on läsnä liikkujalle ja havainnoi hänen liikkumistaan. Liikkumisajan päätyttyä molemmat puhuvat omasta kokemuksestaan. Ilmapiiri on turvallinen ja hyväksyvä. Liikkuja liikkuu silmät kiinni kuunnellen omia sisäisiä impulssejaan ollen läsnä itselleen. Todistaja on paikallaan ja tietoisena sekä itsestään, että Liikkujasta ja heidän välisestä suhteesta. Hän välttää tuomitsemista, arvostelua, tulkittamista ja omien tunteidensa projisointia. Nähdynsi tulemisen kokemus ulkoisen Todistajan kautta auttaa Liikkujaa tulemaan tietoisemmaksi omasta Sisäisestä Todistajastaan. Katsekontakti Liikkujan ja Todistajan kesken ennen liikkumista vahvistaa yhteyttä heidän välillään ja luo turvallisen ilmapiirin. Liikkumisen loputtua se palauttaa tähän aikaan ja paikkaan, sekä lisää nähdynsi tulemisen ja näkemisen kokemusta. Kirjassa Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena kuvataan miten kasvojen ilmeet ja katse ovat tärkeitä olemassaolon ylläpitäjiä: "Hän näkee minut, olen siis olemassa". Myönteiset katseet ja hyväksyvä vuorovaikutus säilyvät tärkeinä kasvun ja muuttumisen edistäjinä läpi elämän. Levollisella hengityksellä ja rauhoittavan hyväksyvällä katseella luodaan potentiaalista tilaa ja kokemusta siitä, ettei ole hätää. Katsekontakti on symbolista koskettamista, kohtaamista ja läsnäoloa. Se on tie empatiaan, joka liittyy

aivojen peilisolujen toimintaan. (Martin 2010, 77-78.)

"Koen hyvin tärkeäksi alun ja lopun katsekontaktin. Se edustaa tätä hetkeä, läsnäoloa ja totuutta. Liikkumisen aikana kaikki tapahtuu juuri niin kuin pitääkin, joka luo muotoon jotakin pyhyyttä. Kaikki kohtaamiset, kosketukset, äänet. Kaikki vaan lokahtaa paikoilleen. Silloin minulla on aina sellainen olo, että ei ole mitään hätää." (Halttu, 2014, julkaisematon.)

Autenttisen Liikkeen työskentelyssä keskeistä on vuorovaikutus: Liikkujan ja ulkoisen Todistajan välillä, liikkuvan itsen ja Sisäisen Todistajan välillä, itsen ja kollektiivin välillä, itsen ja jumaluuden välillä (Adler 2007, 29). Daniel Siegelin mukaan oman kehon aistimusten ja viestien tunnistaminen sekä tiedostaminen ovat merkittävässä osassa virittäytyessämme toiseen ihmiseen (Siegel, 2010).

Jaakko Seikkula vahvistaa vuorovaikutuksen merkittävyyttä psykoterapiassa. Hänen mukaansa psykoterapia on kehittynyt intersubjektiivinen prosessi, jossa muutos tapahtuu sympatian kokemuksen ja implisiittisen tietämisen, toisen jaetun läsnäolon avulla (Seikkula, 2014). Autenttisen Liikkeen harjoittaminen kehittää yksilön kykyä olla läsnä hetkessä, olla läsnä itselle ja olla läsnä toiselle. Läsnäoloa on kyky vastaanottaa ja kokea avoimesti mitä ikinä todellisuuteen nousee esiin, sekä kykyä palata aina erilaisten mahdollisuuksien tilaan (Siegel 2010).

Lääketieteen tohtori Daniel J. Siegelin mukaan kehon tässä-ja-nyt tapahtuvan aistikokemuksen läsnäoleva huomioiminen terapiassa avaa polkuja mielen ja kehon yhdistymiselle ja toipuminen käy mahdolliseksi. Hänen mukaansa

vastaanottavainen tietoisuus muodostuu huomion hyväksyvästä, rakastavasta ja arvottomattomasta kohdistamisesta, ja tämä voi olla mielen keino siirtyä yhdistymättömien tilojen kaaoksesta ja jähmeydestä kohti yhdistymisen mukana syntyvää eheytyntä toimintaa. (Ogden 2009,17.)

"Autenttisen Liikkeen työskentelyssä ei ole mitään arvosteleavuutta tai tuomitsevuutta, silloin kun se toimii ja kaikki ovat rehellisesti läsnä. Muodossa on paljon tilaa, mikä antaa minulle hengittämisen mahdollisuuden. Silloin on mahdollista kohdata itseä ja omia tunteita." (Halttu, 2014, julkaisematon.)

Autenttisen liikkeen taustaa: Janet Adler ja hänen opettajansa Mary Whitehouse ja John Weir

Juuriansa tutkiessaan **Janet Adler** (s. 1941) luki opettajiensa sekä opettajiensa opettajien kirjoituksia. Monet kertovat siitä, kuinka heidän on työssään luotettava intuitiiviseen tietämiseen. He myös kirjoittavat tanssiin liittyvästä henkisyydestä. Janet Adlerin polku johti autististen lasten kanssa työskentelystä Autenttisen liikkeen harjoittamiseen ja myöhemmin Autenttisen Liikkeen Muodon (The Discipline of Authentic Movement) kehittämiseen. Hän näkee näiden välillä paljon yhtäläisyyttä. Autistiset lapset edustavat hänelle samaa kiinnostusta tuntemattomaan, mikä ilmenee autenttisen liikkeen työskentelyssä kaipuuna tuntemattoman kokemiseen. Autistisilla lapsilla on usein hyvä keskittymiskyky ja he saattavat toistaa samaa liikettä ikuisuuksia. Adler on ajatellut, että tämän taustalla saattaisi olla kehollinen rukous: "Näe minut, jotta vois in nähdä itseni." Tämän ajatuksen johdattamana Adler alkoi tutkia ja peilata lasten liikettä ulkopuolisena todistajana. Vähitellen lapset alkoivat näinä hetkinä nähdä myös itsensä.

Mahdollisuus dialogiselle suhteelle oli olemassa. (Adler 2007, 28.) Mikhail Bakhtin on kirjoittanut siitä, kuinka kuulluksi tuleminen on jo sinällään dialoginen suhde (Seikkula 2014). Näin voisi ajatella myös nähdyksi tulemisesta. Autistinen Iris Johansson kertoo kirjassaan "Toinen maailma jonka tunnen", ettei hänellä ollut lapsena mitään käsitystä siitä, mitä on yhdessäolo tai vuorovaikutus. Noin kymmenvuotiaana hänen todellisuutensa alkoi muuttua, kun hän kohtasi muutaman ihmisen, joiden koki ymmärtävän itseään ja olevan "samassa maailmassa" kanssaan. Tärkeää oli, etteivät nämä ihmiset vaatineet häneltä mitään, vaan olivat puhtaasti läsnä. Hän kirjoittaa: "...Tiedän, ettei siinä tunteilta suljetussa tilassa, jossa olin, voi tavoittaa ihmisenä olemisen ideaa. Nimenomaan kommunikaatio, vuorovaikutus ja yhteys muihin, että osaa elää tunnepitoisesti, reagoida asianmukaisesti ja liikkua sisäisen ja ulkoisen välillä, se on elämistä. Siinä on elämän arvo ja siitä lähtien olen sitä jatkuvasti tavoitellut." (Johansson 2007, 60.) Työskennellessään Mary Whitehousen ja John Weirin johdolla Adler huomasi, että liikkujan rukous on sama kuin autistisen lapsen: "Näe minut, jotta voisin nähdä itseni" (Adler 2007, 28).

Vuonna 1969, 28-vuotiaana, Janet Adler lähti Pittsburghista Los Angelesiin opiskellakseen Mary Whitehousen ohjauksessa. He työskentelivät viiden kuukauden ajan päivittäin ja tärkeimpänä oppina itselleen Janet Adler pitää Mary Whitehousen kokemusta kehotietoisuudesta. (Adler 1999 a, 141.)

Mary Whitehouse (1911-1979) oli modernin tanssin pioneerien, Martha Grahamin ja Mary Wigmanin oppilas. Hänestä tuli ensin ammattitanssija ja myöhemmin tanssin opettaja. Whitehousen kehittyvä kiinnostuksen kohde oli ihmisen sisäinen

maailma ja myöhemmin Jungilaisuus. Hän alkoi löytää pääsyä tiedostamattoman kinesteettiseen ilmenemismuotoon opiskellessaan Jungin syvyyspsykologiaa. Mary Whitehouse nimesi käsitteen "movement in depth", joka tarkoittaa liikkumista missä ego antaa periksi kontrollistaan ja itse, "self", voi liikuttaa kehoa vapaasti. Hän integroi kehotyöskentelyyn Carl Jungin käsitteistöä, kuten itse, aktiivinen mielikuva ja individuaatio. (Lowell 2007, 51.) Joka tarkoittaa yksilön koko elämän jatkuvaa itseksi tulemisen prosessia. Individuaatio on ihmisenä olemisen oppimista.

Whitehousen läsnäolo oli voimakasta ja henkisesti latautunutta ja hän oli ensimmäinen, joka toi tanssijan ja yleisön välisen julkisen suhteen intiimiin studio-työskentelyyn. Mary Whitehousen opetustyyli muuttui 1950-luvulla. Hän puhui autenttisesta liikkeestä, jota tehdään toisen henkilön läsnäollessa. Hänen modernin tanssin oppilaansa oppivat, kuinka voi erottaa toisistaan liikkumisen impulssin seurauksena ja esittämisen. He oppivat liikkumaan autenttisesti hänen läsnäollessaan. Autenttisessa Liikkeessä oleva käsitys Liikkujan tietoisuudesta perustuu Mary Whitehousen ymmärrykseen kehotietoisuudesta.

"Ensisijainen kiinnostuksen kohteeni lienee kosketтанut prosesseja, ei tuloksia. Ehkä en ollut niinkään kiinnostunut taiteesta, vaan toisenlaisesta inhimillisestä kehityksestä... mitä se sitten olikaan, kuljimme pois päin tanssista. Minun oli kutsuttava sitä liikkeeksi... jotta tanssi avautuu ulospäin, jotta siitä tulee enemmän kuin me itse, pienissä, vaikeissa elämässämme, meidän täytyy antaa itsemme tulla kosketetuiksi, liikutetuiksi." Mary Whitehouse (Adler 2002, 12.)

Samoihin aikoihin myös psykologi ja inhimillisen kehityksen opettaja John Weir (s. 1913) oli Janet Adlerin opettajana. John Weirin työ kumpuaa Sigmund Freudin, Wilhelm Reichin ja Carl Rodgersin ajatusten pohjalta. Weirin syvä ymmärrys somaattisesta fenomenologiasta, intersubjektisista vuorovaikutussuhteista ja psykodynaamisesta teoriasta antoi pohjaa hänen innovatiiviselle työlleen ryhmien kanssa. (Adler 2002, 13.)

Psykodynaamisesta näkökulmasta ryhmä voi olla sekä tarpeiden tyydytyksen ja manipulaation kohde että kasvun ja itsetuntemuksen väline. Jungilaisesta näkökulmasta katsottuna ryhmä on olemassa yksilön projektiona, sellaisena kuin yksilö sen kuvittelee. (Niemistö 2004, 22.) Jung esitti käsityksen koko ihmiskuntaa yhdistävästä kollektiivisesta piilotajunnasta. Ryhmätilanteissa ihmiset aktivoivat toistensa tiedostettuja ja tiedostamattomia sielunalueita (Niemistö 2004, 18). Ihmissuhde- tai kasvuryhmien alkujuuret palautuvat 1940-luvulle Kurt Lewinin työhön, mutta ne kehittyivät varsinaisesti Yhdysvalloissa 1960-luvulla ns. humanistisen psykologian myötä. Auktoriteettina mainitaan usein Carl Rodgers ja Abraham Maslow. Ryhmissä voitiin tavoitella sekä mielen vapauttamista, että ihmisten kohtaamista. (Niemistö 2004, 24.) Janet Adler kertoo löytäneensä ytimen todistaja-tietoisuuden käsitteeseen John Weiriltä, joka on sanonut ryhmistä:

"On oleellista, että osallistujat jakavat kokemuksensa toistensa kanssa... jakaminen on eräänlaista todistamista... todistaminen näyttää olevan erittäin tärkeää useissa seremoniaalisissa ja rituaalisissa aktiviteeteissa. Todistaminen ja etenkin jakaminen näyttäisi vahvistavan tapahtumaa ja antavan sille ja osallistujalle vastaanottamisen kokemuksen ja yleistä hyväksyntää." John Weir (Adler 2002, 13.)

Mary Whitehousen syvä ymmärrys kehotietoisuudesta ja John Weirin selkeys itsestä vuorovaikutussuhteessa ovat olleet ydinlähteinä Autenttisen Liikkeen Muodon (The Discipline of Authentic Movement) synnyssä. Muoto on kehittynyt seuraavien vuosikymmenten aikana luonnollista polkuaan työskentelyn edetessä.

"...Olen todistanut kehoa astiana, missä parantuminen/eheytyminen tapahtuu, astiana jossa suora kokemus jumalaisen kanssa on tunnettu. Kun tämä astia tulee tietoiseksi, sille on mahdollista sekä inhimillisen pimeyden kestäminen, että valon vastaanottaminen." Janet Adler (Adler 2002, 16.)

Autenttisen liikkeen muoto

Liikkuja

Autenttisen Liikkeen Muodon harjoittaminen aloitetaan aina liikkujana. Liikkuja liikkuu silmät kiinni, kuunnellen sisäisiä impulssejaan. Liikkuja voi myös olla liikkumatta. On oleellista, että liikkuja on uskollinen itselleen ja tekee sen, mikä on tarpeen tehdä. Tästä alkaa oman sisäisen todistajan tiedostaminen. Liikkuja havainnoi omia tunteitaan ja suhtautumistaan itseensä, ympäristöönsä ja Todistajaansa. Sisäinen Todistaja saattaa olla tuomitseva, kriittinen, vähättelevä, tulkitseva, tai se saattaa olla hyväksyvä, lempeä ja salliva, usein tätä kaikkea ja paljon muuta. Tärkeää on tulla tietoiseksi omasta Sisäisestä Todistajastaan, siitä äänestä, joka vaikuttaa liikkumiseen. Tietoisuus Sisäisestä Todistajasta auttaa Liikkujaa pysymään tietoisena liikkumisestaan. Sisäisen Todistajan kehitys mahdollistaa muutoksen liikkumisessa. Koska tämä on työskentelyä oman persoonan kanssa, integroituu muutos myös yleisemmin elämään. Kehon liike heijastelee elettyä elämää ja psyykkistä tilaa.

Muutos liikkeen tasolla tuottaa muutosta kokemuksen ja psyyken tasolla (Pylvänäinen 2012, 300).

"Autenttisen Liikkeen ansiosta olen tullut tietoisemmaksi itsestäni, ajatuksista, tunteista, aistimuksista ja hengityksestä. Työskentely kantaa pitkälle liikkumisen jälkeen, se tuo rauhaa ja tasapainoa minun elämään." (Halttu, 2014, julkaisematon.)

"Out beyond the ideas of wrong doing and right doing there is a field, I'll meet you there". Nämä runoilija Rumin sanat ovat olleet itselleni ensiarvoisen tärkeät aloittaessani Autenttisen Liikkeen liikkujana. Nähdynsi tuleminen siellä, missä ei arvostella tuo hyväksyntää ja armoa itseä kohtaan. Se vapauttaa antautumaan liikutetuksi tulemiselle. Winnicott on kuvannut mahdollisuuttamme yksilölliseen, aitoon persoonallisuuteen (true self), joka kehittyy ja vahvistuu riittävän kannattelevissa oloissa. Aito itse on pohjimmiltaan ruumiillinen. Se saa alkunsa eriytymättömistä ruumiin elävyyden tuntemuksista esimerkiksi sydämen sykkeen ja hengittämisen herättämien tuntemusten pohjalta. Kyse on ensisijaisesta olemisen kokemuksesta: on lupa olla mitä on. Winnicott sanoo: "Vain aito itse voi olla todellinen ja luova." (Martin 2010, 66.)

Artikkelissaan Liikkua ja tulla liikutetuksi Joan Chodorow kuvaa, kuinka Mary Whitehouse viljeli tunneillaan antautumisen asennetta - sitä, että antaa itsensä tulla alitajuisten impulssien ja mielikuvien virran liikuttamaksi - samalla kun kokemukset kuitenkin tietoisesti tunnistetaan. Tämä auttoi ymmärtämään, kuinka liike voi saada alkunsa psyyken eri tasoista. Liike voi tulla henkilökohtaisesta alitajunnasta, jolloin eleet ja liikkeet näyttävät täysin henkilökohtaisilta, yksilölle uniikeilta. Tällaiset liikkumisen tavat liittyvät usein kokemuksiin ennen puheen

kehittymistä ja ne näyttävät usein liittyvän nukahtamisrituaaleihin. Kohdistamalla tietoisuus yksilöllisiin ominaisliikkeisiin tietyt tunteet ja mielikuvat tulevat saataville. Kun henkilökohtaiset liikkumistavat tulevat esiin, transferenssikysymykset, jotka heijastelevat lapsen suhdetta vanhempiinsa, tulevat todennäköisesti vallitseviksi. (Chodorow 1999, 270-271.)

Liike voi tulla myös **kulttuurisesta alitajunnasta**, jolloin liikkeet ovat kulttuurisesti tyypillisiä ja päinvastoin kuin yksilölliset ominaisliikkeet, ne ovat sekä liikkujan että todistajan helpommin ymmärrettävissä. Alitajunnan kulttuurinen taso on Joseph L. Hendersonin kuvaamana taso, joka on alkukantaisen alitajunnan sekä uskonnollisia, esteettisiä, sosiaalisia ja filosofisia kokemuksia tarjoavien kulttuuristen muotojen välillä. (Chodorow 1999, 272.)

Alkukantaisesta alitajunnasta tulevat liiketeemat ovat hyvin erikoisia ja niillä on usein epä-ihmismäinen laatu. Näyttää siltä, että niiden täytyy tulla kollektiivisen alitajunnan syvyyksistä. Teoksessaan "The structure of the psyche" Jung (1927) kirjoitti: Koko psyykkinen organismi vastaa täysin kehoa, mikä on olennaisilta ominaisuuksiltaan kaikilla ihmisillä sama ihmiskeho. Sen kehityksessä ja rakenteessa on edelleen jäljellä sellaisia elementtejä, jotka liittyvät ihmiskehon selkärangattomiin ja lopulta yksisoluiisiin eliöihin. Teoreettisesti pitäisi olla mahdollista kuoria kollektiivinen alitajunta kerros kerrokselta, kunnes esiin tulee madon tai jopa ameeban psykologia." Joan Chodorowin mukaan näistä syvyyksistä nousevat liike-elementit tuovat sitä emotionaalista hehkoa, mielenkiintoa ja voimaa, mitä aktivoitunut arkkityyppi herättää siihen liittyvissä kokemuksissa. Näillä liike-elementeillä on mystinen ja hengellinen vaikutus sekä liikkajaan, että todistajaan. (Chodorow 1999, 273-274.)

Toinen syvyyksistä nousevien liikkeiden joukko on laadultaan hyvin erilainen, **Liike Itsestä**. Nämä liikkumisen muodot ovat geometrisia ja niillä on vahva keskusakseli, mikä näyttää antavan tasapainoa ja vastapainoa kaikille mahdollisille vastakohtien pareille, joita liikkuvassa kehossa on mahdollista löytää. Jung on kirjoittanut kirjassaan "On the nature of the psyche" (1947) mielikuvatyöskentelystä: "... mainittakoon kaoottinen monimuotoisuus ja järjestys, kaksitahoisuus; valon ja varjon, ylemmän ja alemman, oikean ja vasemman vastakohtaisuus, vastakohtien yhdistyminen kolmannessa; nelitahoisuus (risti, neliö), rotaatio (ympyrä, pallo) ja lopulta jonkun nelitahoisen systeemin jälkeen tulee keskustan löytäminen ja sen ympärille säteittäinen järjestys. Keskustan löytämisen prosessi on kokemukseni mukaan koko kehityksen todellinen kliimaksi ja sille on ominaista, että se tuo mukanaan suurimman mahdollisen terapeutin vaikutuksen." (Chodorow 1999, 274-275.)

Sensorimotorisen psykoterapia-menetelmän avulla asiakkaita autetaan ensin huomaamaan epätarkoituksenmukaisten puolustusreaktioiden fysiologinen alkuperä. Niistä on sittemmin tullut tapoja, joilla kehityso pillinen perimä on auttanut meitä selviytymään hengissä vaarallisessa maailmassa. Kun asiakkaat alkavat huomioivasti läsnä ollen tutkia näitä puolustustaipumuksia, pintaan nousee usein spontaaneja ilmiöitä: kehossa alkaa ilmetä liikkeellepanevia puolustusreaktioita - leukaperien ja käsivarsilihasten jännittymistä, käsien puristumista nyrkkiin tai aistimuksia kurkussa, mihin yhdistyy halu puhua tai huutaa. Silloin kun jäljitetään hitaasti ja kärsivällisesti, mitä keho haluaa tehdä trauman palautuessa mieleen, uuden reaktion mahdollisuus alkaa nousta esille. Tämä reaktio alkoi alkuperäisen traumatisoitumisen

hetkenä ja se on valmis kehittymään nykyhetken kannalta joustavammiiksi puolustusreaktioiksi. (Ogden 2009, 111.)

Vaikkakin liikkujan tarve ja halu on tulla nähdyksi, paradoksaalisesti hän usein myös pelkää nähdyksi tulemista. Liikkujan työskentely on sekä intrapersoonallista (suhde sisäiseen todistajaan) että interpersoonallista (suhde ulkoiseen todistajaan). Tässä työskentelymuodossa Todistajan ja Liikkujan välinen suhde mahdollistaa Liikkujan syvällisen työskentelyn ja tietoisuuden laajentumisen. Kokemus ainoana Liikkujana olemisesta yhden Todistajan kanssa niin pitkään kuin on tarpeellista, on oleellista. (Haastattelu J.A. 28.2.2013/H-M.R.) Aluksi ilman mitään ulkoisia tai sisäisiä ohjeita Liikkuja astuu tyhjyyteen. Liikkumisen jälkeen kokemus jaetaan puhumalla. Liikkuja puhuu ensin ja jos hän haluaa todistamista, Todistaja puhuu omasta kokemuksestaan ilman projisointia, arvottamista tai tuomitsemista. Aluksi on tärkeää, että Liikkuja voi puhua paljon liikkumiskokemuksestaan. Hän oppii muistamaan liikkumisensa ja puhumaan siitä. Todistaja auttaa Liikkujaa tulemaan tietoiseksi kokemuksestaan. Kun muodossa mennään eteenpäin, Liikkuja keskittyy puhuessaan yhteen kohtaan liikkumiskokemuksessaan. Tämä auttaa kokemuksen edelleen syventämisessä. (Ryhmähaastattelu J.A. 11.9.2009/H-M.R.)

Kun viivymme sisimmässämme pidempien jaksojen ajan, oivallamme jotain siitä, miten turhaa on etsiä onnea, ymmärrystä ja viisautta itsensä ulkopuolelta. Kyse ei ole siitä, etteivätkö Jumala, ympäristömme tai muut ihmiset voisi auttaa meitä olemaan onnellisia tai löytämään täyttymystä. Kysymys on siitä, etteivät onnellisuutemme, täyttymyksemme ja ymmärryksemme yllä syvemmälle kuin mikä on nykyimme tuntea oma sisimpämme.

Ulkomaailman kohtaaminen sisäisestä tyytyväisyydentunteesta käsin syntyy siitä, kun ihminen tuntee olevansa kotonaan itsessään samalla kun hän tuntee mielensä ja ruumiinsa. (Kabat-Zinn 2011, 103.)

Liikkuva Todistaja

Kun Liikkuja tuntee tulleen tarpeeksi nähdyksi, hän alkaa nähdä itsensä kirkkaammin ja empaattisemmin (haastattelu J.A. 28.2.2013/H-M.R). Luonnollisesti tästä tulee tilaa toiselle Liikkujalle ja näin Liikkujat ovat toistensa Liikkuvia Todistajia ulkoisen Todistajan lisäksi. Liikkujat voivat nyt kuulla toisensa, koskettaa toista tai tulla kosketetuksi. He voivat liikkua yhdessä tai erikseen. Kun palataan puhumisen ja kuuntelemisen rituaaliin, he jatkavat tietoisesta puhumisen harjoittelua sekä Liikkujana että Liikkuvana Todistajana. (Adler 2014 a, 4.)

”Opin paljon itsestäni, kun kuulen muiden liikkujien puhetta heidän omasta liikkumisesta. Koen myös suurta kiitollisuutta ja ainutlaatuisuutta kun saan todistaa toista liikkujaa.” (Halttu, 2014, julkaisematon.)

Hiljainen Todistaja

Jokainen Liikkuja tulee ensin Todistajaksi itselleen ja sitten toiselle. Kun Liikkujat tuntevat olevansa valmiita todistamaan, he siirtyvät vuorollaan sivuun ja näkevät toisen Liikkujan liikkuvan. Samoin kuin Liikkujalla on kaipaus tulla nähdyksi, myös Todistajalla herää kaipaus todistaa Liikkujaa. Nyt Hiljainen Todistaja käy läpi omaa sisäistä kokemustaan Todistajana paikallaan istuen ja silmät auki. Hän ei kuitenkaan anna todistamista Liikkujalle puhumalla ennen kuin on harjoitellut tekemään huomioita omista projektioistaan ja niiden lähteistä sekä tuomitsemisesta ja tulkinnoista. Samalla kun hän oppii näkemään selkeästi, hän oppii tekemään eron itsensä ja Liikkujan välillä. (Adler 2014 a, 4.)

Puhuva Todistaja

Puhuvana Todistajana olemisen valmius perustuu kokemukseen olla Liikkujana sekä Liikkuvana ja Hiljaisena Todistajana. Puhuva Todistaja sitoutuu läsnäoloon todistaessaan Liikkujaa, kuunnellessaan Liikkujan puhuvan ja itse puhuessaan. Todistajatyöskentely alkaa pareittain. Ensin todistetaan yhtä Liikkujaa ja hiljalleen ryhmä kasvaa kolmikoiksi, nelikoiksi ja suuremmiksi ryhmiksi. Puhuva Todistaja oppii, mitä on hyvä pitää sisällään ja mitä ja miten puhua. Miten pysyä yhteydessä Liikkujaan ja olla empaattisesti läsnä myös nyt, kun hän istuu paikallaan silmät auki. (Adler 2014 a, 4.) Todistaja harjoittaa näkemisen taitoaan. Kirkkaasti näkeminen ei ole sitä, että tietää mitä Liikkuja tarvitsee tai mitä hänen täytyy tehdä. Todistaja ei ”katso” Liikkujaa, vaan on läsnä ja sisäistää tämän. Hän huomioi omat arvottamisen, tulkinnan ja projektion kokemuksensa. Kun Todistaja tunnistaa olevansa omien kokemustensa omistaja, hän kykenee näkemään Liikkujan selvästi ja mikä tärkeämpää, myös itsensä kirkkaasti. (Adler 1999 b, 194.)

”Liikkujana tunnen todistajien vahvan läsnäolon, lempeän katseen ja sallivuuden.” (Halttu, 2014, julkaisematon.)

Psykoanalyttisessä ymmärryksessä toisen ihmisen itsessä herättämien erilaisten vasteiden integroituminen ymmärrykseksi tämän subjektiivisesta kokemuksesta, samoin kuin omasta funktiosta tai roolista hänen kanssaan toteutuvassa vuorovaikutuksessa vaatii havainnoijalta luotettavasti saavutettua itse- ja objektipysyvyyttä (-konstanssia). Se vaatii samalla myös asiaan kuuluvia empatian ja itsereflektion kykyjä. Ihmiset, jotka eivät ole saavuttaneet tätä kehityksen tasoa, voivat toisinaan olla suhteellisen hyviä ulkoisen maailman observoijia.

Samalla kun he ovat kuitenkin lähes täysin kykenemättömiä ajattelemaan ja ymmärtämään itsensä ja muiden ihmisten sisäisiä kokemuksia. (Tähkä 1997, 268.)

Kun yksi Todistaja todistaa useita Liikkujia, muuttuu työskentely yksilötasolta **kollektiivisen** tietoisuuden tasolle. Kehollistettu kollektiivinen tietoisuus (embodied collective consciousness) edellyttää kehollistettua todistajatietoisuutta sekä kaikilta Liikkujilta että Todistajilta (Adler 2014 a, 4). Kun tunnemme olevamme yhtä kaiken kanssa, tunnemme olevamme eheitä. Yhteyden tunne tuo syvän tiedon yhteenkuuluvuudesta eli tunteen siitä, että olemme osa kaikkea. Olemme kotonamme missä tahansa olemmekin. Voimme saada aavistuksen syntymän ja kuoleman tuolla puolen olevasta ajattomuudesta ja samanaikaisesti kokea tämän maanpäällisen elämämme lyhyiden. Tämän eheyden tunteen kokiessamme, saatamme huomata, että hyväksymme asiat sellaisina kuin ne ovat. Myötätuntemme ja ymmärryksemme syvenee sekä ahdistus ja epätoivo vähenee. (Kabat-Zinn 2011, 221.)

"Autenttisen liikkeen avulla olen lähempänä, en pelkästään omaa ydintäni, vaan myös maailman ydintä, äiti maata. Koen suurta yhteenkuuluvuuden tunnetta muihin liikkumassa oleviin ihmisiin ja maailman-kaikkeuteen. Saan hyvin voimakkaita kannatelluksi tulemisen kokemuksia muodon struktuurin ansiosta." (Halttu, 2014, julkaisematon.)

Integroitunut, yhtenäinen Todistaja

Harjoituksen jatkuessa kohti kirkkaampaa läsnäoloa puhuvan todistajan kokemus laajenee ja kypsyy, Todistajasta tulee läsnä-oleva, kuunteleva, Integroitunut Todistaja. Ensimmäistä kertaa Autenttisen Liikkeen Muodossa puhumisrituaalin aikana puhuminen ei perustu ainoastaan liikkumis- ja

todistamispiireihin, vaan Integroitunut Todistaja todistaa, kuuntelee ja vastaa tietoisesti puhuen useista eri perspektiiveistä. Roolit Todistajana ja Liikkujana yhdistyvät ja kaikista tulee Integroituneita Todistajia. Kaikki kuuntelevat ja kaikki todistavat spontaanisti siitä, millä on merkitystä tässä ja nyt. Todistaja vastaa kenelle tahansa, joka puhuu, mistä tahansa alkuperäisestä roolista käsin. Hän tuntee tulleen nähdyksi, näkee itsensä ja näkee kaikki toiset yhtä aikaa. (Adler 2014 a, 5.) Keskustellessamme sanasta "Integral" Janet Adler oli sitä mieltä että siinä on hänelle jotain vierasta, mutta se on kuitenkin paras sana kuvaamaan tätä todistamisen tapaa (haastattelu J.A. 27.2.2014/H-M.R.).

Tyhjä Liikkuja - Tyhjä Todistaja

Kokemus ilmaantuu ilman tahtoa. Kyseessä on suora kokemus värähtelystä, valosta, syvästä ymmärryksestä sekä liikkujalla että todistajalla, yhteinen läsnäolo. Toinen tietää kärsimyksen ja ilon. Ei tarvitse tehdä mitään. Ei tarvitse sanoa mitään. Liikkuva keho ja Sisäinen Todistaja tulevat yhdeksi. Liikkuja ja Todistaja näkevät ja ovat nähtyjä hiljaisuudessa. (Adler 2014 a, 5.)

Maurice Merleau-Ponty kirjoittaa esseessään "Silmä ja mieli" inspiraatiosta seuraavasti: "On todellakin Olevan inspiraatiota, sisäänhengitystä, uloshengitystä, hengitystä olevassa, toimintaa ja intohimoa, jotka eroavat toisistaan niin vähän, ettei enää tiedä, kuka näkee ja kuka tulee nähdyksi, kuka maalaa ja kuka tulee maalatuksi. (Merleau-Ponty 2006, 28.)

Kun Autenttisen Liikkeen työskentely kehittyy, suora kokemus muuttuu intuitiiviseksi tietämiseksi. Autenttiseksi myötäelämiseksi, joka syventää läsnäoloa. (Haastattelu J.A. 27.2.2014/H-M.R.)

Oma polkuni

Autenttinen liike on kiehtonut minua yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Se on ollut polku omaan sisäiseen maailmaani. Autenttisen liikkeen harjoittaminen on opettanut minulle paljon niin fyysisestä, psyykkisestä, kuin hengellisestäkin todellisuudesta. Vuonna 1992 olin ensimmäisellä tanssiliiketerapeutin ohjaamalla kurssilla; kurssin nimi oli ”Tanssi itsesi vapaaksi” ja opettajana oli Marcia Plevin (USA/ Italia). Tässä koulutuksessa käytettiin jo jonkin verran Autenttista Liikettä tanssi-liikeimprovisaation ja erilaisten kehotietoisuusharjoitusten ohessa. Siitä alkoi oma ”vapaaksi tanssimisen” taipaleeni ja se jatkuu yhä.

Alussa vapaa liike, liikutetuksi ja nähdyksi tuleminen, sekä kehon ja mielen yhteys olivat minulle uusi, valloittava kokemus. Kouluttautumiseni jatkui kaksivuotisessa Luovan Liikkeen koulutuksessa (Creative Movement, Method Garcia-Plevin), jossa edettiin Labanin liikeanalyysin pohjalta omaa kehoa ja mieltä tutkien. Tavoitteena oli Luovan Liikkeen ohjaajan taidot. Samanaikaisesti Marcia ohjasi erikseen myös Autenttisen Liikkeen ryhmiä kaksi kertaa vuodessa. Näiden koulutusten aikana opin yhä enemmän kehostani, tapamalleistani, liikelaatujeni ääripäistä, rajoistani ja niiden laajentumisesta. Vuonna 1997 osallistuin ensimmäisen kerran Janet Adlerin koulutukseen Italiassa. Liikkumiseni vapautui edelleen opituista tekniikoista ja pääsin yhä syvemmälle ja laajemmalle kokemusmaaperälle omassa kehossani. Tuli aika, jolloin psyykkinen rakenteeni, persoonani alkoi tulla enemmän kiinnostukseni kohteeksi. Minä, itse, kuka? Kun olin työskennellyt tarpeeksi siten, että keskiössä oli ollut kehoni, alkoi persoonani tulla orgaanisesti työskentelyssä pääkohteeksi. Tuli ajankohtaiseksi saada rinnalle

psykoterapeutti tutkimaan kanssani näitä mielen liikkeitä ja etenkin liikkumattomuuksia. Olin tällöin naimisissa, kahden alle kouluikäisen tyttären äiti ja työskentelin fysioterapeuttiyrittäjänä. Lapseni saivat tietynlaisen naisenmallin. Kurkistaessani kerran lastenhuoneeseen huomasin heidän leikkivän barbie-nukeillaan. Leikissä toinen barbeista oli menossa Autenttisen Liikkeen kurssille ja toinen terapiaan!

Työstettyäni tarpeeksi omaa persoonaani, alkoivat transpersoonalliset, oman persoonallisen kokemusmaailman ylittävät kokemukset saada enemmän huomiota. Tullessani tietoisemmaksi itsestäni, alkoi hengellinen/mystinen maailma elää uudella tavalla kehossani. Tällä tavoin Autenttinen Liike on ollut se muoto, jossa minun on ollut turvallista tulla tietoisemmaksi itsestäni, toisista ja maailmasta. Se väylä jonka avulla fyysinen, psyykkinen ja mystinen puoli tulevat tietoisuuteen ja integroituvat eheyttävällä tavalla.

Tarve tulla nähdyksi on muuttunut enemmän tarpeeksi nähdä. Pitkäaikainen Autenttisen Liikkeen Muodon harjoittaminen on saanut lisää sisältöä muodon kouluttamisesta. Se on innoittanut minut myös tanssiliiketerapiaopintojen pariin. Tämä on vahvistanut ammatillista identiteettiäni paitsi ruumiin myös psyyken ammattilaisena.

Pohdintaa

Kirjassaan Kehittyvä minuus Mihaly Csikszentmihalyi pohtii ihmisen tietoisuuden kehittymistä. Hänen mukaansa tietoisuus itsestä on syntynyt suhteellisen myöhään ihmisen evoluution aikana. Geneettiset ohjeet ja kulttuurin säännöt kehittyivät paljon aikaisemmin. On esitetty että ihmiset käsittivät ajattelevansa vasta noin kolmetuhatta vuotta sitten. Sitä ennen ajatukset ja tunteet kulkivat

mielen läpi ilman hallintaa.

Csikszentmihalyin mukaan itseyden tiedostaminen on yksi merkityksellisimmistä tapahtumista evoluution historiassa. Kun mieli oli käsittänyt oman autonomisuutensa, yksittäiset ihmiset pystyivät kokemaan itsensä itsenäisinä toimijoina, joilla on omia intressejä. He pystyivät nyt ensimmäistä kertaa vapautumaan geenien ja kulttuurin hallinnasta. Mielen evoluutio alkaa mielen rajoitusten tuntemisesta. (Csikszentmihalyi 2006, 110.) Autenttisen Liikkeen Muoto on oivallinen väline mielen rajoitusten tutkimiseen ja tietoisuuden lisääntymiseen. Sen mahdollisuudet ovat rajattomat. Janet Adler sanoo, ettei tiedä mitään tärkeämpää tekemistä kuin tietoisuuden lisääntymisen edesauttaminen maailmassa (haastattelu J.A. 28.2.2013/H-M.R.).

Autenttisen Liikkeen Muoto ei sovi kaikille. Se vaatii harjoittajaltaan ehjää egoa ja valmiutta työskennellä oman persoonansa kanssa. Autenttisen Liikkeen Muoto itsessään ei ole terapiamenetelmä, vaikkakin sillä on paljon terapeuttisia vaikutuksia.

"Koen työskentelyssä armoa ja paljon kannattelua. Työskentely on henkilökohtaisella tasolla hyvin terapeuttista." (Karttunen, 2014, julkaisematon.)

Elementtejä Autenttisesta Liikkeestä käytetään psyko- ja tanssiterapiassa silloin, kun terapeutti on alansa ammattilainen ja on itse harjoittanut muotoa. Autenttinen Liike antaa hyviä työkaluja esimerkiksi identiteettityöskentelyyn sekä traumojen, masennuksen ja addiktioiden hoitoon. Autenttisen Liikkeen Muoto voi rikastuttaa tanssi-liiketerapeutin työtä syvällisen ja kannattelevan luonteensa vuoksi. Se on myös erinomainen keino oman itsetuntemuksen sekä terapeuttisten taitojen kehittäjänä. Liikkujana on mahdollista oppia tuntemaan,

erottamaan ja muistamaan kehon asennot ja liikkeet:

Season, painoni siirtyy oikealta jalalta vasemmalle, samalla käteni nousevat ylös ja laskeutuvat keskilinjaani myöten vatsalleni, keholliset aistimukset: Hengitykseni syvenee, rauhoittuu. Käteni ovat lämpimät, sydämeni tuntuu laajenevan, ja emootiot: tunnen suurta rauhaa, mieleni on levollinen.

Kun tietoisuus itsestä kehittyy, kyky empatiaan syvenee ja aito myötätunto on mahdollista. Todistajatietoisuuden kehittyminen auttaa terapeuttia asiakkaan havainnoinnissa. Projektoiden, transferenssin ja vastatransferenssin tiedostaminen tulevat selkeämmiksi. Tämä kaikki auttaa terapeuttia erottamaan itsensä, omat tunteensa ja tarpeensa asiakkaasta. Sen myötä mahdollistuu kyky kirkkaaseen, läsnäolevaan vuorovaikutukseen.

Oppilaani kirjoittaa kirjeessään: "Autenttisessa Liikkeessä on minulle jokin erityinen, nähdäkseni ja kuulluksi tulemisen lisäksi, koetuksi tulemisen taso" (Halttu, 2014, julkaisematon). Opettajani Janet Adler sanoo myötätunnon (compassion) olevan pyyteettömin ja epäitsekkin tapa olla vuorovaikutuksessa. Toinen saa tuntea ja kokea sen, mitä hänen täytyy (haastattelu J.A. 28.2.2013/H-M.R.). Kun olemme läsnä myötätuntoisella sydämellä, voi toinen tulla koetuksi.

Janet Adler (2014 b) toteaa että ihmiset voivat matkata dualismista ykseyteen tämän mystisen ja kehityksellisen, mutta ei-lineaarisen prosessin läpi. Se vaatii lisääntyvää uskoa itseän ja luottamista tähän muotoon, Autenttisen Liikkeen Muotoon.

Lähteet

Primääriaineisto

Äänitallenne Janet Adlerin ryhmähaastattelusta
11.9.2009, Galiano, Kanada, aineisto tekijän hallussa.

Muistiinpanot Janet Adlerin haastatteluista
28.2.2013 ja 27.2.2014, Galiano, Kanada, aineisto tekijän hallussa.

Halttu, Tuuli: Avoin kirje 15.10.2014, Oulu,
Ajatuksia Autenttisen Liikkeen muodosta, aineisto
tekijän hallussa.

Karttunen, Liisa: Avoin kirje 20.10.2014, Oulu,
Ajatuksia Autenttisen Liikkeen Muodosta, aineisto
tekijän hallussa.

Sekundääriaineisto

Adler J. 1999 (a). Who is the witness. Teoksessa P.
Pallaro (toim.) Authentic Movement. Lontoo: Jessica
Kingsley Publishers, 141, 148-149.

Adler J. 1999 (b). The collective body. Teoksessa P.
Pallaro (toim.) Authentic Movement. Lontoo: Jessica
Kingsley Publishers, 194.

Adler J. 2002. Offering from the conscious body.
Rochester: Inner Traditions, 12, 13, 15, 16.

Adler J. 2007. From autism to the discipline of
authentic movement. Teoksessa P. Pallaro (toim.)
Authentic Movement volume 2. Lontoo: Jessica Kingsley
Publishers, 28, 29.

Adler J. 2014 (a). The Mandorla and the Discipline
of Authentic Movement.
www.disciplineofauthenticmovement.com. (viitattu
2.10.2014)

Adler J. 2014 (b). A Brief Description of the
Discipline of Authentic Movement.
www.disciplineofauthenticmovement.com. (viitattu
2.10.2014)

Chodorow J. 1999. To move and be moved.
Teoksessa P. Pallaro (toim.) Authentic Movement.
Lontoo: Jessica Kingsley Publishers, 270-275.

Csikszentmihalyi M. 2006. Kehittyvä minuus.
Helsinki: Rasalas Kustannus, 110. (Alkup. The evolving
self. A psychology for the third millenium 1993).

Johansson I. 2007. Toinen maailma jonka tunnen-
autistin tarina. Helsinki: Otava, 60. (Alkup. En
annorlunda barndom, bokförlaget, Tukholma).

Kabat-Zinn J. 2011. Olet jo perillä, tietoisien
länäolon taito. Helsinki: Basam books, 103, 221. (Alkup.
Where ever you go There you are, mindfulness
meditation in everydaylife).

Lowell D. 2007. Authentic Movement. Teoksessa P.
Pallaro (toim.) Authentic Movement volume 2. Lontoo:
Jessica Kingsley Publishers, 51, 52.

Martin M., Seppä M., Lehtinen P., Törö T., Lillrank B.
2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena.
Tampere: Mediapinta, 66, 77-78.

Merleau-Ponty M. 2006. Silmä ja mieli. Tallinna: AS
pakett, 28. (Alkup. L'Ceil et esprit, 1964).

Niemistö R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot.
Tampere: Palmeniakustannus, 18, 22, 24.

Ogden P., Minton K., Pain C. 2009. Trauma ja keho.
Helsinki: Traumaterapiakeskus, 17, 111. (Alkup. Trauma
and the body, 2006).

Pylvänäinen P. 2012. Tanssi-liiketerapia. Teoksessa
Kalska, H., Huttunen, M. (toim.) Psykoterapiat. Helsinki:
Duodecim, 299, 300.

Seikkula J. 2014. Dialogiset kohtaamiset-
Ruumiillisuus ja dialogisuus psykoterapiassa- seminaari.
Luentomateriaali. Eino Roiha- säätiö, Jyväskylä.

Siegel D. J. 2010. The mindfull therapist. New York:
W.W. Norton & Company, Referaatti.

Tähkä V. 1997. Mielen rakentuminen ja
psykoanalyttinen hoitaminen. Porvoo- HKI-Juva:
Werner Söderström OY, 268.

Worthington Jr, Hook, Davis & McDaniel 2011.
Religion and Spirituality. Teoksessa John
C. Norcross (toim.) Psychotherapy relationships that
work. Evidence-based
responsiveness. Oxford, 402,403.

*Kirjoittaja **Heli-Maija Rajaniemi** valmistui
Eino Roiha -instituutista joulukuussa 2014
tanssi-liiketerapeutiksi.*

ENSIMMÄINEN EUROOPAN TANSSI-LIIKETERAPIAN KONFERENSSI RIIASSA 28.-29.9.2014

**Riga Stradins University Medical
Education Technology Centre ja
Maritim Park Hotel Riga, Riga, Latvia**

Marja Cantell & Liisa Jaakonaho

Syyskuussa pidetyssä Euroopan ensimmäisessä tanssi-liiketerapian konferenssissa Riiassa me, Liisa ja Marja, olimme ainoat suomalaiset yli kahdensadan kollegan joukossa. Etukäteen emme Liisan kanssa edes tienneet toistemme osallistumisesta, joten oli kiva yllätys tavata. Kahden päivän konferenssissa oli 38 esitystä (keynote, oral, poster) ja 53 esiintyjää, yli 20 maasta (Euroopan ulkopuoleltakin joitain kuten Suzi Tortora). Marja ohjasi yhden työpajoista yhdessä kollegansa Noya Nachmann'yn kanssa. Konferenssipaikkana oli ensimmäisenä päivänä Riikan lääketieteellinen tiedekunta ja ohjelmassa olivat luennot ja lyhyet esitykset (short papers). Päivä pursusi tietoa mutta oli myös puuduttava kun käytännön sessioita ei ollut tarjolla. Yksi päivän kohokohta oli Antonella Adoriso'n filmi "Mysterium: A poetic prayer – Testimonials on body/spirit coniunctio". Filmi koostui 12 analyytikon haastattelusta ja luontokuvauksista jungilaisuuteen ja tiibetilaiseen buddhismiin perustuen. Antonella Adorision itsensä lisäksi mukana oli kolme analyttisesti suuntautunutta tanssi-liiketerapeuttia: Joan Chodorow, Margarita Mendez ja Tina Stromsted. Filmi oli visuaalisesti kaunis, täynnä sekä liikettä,

henkisyyttä että rauhaa. Kontrasti suhteellisen kolkolle luentosalimaisemalle oli herkullinen. Filmin traileri löytyy netistä: https://www.youtube.com/watch?v=L_L0bQHIGm0

Mielenkiintoinen tieto oli se että Riian luovien terapioiden koulutus on samassa tiedekunnassa kuin lääketieteelliset opinnot, koulutus on 3-vuotinen ja pätevoittää toimimaan terapeuttina jonka palvelut kansallinen terveydenhuolto korvaa. Konferenssin pääteema oli erittäin ajankohtainen, "Sinnikkyys (resilienssi) muuttuvassa maailmassa – ammattilaisena, yksilönä ja yhteisönä". Alateemat käsittelivät resilienssiä tanssi-liiketerapeutin työssä, somaattista vastatransferenssia työnohjauksessa, kolleegakeskusteluissa ja omassa terapiassa. Toinen alateema oli resilienssin tukeminen tanssi-liiketerapian keinoin eri asiakasryhmille ja eri konteksteissa sekä resilienssiin liittyvä tutkimus.

EADMT:n puheenjohtaja ja konferenssin pääkoordinaattori Susan Scarth yhdessä Antonella Monteleonen kanssa (lainaten APA:n määritelmää resilienssistä), määrittelivät resilienssin konferenssin verkkosivuilla prosessiksi jossa vaikeista kokemuksista, vastoinkäymisistä, traumasta, tragedioista, uhka- ja stressitilanteista "pongahdetaan" takaisin (bouncing back). Kuvauksen mukaan, resilienssiä voi oppia ja kehittää meissä jokaisessa. Tutkimuksen mukaan resilienssi on tavanomainen päivittäin havaittavissa oleva ihminen piirre. Resiliensille tärkeitä tekijöitä ovat tukevat, perheen sisäiset ja ulkoiset ihmissuhteet. Resilienssi näkyy kykynä

- tehdä realistisia suunnitelmia
- varmuutena kehittää vahvuuksiaan ja kykyjään
- kommunikoida ja ratkaista ongelmia
- voimakkaiden tunteiden ja impulssien säätelyyn

Resilienssin kehittäminen on henkilökohtainen prosessi ja matka jossa heijastuvat moninaiset kulttuuriset tavat ja strategiat.

"The creative force belongs equally to the space of reality and the realm of fantasy". Mary Wigman

EADMT:n näkökannan mukaan tanssi-liiketerapia, ja sen eurooppalainen yhteisö, on tunnistanut tämän vuosisadan suurimmaksi haasteeksi eri ammattiryhmien (terapeutit, opettajat, tutkijat, hallinto) resilienssin. EADMT:n tavoitteena on konferenssiteemansa kautta tarjota perusta tulevalle yhteistyölle ja kommunikaatiolle. EADMT kannustaa jäseniään tunnistamaan ammattiimme kuuluvan resilienssin erityispiirteensä ja luottamaan sen vahvuuksiin, sekä ottamaan osaa ja kommunikoidaan tutkijoiden kanssa.

Muutos on aina osa meitä; meidän on opittava ottamaan vastaan haasteita myönteisellä mielellä ja luovuudella, on se sitten työmaailmassa, kolleegoiden kesken, tai eri ammattialojen kesken. Ammattiryhmänä ja yhteisönä meidän on katsottava tavoitteitamme uudelta kannalta ja toteutettava ne. Vahvan kokonaisuuden luomiseksi tarvitaan yhteistyötä ja yksilöiden voimien hyödyntämistä. Yhteistyö antaa meille voimia jakaa ja huolehtia sekä oman että läheisiemme myönteisen identiteetin kehittymisestä.

"Dance is a living language that is spoken by people and speaks of people!" Mary Wigman

Kun työskentelemme asiakkaiden kanssa - joka on työmme ydin - kehitämme yksilön resursseja 'pongahtaa takaisin' ('bounce back'), suuntautua uudelleen ja nähdä laajempia ratkaisumahdollisuuksia. 'Bouncing' vaatii

myös joustavuutta – kykyä myötäillä muutoksen tuulessa, ilman että tulee kaadetuksi, ja ilman tarvetta pysyä jäykästi kiinni tutussa ja turvallisessa. Kuten konferenssin pääjärjestäjät Scarth ja Monteleonena toivoivat, esitelmät ja työpajat antoivat meille osallistujille mahdollisuuden kokea jotain omasta tutusta näkökulmasta poikkeavaa; puhua kolleegoiden kanssa 'samaa kieltä'; inspiroitua uusista innovatiivisista työtapoista ja ennen kaikkea, saada uusia ystäviä joiden kanssa saada ja jakaa uusia kokemuksia sekä tarjota tukea meidän omalle henkilökohtaiselle polullemme.

(Lue lisää resilienssistä, Road to Resilience: www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx)

Kokonaisuudessaan koimme, että konferenssi oli kokemisen arvoinen tapahtuma. Palautteena järjestelyistä Marja esitti toiveen, että seuraavassa EADMT-konferenssissa pääluentoja ja työpajoja olisi tarjolla eri päivinä, ei kaikkia kerrallaan yhtenä päivänä. Riikan konferenssijärjestäjät olivat saaneet ensimmäisen päivän luentotilat maksutta käyttöönsä mutta ko. tilat eivät mahdollistaneet työpajojen pitämistä.

Seuraavassa Marja kertoo kokemuksestaan työpajan ohjaajana:

Tuli todettua, että sopiva tila mahdollistaisi myös sen, ettei työpajoissa olisi enempää kuin esim. 30 osallistujaa. Työpajojen pitäjille ei oltu etukäteen tiedotettu, että paikkana on suuri kolkko sali joka ei ole äänieristetty, niinpä työpajamme seinänaapurina oli Penelope Best (opettajani Roehamptonin yliopiston TLT koulutuksesta v. 1993-95), joka etukäteen oli pyytänyt äänieristettyä tilaa, sillä hän halusi työskennellä osallistujien kanssa hiljaisuudessa. Se ei nyt onnistunut, sillä salien

välissä oli vain 'haitariseinä'. Toinen haaste oli se, että työpajoja ei ollut riittävästi yli 200 osallistujalle - niinpä työpajoihin kuhunkin kirjautui n. 70. (Tämä selvisi vasta juuri ennen työpajojen alkua, joten suunnitelmia ei enää kerinnyt paljoa muuttaa, vaikka olimme pyytäneet maks. 25 osallistujaa). Oli esim. erikoinen kokemus puhua mikrofonin oman työpajani aikana... Pennyn kanssa totesimme että järjestelyt saavat meissä esiin joustavuutta ja luovuutta eli juuri kongressiteemaan liittyviä resilienssin piirteitä!

Käytännön järjestelyt menivät kuitenkin suurimmaksi osaksi hyvin – mukana oli virvoitustaukoja, lounaat ja tanssillinen illanvietto - ja tulevilla konferensseilla varmaan Riikan konferenssin palaute otetaan huomioon. Huomioitavaa on se, että konferenssi oli suhteellisen huokea ja sekä matkustus- että majoituskulut siedettävät. Seuraava konferenssi on 9.-10.9.2016 Italiassa (paikka ei ole varmistunut). Sinne olisi hienoa osallistua isolla suomalaisporukalla! Toivon mukaan yhdistyksemme on tuolloin jo yksi EADMT:n jäsenyhdistyksistä - konferenssin innoittamana Liisa nosti asian esiin hallituksen kokouksessa ja prosessi etenee nyt niin, että hän kokoaa hakemusta yhdessä Sini-Maria Tuomivaaran kanssa. Hakemus koitetaan saada valmiiksi ja postitetuksi viimeistään kesällä.

Liisa kertoo seuraavassa konferenssin luennoista ja työpajoista, ensin Helen Paynen luennosta ja sen jälkeen kolmesta työpajasta. Marja puolestaan kokosi yhteen kahden luennon (Rosemarie Samaritter ja Hilda Wengrower) ja yhden työpajan kokemuksia.

Konferenssissa luennoi heti ensimmäisenä tanssi-liiketerapian pioneeri, psykologian alalla väitellyt Helen Payne. Hän kertoi työstään sellaisten potilaiden parissa, joilla on lääketieteellisesti selittämättömiä oireita (MUS/Medically Unexplained Symptoms).

Payne on kehittänyt tälle asiakasryhmälle suunnatun menetelmän, josta hän käyttää nimeä The BodyMind Approach (TBMA). Menetelmästä hyötyvät potilaat Payne tavoittaa terveyskeskusten kautta. Kyseiset, toistuvasti terveyskeskusaikoja käyttävät potilaat ovat taloudellinenkin ongelma terveydenhuollossa, joten hänen tarjoamansa palvelu hyödyttää myös terveydenhuollon henkilökuntaa ja säästää resursseja. Menetelmässä Payne soveltaa mm. tanssi-liiketerapian menetelmiä yhdeksän kuukautta kestävässä prosessissa, joka alkaa säännöllisillä ryhmätapaamisilla kaksi kertaa viikossa. Tapaamisia jatketaan kahdentoista viikon ajan, jonka jälkeen potilaisiin ollaan yhteydessä puhelimitse, seuraten prosessin jatkumista ja sen vaikutuksia arjessa. Payne kouluttaa menetelmän ohjaajiksi terapeutteja, joilta hän vaatii vahvan taustakoulutuksen. Palvelu on tuottanut hyviä tuloksia: Payne esitteli luennonsa lopuksi taulukkomuotoisia tutkimustuloksiaan, joista kävi ilmi, että suurin osa palvelun käyttäjistä oli hyötynyt siitä.

Luento herätti kiinnostavaa keskustelua siitä, millä nimillä me tanssi-liiketerapeutit voimme kutsua työtämme. Paynen mukaan joskus on pragmaattista käyttää jotakin muuta sanaa kuin terapia. Esimerkiksi hänen kehittämänsä menetelmänsä kohderyhmästä suuri osa ei välttämättä edes lähtisi mukaan prosessiin, jos sitä markkinoitaisiin terapiana. Payne korostikin, että tanssi-liiketerapeutit voivat hyvin käyttää luovuutta nimitessään työtään eri ympäristöissä: "Ei ole väliä miksi kutsumme työtämme. Me tiedämme kyllä mitä me teemme!" Tämä herätti yleisössä muutamia ihan hyvin perusteltuja vasta-argumentteja, joissa korostettiin, että alan kehittämisen näkökulmasta on kuitenkin tärkeää, että käytämme sen oikeaa nimeä: näin tanssi-liiketerapia saa näkyvyyttä ja uskottavuutta eikä tule turhia väärinkäsityksiä.

Mitään lopullista vastausta keskustelussa ei löytynyt, mutta nimeämiskysymyksiä onkin varmasti tärkeää pohtia eri näkökulmista tilannekohtaisesti.

.....

Alunperin Belgiasta kotoisin oleva, Hertforshiren yliopistossa Englannissa väitellyt tohtori, tanssi-liiketerapeutti Heidrun Lanhofer esitteli ohjaamassaan työpajassa kehittämäänsä, kirjoittamista ja liikettä yhdistään työnohjausmenetelmää. Menetelmä perustuu autenttiseen liikkeeseen ja soveltuu sekä ryhmämuotoiseen että yksilölliseen työnohjaukseen. Ajatuksena on kehollisen ja kielellisen tiedon integroiminen sekä transferenssi- vastatransferenssiprosessien käsitteleminen luovalla tavalla. Työpajassa käytiin menetelmän rakenne läpi kokemuksellisesti, pareittain ja pienryhmissä. Osallistujat saivat käsitellä jotakin terapiatyöhönsä liittyvää, erityisen merkittävää hetkeä liikkuen, kirjoittaen ja keskustellen. Näkeminen ja nähdyksi tuleminen, sanallistaminen ja vastavuoroinen reflektio mahdollistivat uuden perspektiivin omaan työhön ja materiaalin selkiytymisen sekä kehollisella että kielellisellä tasolla.

Kokemus oli hyvin antoisa – ainoa miinus oli, että työpajan aika ei tuntunut aivan riittävältä prosessin läpikäymiseen. Menetelmä toimii varmasti vielä paremmin silloin, kun aikaa liikkeelle, kirjoittamiselle ja eri vaiheiden väliselle väliselle hengitykselle on riittävästi. Lanhofer sanoikin, että hän ei yleensä aseta aikarajoituksia eri vaiheille vaan prosessissa edetään osallistujien tahtiin. Erityisen kiinnostavaa oli, että Lanhofer mainitsi menetelmän olevan sovellettavissa myös vertaistyönohjauksessa tanssi-liiketerapeuttien kesken. Lanhofer ehdotti, että silloin, kun asiakastyö on pienimuotoista ja perinteinen työnohjaus ei esimerkiksi taloudellisesti ole

mahdollista, voisi tämäntyyppinen vertaisryhmätyöskentely olla hyvä vaihtoehto. Lanfor käyttää menetelmää myös muita terapiamuotoja edustavien terapeuttien työnohjauksessa. Tämä on varmasti erinomaisen hyvä tapa jakaa ja esitellä tanssi-liiketerapeuttien osaamista laajemmin ammattilaisten parissa.

.....

Puolalainen tanssi-liiketerapeutti sekä taideterapeutti Alexandra Capiga-Lochowicz ohjasi työpajan, jossa hän kertoi työstään alkoholiriippuvuudesta kärsivien naisten kanssa sekä havainnollisti kokemuksellisesti käyttämiään työskentelytapoja. Capga-Lochowicz on opiskellut butotanssia Japanissa butotanssija, tanssiterapeutti Itto Moritan ohjauksessa. Itto Morita on kehittänyt buton pohjalta menetelmän, jota hän käyttää terapiatyössään. Capga-Lochowicz soveltaa Moritan menetelmää työssään alkoholiriippuvaisten naisten parissa. Hän kutsuu ohjaamiaan ryhmiä nimellä ”development groups” - ne eivät siis ole varsinaisia terapiaryhmiä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, kolme tuntia kerrallaan. Capga-Lochowicz kertoi saaneensa rohkaisevaa palautetta ryhmään osallistuneilta naisilta. Suurin osa naisista käy myös psykoterapiassa ja Capga-Lochowicz näkeekin ryhmän merkityksen terapiaprosesseja tukevana toimintana.

Työpajan kokemuksellisessa osassa oli selkeät, erilaiset vaiheet, jotka Capga-Lochowicz eritteli aluksi ja jotka perustuvat Itto Moritan menetelmään. Harjoituksissa liikuttiin leikinomaisista kontaktiharjoituksista kohti sisänpäinkääntyviä, intensiivisiä mielikuvaharjoituksia.

Erityisesti mieleen jäi vaihe, jossa oltiin pareittain ja Capga-Lochowicz antoi kullekin parille ohuen, kahisevan paperinpalan sekä pyysi pareja leikkimään yhdessä paperia käyttäen. Tässä vaiheessa tunnelma salissa oli kupliva ja riehakas: paperinpalat leijuivat ilmassa, rypistyivät mytyiksi, asettuivat iholle ja lattialle silitettäviksi pinnoiksi sekä muodostivat erilaisia asetelma. Capga-Lochowiczin soittama musiikki oli hieman yllättävää ja ristiriidassa annettujen mielikuvien kanssa. Tämä perustuu hänen mukaansa buton perinteeseen ja siihen miten butossa käytetään musiikkia. Myös se oli kiinnostavaa, että Capga-Lochowicz käyttää ajallisesti hyvin pitkäkestoisia harjoituksia ja hänen tekemässään työssä tapaamisten kesto on niinkin pitkä kuin kolme tuntia.

.....

Kolmas työpajakokemukseni oli kolleegani Marjan ja israelilais-hollantilaisen Body-Mind Centering®-ohjaajan, somaattisen liikkeen opettajan, tanssiterapeutti Noya Nachmann'yn työpaja. Työpaja oli kokemuksellinen matka kehityksellisistä liikereflekseistä ja rytmeistä liikkeen havainnointiin. Työpajan aluksi tutkittiin työntämisen ('push'), kurottamisen ('reach'), vetämisen ('pull') ja painontunteelle antautumisen ('yielding') kokemuksia kuhunkin liiketeemaan vuorollaan keskittyvissä ryhmissä. Tässä vaiheessa Marja puhui ajoittain mikrofoniin, antaen teoreettista informaatiota työpajan teemoihin liittyen. Oli mielenkiintoista, että tämä tapahtui samanaikaisesti liikekokemuksen kanssa: kuultu integroitui kokemukseen aivan eri tavalla kuin perinteisessä asetelmassa, jossa teoreettinen luento-osuus on erikseen työpajan aluksi tai lopuksi.

Seuraava työpajan vaihe oli vähän yllättävä: Nachmany varoitti että kohta tulee hiki, ohjasi osallistujat tanssituntimaiseen asetelmaan,

laittoi soimaan vauhdikasta musiikkia ja alkoi ohjata rytmikkäitä, salsan ja flamencon askeleita muistuttavia liikesarjoja. Näyttäessään liikesarjoja Nachmany muistutteli osallistujia aiemmin esitellyistä liikemalleista huudellen avainsanoja: "Reach! Push! Pull! Midline*!". Tämä oli hauska ja erilainen tapa päästä kiinni kehityksellisiin liikemalleihin: vauhdikkaassa liikkeessä tietoinen, analyttinen mieli jäi väistämättä taka-alalle ja kehollinen kokemus sai olla pääosassa.

Työpajan lopuksi tehtiin vielä pienryhmissä autenttisen liikkeen tyyppinen harjoitus, jossa kukin sai vuorollaan liikkua, todistaa toisen liikettä sekä tehdä muistiinpanoja näkemästään kirjoittaen ja piirtäen. Kirjoitetut tekstit luettiin lopuksi ääneen koko ryhmän kesken. Tunnelma salissa oli lämmin ja intensiivinen kun osallistujat lukivat tekstejään, joista osa oli runollisia ja sisälsi liikettä kuvailevien havaintojen lisäksi metaforisia mielikuvia. Työpaja oli kokonaisuudessaan erittäin antoisa ja toi uudella tavalla yhteen paitsi kehityksellisen liikkeen teemoja, myös muita asioita, jotka ovat olennaisia meille tanssi-liiketerapeuteille: kokemuksellisuus, liikkeen ilo, vuorovaikutus, näkeminen ja nähdynsi tuleminen, sanallistaminen ja jakaminen.

*Marjan kommentti: Kehon keskilinja, 'kinesteettinen minä' (midline); jos olet kiinnostunut ota yhteyttä niin voin lähettää artikkelin: Cantell, M. & McGehee, D. (2006). Movement quality in children with developmental delay: midline and weight sensing as markers of adaptive movement development. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 1(2), 129-141.

Keynote: Hilda Wengrower

Psykologian tohtori, tanssiterapeutti Hilda Wengrower jatkoi luennollaan resilienssi, sinnikkyys-teemasta: Sinnikkyys muuttuvassa maailmassa: identiteetin ja työkuva muuttuminen. Hänen luennostaan kokosin yhteen metaforisia lauseita jotka voivat toimia myös liikemielikuvina.

- **The ordinary magic**
- **That which does not kill us make us stronger (Nietzsche)**
- **Ugly duckling turning into a swan**
- **Process of bending and rebounding to overcome adversity (Hunter, 2001)**
- **The art of sailing in torrents (Cyrulnik, 2003)**
- **Movement metaphors: SAILING IN TORRENTS, BOUNCE, LEAP BACK IN, LEAP FORWARD, TO MOVE ASIDE**

Suojaavat tekijät

1. Turvallinen kiintymyssuhde (Secure attachment)
2. Riittävä(n hyvä) kognitiivinen kehitys
3. Positiiviset emootiot
4. Itsesäätelykyky: kyky säädellä tunteita, tarkkaavaisuutta ja käyttäytymistä (Self-regulation: ability to manage emotions, attention and behavior)
5. Siteet kulttuuriin ja yhteisöön. Kyky kohdata moninaisuus kokematta yksinäisyyden tunnetta. (Lopez, 2011)
6. Rutiinien ylläpitäminen

Jokapäiväiseen elämään liittyy epävakaita vaiheita. Sinnikkyys ei ole sama kuin palautuminen tai parantuminen (Bonanno, Papa, & O'Neill, 2001).

Suurin osa ihmisistä on sinnikkäitä. Siihen on monia polkuja:

1. Sisu (~Hardiness); Sitoutuneisuus/päätäväisyys elämän tarkoituksen löytämiseen. Henkisyys, ideologia ja ammatillinen identiteetti

2. Itseohjautuvuus. Uskomus siihen että voi itse vaikuttaa omaan ympäristöön ja sen tapahtumiin.

3. Usko siihen että on mahdollista oppia ja hyötyä sekä myönteisistä että kielteisistä elämäkokemuksista.

4. Korkea itse-arvostus ja sen ylläpitämistaktiikka (~Self-enhancement)

Ne yksilöt joiden itsearvostus on riittävän korkea kokevat vähemmän stressiä. Tämä näkyy alhaisena kortisolitasona (mitattuna syljessä) ja viittaa coping-profiiliin jolle on tyypillistä alhaiseksi koettu stressitaso. Se johtuu kyvystä reagoida vain vähän, tai hallitusti, mahdollisissa stressitilanteissa. Wengrower kutsui sitä ikään kuin kyvyksi väistää stressi (Repressive coping).

Huom. Sinnikyydestä on monta erilaista teoreettista ja käsitteellistä määritelmää. Jokainen määritelmä on kulttuuri-, kehitys- ja historia-sidonnainen ja liittyy siis tiettyyn kontekstiin. Esim. jos keskitytään vain mukautumiseen (adaptaatioon), ei oteta huomioon koko sinnikyyden käsitettä.

Aivojen plastisuuden tutkimus on paljastanut kuinka toisaalta haavoittuva ja toisaalta joustava aivorakenne voi olla.

Kolme ennaltaehkäisyn tasoa:

1. Primaari ennaltaehkäisy perustuu sinnikyyden tukemiseen jokapäiväisessä elämässä

2. Sekundääri ennaltaehkäisy jottei pysyvää vammaa/traumaa syntyisi; prekliininen taso: Riskien minimointi perustuen riskien tunnistamiseen

3. Tertiääri ennaltaehkäisy: kliininen terapia

TLT:n mahdollisuudet on olemassa kaikilla tasoilla koska se perustuu luovaan prosessiin.

Tanssi ja liike osana jokapäiväistä luovaa ongelmaratkaisua. Joustavuus ja omaperäisyys osana luovaa ajattelua.

Luovuuden merkitys eri väestöryhmissä on sama mutta on huomioitava etnisyyss ja sosioekonominen asema. Sosioekonominen asema on joissain (amerikkalaisissa) tutkimuksissa tulkittu niin tärkeänä muuttujana että se kätkee joskus alleen luovuuden. Esim. Sen sijaan että keskitytään aboriginaaliryhmien huonoon sosioekonomiseen asemaan (Amerikassa ja Australiassa), ei tunneta eikä usein arvosteta heidän omia traditiotaan ja tapojaan selvitä stressistä.

Tärkeää on kannustaa/ottaa huomioon/monitoroida 'proprioseptiikka, kinesteettinen tunteminen' ja sitä kautta autonominen säätelyjärjestelmä (RET) ja virittyneisyys (Rotschild, 2000)

Wengrower lopetti luentonsa vetoamalla kolmeen tärkeään TLT:n asiakasryhmään:

1. ADHD-diagnosoitujen lasten äidit, yhteistyössä esim. toimintaterapeutin kanssa.
2. Masentuneet vanhemmat ja heidän lapsensa
3. Työttömät

Viitteet

Bonanno, 2004

Gerard Caplan, 1964 in Wengrower, 2001

Luthar & Cicchetti, 2000

Masten & Powell, 2003

Roesch & Weiner, 2001

Solomon et al., 2007

Keynote: Rosemarie Samaritter

Mielestäni mielenpainuvimman luennon piti Rosemarie Samaritter: Sinnikkyys jaettuna kokemuksena (Resilience as shared practice). Samaritter on alunperin saksalainen, kuitenkin jo yli 20 vuotta Hollannissa asunut tanssiliiketerapeutti ja psykoterapeutti joka on väitöskirjatutkimuksessaan, jota ohjaa Helen Payne, keskittynyt tanssiin pohjautuvan resilienssin, sinnikyyden mallin kehittämiseen. Hänen projektistaan on julkaistu autismiin liittyvä artikkeli vuonna 2013 Arts in Psychotherapy -lehdessä (kts. artikkeliviite lopussa). Huom. Samaritterin käyttämiä englanninkielisiä käsitteitä on osin vaikea kääntää joten tuo artikkeli on hyvä etsiä luettavaksi. Tunnen Samaritterin myös henkilökohtaisesti joten ehkä hänet voisi tulevaisuudessa kutsua Suomeen luennoimaan

Metafora: 'Stepping stones'

Samaritter pohjaa tanssiin pohjautuvassa sinnikyyden mallissaan hyvin tunnettuihin resilienssitutkijoihin (Wagnild & Young, 1993; Luthar & Cicchetti, 2000) joiden mukaan resilienssi on sosiaalista ja psykologista joustavuutta, jolle on ominaista tyyneys, sitkeys, mielekkyys, eksistentiaalinen yksinäisyydenkokemus sekä omavaraisuus. Samaritter kutsui malliaan dynaamiseksi adaptaatiomalliksi: sinnikkyys voi tulla esiin jopa herkissä ja haavoittuvissa elämäntilanteissa kun lapsi kokee suojaa, emotionaalista hyväksyntää ja arvostusta (Werner & Smith, 1992; Frohlich-Gildhoff, 2014)

Kehityksellisiä ja interpersoonallisia tekijöitä jotka ovat osaltaan tukemassa resilienttiä, sinnikästä personaalisuutta:

1. riittävä kyky minä-toinen havainnointiin ja tunnesäätelyyn;
2. positiiviset odotukset omasta mahdollisuudesta vaikuttaa (self-agency);
3. ongelmanratkaisukyky;
4. sosiaalinen pätevyys;

5. stressinsäätelykyky (Van der Kolk)

Resilienssi ei ole annettu ominaisuus/asia, vaan se opitaan. Sille on tärkeää yhteinen kokemus, tekstuaalinen ymmärtäminen ja jaettu osallistuminen.

Sinnikyyden kehollistettu dynamiikka

(Embodied dynamics of resilience) Huom. Self-self-connection sekä self-other connection ~ intra – ja interpsykykinen yhteys

- DMT tukee kehollistettua minäkuvaa
- DMT toimii kehollistetusti tässä ja nyt
- DMT toimii minäkuvan uudelleenrakentajana

'Liikkua tunteella'

- Kinesteettinen kuunteleminen
- Havainnoida tanssijan mielellä/tanssijan kokemuksesta käsin (Tufness & Crickmay 1990)
- DMT tukee kehon anatomian riittävää toimimista sillä tanssilliset kokemukset stimuloivat fyysistä aktiivisuutta ja auttavat kehon linjojen (alignment) löytämistä
- Rytminen säätely tukee autonomisen hermoston toimintaa sekä allostaattista säätelyä ja jännityksestä irtipäästämistä (Bartenieff, 1980; Porges, 1992; Jeong et al., 2005; Carney et al., 2010)
- DMT tukee kehollistettua artikulaatiota, ilmaisevuutta ja kykyä tunnistaa (addressing)

Tässä vaiheessa luentoa Samaritter kehoitti meitä kokeilemaan liikkeellistä yhteydenottamista konkreettisesti nousemalla seisomaan ja ottamaan silmäkontaktin johonkuhun jota emme tunne ja 'lähettää' liikeviesti. Hetkessä luentosali tuntui muuttuvan pelkästä penkkirivistöstä aktiiviseksi vuorovaikutukselliseksi tilaksi jossa saattoi kokea yhteyden toiseen liikkuaan.

Tuo yksinkertainen harjoitus havainnollisti konkreettisesti luennon sisältöä.

Osallistuminen yhteiseen liikkeeseen ja tanssiin mahdollistaa kehoon talletettujen emootioiden todentamisen (Brauninger, 2012; Koch et al., 2007; Lane et al., 2003; Leste & Rust, 1990).

- DMT tukee sosiaalista ja kulttuurista synkroniaa
- DMT yhteisen, ei-kielellisen intersoonallisen yhteyden uudelleen luojana
- Minä-toinen aktiivisuus, kontrolli ja säätely
- Akulturaatio yhteisten jaettujen (corporeal) liikemallien kautta (Siapno, 2012; Harris, 2007; Gray, 2002)

Samaritter havainnollisti edellisiä kohtia kalvolla johon hän oli koonnut yhteen DMT-sessio palautteita, esim. "Tunteeni kehossani auttavat minua ymmärtämään itseäni ja ihmissuhteitani; 'Koen itseni nähdyksi, kokonaiseksi'; 'Olen yhteydessä toiseen liikkujan joka on läsnä sekä fyysisesti että kielellisesti'.

Samaritter näytti lopuksi myös videopätkän jossa hän on liikevuorovaikutuksessa (masentuneeksi diagnosoidun) nuoren miehen kanssa: Samaritter kiertää liikkujan ympärillä, ikään kuin seuraten mihin liikkuja haluaa, rajoja kokeillen ja luoden. He käyttävät pitkiä puutikkuja jäsentämässä tilaa ympärillään ja suhteessa toisiinsa. Tikut liikkuvat rytmisesti jäsentäen liikkujan kinesfääriä, ilman että ne koskaan koskettavat. Koen vahvasti peilaamisen, terapeutitiset rajat ja liikkujan tarpeen harjoitella yhteydenottamista. Embodiment, intra- ja interpsyykkinen tila tuliVAT mielestäni hyvin demonstroitua.

Samaritterin johtopäätös: Jotta voidaan arvioida DMT:n vaikuttavuutta sekä tehdä

vertailevaa vaikuttavuustutkimusta, DMT menetelmät pitäisi selvittää ja kuvata tarkasti.

Valikoituja lähteitä:

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(04), 857-885.

Samaritter, R., & Payne, H. (2013). Kinaesthetic intersubjectivity: a dance informed contribution to self-other relatedness and shared experience in non-verbal psychotherapy with an example from autism. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 143-150.

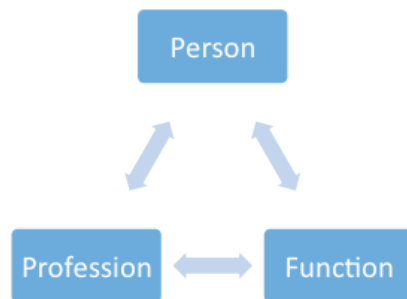
Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.

Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105-113.

Työpaja: Imke A. Fiedler

Integroiva työnohjaus –
tanssiliiketerapeutin
voimaannuttaminen vaativassa
ammattillisessa maailmassa

Työnohjauksen kolminaisuus -malli



Tanssiliiketerapeutin työn vaatimukset

A. Haasteet

- (Asiakkaan) Intensiiviset emotionaaliset vaatimukset
- Liian paljon kinesteettistä pitelemistä (kinesthetic containment)
- Työpaine (monia ryhmiä)
- Kilpailutilanne suhteessa muihin ammattilaisiin kuten tanssi, liikunta ja fysioterapeutit
- Ymmärryksen ja kunnioituksen puute muulta henkilökunnalta

B. Suojelevat tekijät

- Emotionaalinen tasapaino
- Selvät rajat
- Irtipäästäminen terapeutin suhteen pitelemisestä (emptying the "container")
- Proaktiivisuus (proactive initiatives)
- Ammatillinen pätevyys
- Sosiaalinen tuki
- Organisaation joustavuus
- Myönteinen asenne

Sinnikkyys, resilienssi

- Prosessi: ... selvittää stressistä ja moninaisuudesta
- Kyky: ... kestää epävakaisuutta, heilahduksia ja häiriöitä
- Tulos: ... suojella läheisiään riskitekijöiltä

Työnohjauksen vaiheet

I. Yksilö – Caseen
paneutuminen

- ii. 1. Verbaalisesti
- ii. 2. Kehollisesti; Embodiment
- ii. 3. Assosioiden
 - iii.1. Kysymykset & selvennykset
 - iii.2. Vastatransferenssianalyysi
 - iii.3. Paralleeliprosessi ja organisaation systeeminen näkemys

IV. Ehdotukset ja johtopäätökset

Kts. Fiedler 2008

Vastatransferenssireaktiot

- **Mukautuva** (Concordant)
vastatransferenssi: terapeutti identifioi asiakkaan egoon
 - **Täydentävä** (Complimentary)
vastatransferenssi: terapeutti identifioi asiakkaan johonkin ominaisuuteen (therapist identifies with the internal objects of the client)
 - **Neuroottinen** vastatransferenssi:
reaktiona asiakkaaseen terapeutti identifioi omiin infantileihin tunteisiinsa
- Kts. Racker, H., 1968

Metodeja ja tekniikoita

1. Kehollistaminen, embodiment
2. Assosiaatiot: mielikuvat, sanat, tuntemukset, liikkeet jne.
3. Autenttinen liike
4. Liikehavainnointi (LMA, KMP)
5. Roolileikki ja erilaisten objektien käyttö
6. Ryhmätanssi jne.



Lähteet

Fiedler, I. (2008). The Balint group model applied to dance/movement therapy supervision. In H. Payne, (Ed.), Supervision of dance movement psychotherapy: A practitioner's handbook (pp.118-136). London: Routledge.

Lewis-Bernstein, P. (Ed.) (1984). Theoretical approaches in Dance/Movement Therapy (Vol 2). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.

Payne, H. (Ed.) (2008). Supervision of dance movement psychotherapy: A practitioner's handbook. London: Routledge.

Racker, H. (1986). Transference and countertransference. New York: International University Press.

Rappe-Giesecke, K. (2003). Supervision für Gruppen und Teams. Berlin: Springer.

*Kirjoittajat **Marja Cantell** (<http://www.dancemovementcalgary.com/Marja-Cantell---Links.html>) ja **Liisa Jaakonaho** (<http://www.liikahdus.fi/liisa-jaakonaho.html>) ovat tanssi-liiketerapeutteja.*

Ajankohtaista

koonnut Marko Punkanen

Tulevia koulutuksia:

TANSSI-LIIKETERAPIAN

ERIKOISTUMISKOULUTUS 1

Psykoterapeuttisen keho- ja liiketyöskentelyn perusteet, 30 op Eino Roiha –instituutti, Jyväskylä, syyskuu 2015 - kesäkuu 2016

Koulutuksen kohderyhmänä ovat sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja opetusalan sekä tanssi- ja liikunta-alan ammattihenkilöstö kunnissa, kuntayhtymissä, sairaanhoitopiireissä, järjestöissä, oppilaitoksissa ja muissa julkisissa ja yksityisissä yhteisöissä.

Päivä-/monimuoto-opiskeluna toteutettava koulutus muodostaa prosessiluonteisen yhtenäisen kokonaisuuden, jossa on 21 lähiopetuspäivää (2-3 pv/kk).

Koulutukseen valitaan 16-18 osallistujaa hakemusten ja haastattelujen perusteella.

Koulutuksen osallistumismaksu 2800 € sisältää opetuksen, ohjauksen ja koulutusmateriaalin (ei kirjallisuutta).

Lisätietoja
Marko Punkanen,
marko.punkanen@tanssiterapia.net, 040 555 1355.

Hakeminen

Hakuaika päättyy 24.7.2015. Hakulomakkeen voit tilata Eino Roiha –instituutin toiminnanjohtajalta Risto Jukkotalta, p. 050 4419787 tai risto.jukkola@ers.fi. Hakemukseen ei liitetä todistuksia. Hakulomakkeet palautetaan osoitteella: Eino Roiha –instituutti, PL 35 (M), 40014 Jyväskylän yliopisto tai s-postilla: risto.jukkola@ers.fi.

Yhdistyksen vuosikokous:

KUTSU VUOSIKOKOUKSEEN!

Hei Arvoisat Suomen tanssiterapia yhdistyksen jäsenet!

On vuosikokouksen aika!

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n vuosikokous vuosikokous järjestetään Tanssipaja:lla Korppaanmäentie 21, Helsinki

Aika: Lauantai 25.4.2015 klo 14.00.

Ennen vuosikokousta kokoonnumme teemalla Yhteinen Liikkeellinen Kokemus klo 12.00-13.30, samassa paikassa.

'Liikkeellinen kokemus hetki' on vapaamuotoista liikkumista yhdessä, yhteinen kokemus liikkeestä.

Hallitus toivoo runsasta osanottoa ja kaikki ovat kovin lämpimästi tervetulleita!

Kutsujana hallituksen puolesta
Marja-Liisa Puonti
Suomen tanssiterapiayhdistys ry:n sihteeri
050 353 44 08
info@tanssiterapia.net

Kehitykselliset liikemallit ja somaattinen työskentely

**Eino Roiha -instituutti
kouluttaa**

Kehitykselliset liikemallit ja
somaattinen työskentely
BMC, Laban/Bartenieff,
Kestenberg, 10 op

Kouluttaja:

Satu Palokangas

Paikka: Jyväskylä

Aika: syyskuu 2015 -
maaliskuu 2016

Hinta: 1500 euroa

Koulutukseen otetaan

20 opiskelijaa

ilmoittautumisjärjestyksessä

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Marko Punkanen

marko.punkanen@tanssiterapia.net



Lisätietoja: www.ers.fi
www.tanssiterapia.net

Suomen Tanssiterapiayhdistys

15-vuotisjuhlaseminaari "TLT masennuksen hoidossa"

Luentoja ja työpajoja
Iltajuhla

Paikka: **Wanha Walimo**,
Vesijärvenkatu 25, Lahti
Aika: Lauantai 9.1.2016,
klo. 9.00 alkaen

Hinta: 150 euroa
(sis.lounaan, iltapäiväkahvin ja
iltajuhlan ohjelman ja menun)

Ilmoittautumiset:
Marko Punkanen
marko.punkanen@tanssiterapia.net



Lisätietoja:
www.tanssiterapia.net

SUOMEN TANSSITERAPIAYHDISTYS RY

- * tanssi-liiketerapia-alan kokoava voima: toimii tanssi-liiketerapeuttien ammatillisena verkostona ja tekee tanssi-liiketerapiaa tunnetuksi Suomessa
- * kehittämistyötä tanssi-liiketerapian eri alueilla
- * luo kansainvälisiä yhteyksiä muiden maiden tanssi-liiketerapiayhteisöihin
- * harjoittaa koulutus- ja tiedotustoimintaa
- * osallistuu suomalaisen tanssi-liiketerapiakoulutuksen kehittämishankkeeseen (SUTAKE)
- * toimii kotimaassa yhteistyössä muiden kuntoutus- ja hoitoaloja edustavien yhteisöjen kanssa

Postiosoite:

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry, PL 1366, 00101 Helsinki

Y-tunnus 871022873-1

Jäsenyys:

Yhdistyksellä voi olla ammatti-, opiskelija- ja kannatusjäseniä. Jäsenyyttä haetaan kirjallisesti. Tarkemmat ohjeet ja jäsenhakemuslomakkeen löydät yhdistyksen Internet-sivuilta (www.tanssiterapia.net).

Hallitus 2014-2015:

Puheenjohtaja: Päivi Pylvänäinen, s-posti: paivi.pylvanainen@tanssiterapia.fi

Varapuheenjohtaja: Sini-Maria Tuomivaara

Sihteeri: Marja-Liisa Puonti, s-posti: info@tanssiterapia.net

Rahastonhoitaja: Riikka Kamunen

Paula Rinne (jäsenasiat)

Johanna Ryyänen (websivujen kehittäminen)

Marjo Heinonen

Varajäsenet:

Liisa Jaakonaho ja Maarit Sirén