

2024-2026

18-20 (1)

24-26

effortti



effortti uudistui – tervetuloa lukemaan

Tässä numerossa:

- Katri Heiskala Kulttuurisensitiivistä tanssi-liiketerapiaa – Ikääntyneiden maahan muuttaneiden naisten vuorovaikutuksellinen kehonhoolto
- Kaisa Pernu Kuusi perustavanlaatuaista liikettä - kurotus kohti yhteyttä
- Raisa Uljas Tanssi-liiketerapia persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation hoidossa
- Marjo Meriranta Kehon kautta turvaan - hermoston säätely tanssi-liiketerapiassa
- Outi Markkula Taiteilija, terapeutti - Taiteen ja terapian rajankäyntiä tanssitaiteen ja tanssi-liiketerapian kautta katsottuna

Sisällys

- Päätoimittajalta s. 5
- Puheenjohtajan palsta s. 6
- Tatu Puolamo Psykologian maisterivaiheen opiskelijan kokemuksia tanssi-liiketerapiasta s. 6
- Mieli-pide s. 8
- Katri Heiskala Kulttuurisensitiivistä tanssi-liiketerapiaa – Ikääntyneiden maahan muuttaneiden naisten vuorovaikutuksellinen kehonhuolto s. 9
- Kaisa Pernu Kuusi perustavanlaatuista liikettä - kurotus kohti yhteyttä s. 17
- Raisa Uljas Tanssi-liiketerapia persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation hoidossa s. 22
- Marjo Meriranta Kehon kautta turvaan - hermoston säätely tanssi-liiketerapiassa s. 35
- Outi Markkula Taiteilija, terapeutti - Taiteen ja terapian rajankäyntiä tanssitaiteen ja tanssi-liiketerapian kautta katsottuna s. 40
- Anniina Loimu “Lumous liikkuu sisälläni” s. 51
- Yhdistys s. 52

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry on perustettu vuonna 2000. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia tanssi-liiketerapeuttien ammatillisena verkostona ja tehdä tanssi-liiketerapiaa tunnetuksi Suomessa. Lisäksi yhdistys pyrkii tukemaan tanssi-liiketerapiakoulutusten kehittämistä, luomaan tanssi-liiketerapialle toimintaedellytyksiä suomalaisessa yhteiskunnassa ja vahvistamaan tanssi-liiketerapian ammatillista asemaa. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää koulutustilaisuuksia ja seminaareja sekä harjoittaa tiedotus- ja julkaisutoimintaa.

Yhdistys julkaisee kerran ilmestyvää sähköistä [Effortti](#)-lehteä, joka sisältää ajankohtaisia tanssi-liiketerapiaa käsitteleviä artikkeleita.

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry on eurooppalaisen kattojärjestön, [the European Association Dance Movement Therapy](#)n jäsen.

ISSN-L 1799-6910 ISSN 1799-6910
©2026 Suomen Tanssiterapiayhdistys ry

Päätoimittajalta

Joka hetki on uusi, mutta nyt Effortissa on erityisellä tavalla uusi hetki, sillä pitkäaikainen päätoimittajamme Marko Punkanen on siirtänyt viestikapulan seuraavalle päätoimittajalle eli minulle. Marko Punkanen teki vuosien ajan todella ison työn Effortin toimittamisessa ja jatkuvuuden ylläpitämisessä. Nyt päätoimittajan rooliin tullessani tunnen kiitollisuutta Markon työstä.

Uuden kauden aloittaminen tässä kohtaa tulee kiinnostavaksi, sillä Roiha-instituutin tanssi-liiketerapiaopiskelijat, jotka suorittivat kolmevuotista ammatillista täydennyskoulutustaan vuosina 2023-25, ovat juuri viime vuoden lopulla tehneet lopputöitään. Nämä ovat meille Effortissa inspiroiva lähde ammatillisiin teksteihin. Tähän Effortin numeroon meillä on ollut onni saada neljän tanssi-liiketerapeutin lopputöistä jalostetut artikkelit. Niistä kolme työtä - Kaisa Pernun, Marjo Merirannan ja Raisa Uljaan artikkelit -liikkuvat traumatisaation hoidon tematiikassa. Pääsemme lähestymään aihetta kiinnostavasti hyvin liikkellisestä lähtökohdasta, kun Kaisa Pernu kirjoittaa kuudesta perustavanlaatuisesta liikkeestä ja niiden merkityksestä vuorovaikutuksessa ja siinä miten olemme suhteessa ympäristöön. Marjo Merirannan artikkelissa tulokulmana on



hermostollinen säätely. Raisa Uljas tiivistää artikkeliinsa laajan kaaren teoriaa kirjoittaessaan persoonallisuuden rakenteellisesta dissosiaatiosta ja siitä, miten sitä voi hoitaa liikkeen ja tanssi-liiketerapeuttisen työskentelyn avulla.

Outi Markkulan työ avaa näkökulmaa tanssi-liiketerapian ja tanssitaiteen väliseen yhteyteen. Sen myötä on luovasti luontevaa jatkaa Anniina Loimun runoon, jonka juuret ovat kehollisessa työskentelyssä.

Tässä Effortin uudella kaudella meillä on tavoitteena ylläpitää ajankohtaista keskustelua tanssi-liiketerapiasta ja sen sovelluksista sekä pyrkiä tuomaan esiin jo edellä mainittuja opiskelijoiden lopputöitä ja mahdollisuuksien mukaan myös artikkeleita tutkimusprojekteista, joita tanssi-liiketerapiaan liittyen Suomessa toteutetaan. Effortti on edelleen tanssi-liiketerapian ainoa suomenkielinen julkaisu. Pidämme tärkeänä, että voimme tässä lehdessä mahdollisimman

monipuolisesti tuoda esiin tietoa, jota tanssi-liiketerapian kentällä on. Haluamme antaa tilaa ammatilliselle keskustelulle, tieteelliselle julkaisemiselle, mutta myös luovalle kirjoittamiselle.

Tanssi-liiketerapian erityisyys on tässä, että olemme kehollisen työskentelyn ja liikkeen äärellä. Olemme keholähtöisiä työskentelyssä, mutta samalla hyvin aktiivisesti etsimme reittejä, miten sanoittaa näitä kokemuksia, miten tehdä niitä myös puhutulla kielellä kuvailuiksi ja ymmärrettäviksi. Tämä on tärkeää sekä terapiatyössä että tanssi-liiketerapian koulutuksessa, mutta myös siinä, kuinka teemme tanssi-liiketerapiaa ymmärrettäväksi niille ammattilaisille ja ihmisille, joille kehollisuus on vieraampaa ja joiden koulutustausta on ajattelukeskeinen ja ihmiskuva kognitiivis-medikaalinen. Tanssi-liiketerapian kauneus on siinä, että siihen sisältyy avoimuus tulla toisen maailmaan tutkimaan sitä kunnioittavasti liikkeen ja liikkeen havainnoimisen ja aistimisen kautta. Ehkäpä onkin hyvin tärkeää muistaa, että voimme sanoillakin pyrkiä tekemään samaan tapaan toisen maailman ja toisenlaisen kehomielen maiseman tutkimista. Siihen meille antavat herätteitä psykologian maisteriopiskelijan ajatukset tanssi-liiketerapian työpajan kokemuksesta sekä Katri Heiskalan kuvaus kulttuurisensitiivisestä tanssi-liiketerapiasta.

”Olen liike, joka minut muovaa. Joka liike on merkityksellinen. Aistiminen on liikettä. Vastaaminen on liikettä.”

”I am the movement that is making me. Every movement matters. To sense is to move. To respond is to move.”

K. LaMothe (2015): Why we dance. A philosophy of bodily becoming.

Kiitokset kirjoittajille ja lukijoille tervetuloa!

V

iime aikoina olen huomannut
pysähtyväni yhä useammin
kysymään: mitä meille
oikeastaan kuuluu - yksilöinä, yhteisöinä,
kehollisina olentoina tässä ajassa?

Elämme tällä hetkellä monella tapaa
kuormittavaa ja ristiriitaista aikaa. Erilaiset
muutokset, yhteiskunnallinen tilanne ja
nopeasti elävä uutisvirta kulkevat kehossamme
asti, vaikka emme niitä kovin tietoisesti
huomaisikaan. Vireystilamme kohoaa,
hengitys muuttuu huomaamatta
pinnallisemmaksi, mieli yrittää jäsentää ja
ymmärtää mitä ympärillämme tapahtuu.
Samalla arki jatkuu ja jokapäiväinen elämä
rullaa eteenpäin. Mitä kaikkea kannammekaan
mukanamme näissä hetkissä?



Tanssi-liiketerapian kentällä tiedämme, että
keho ei ole vain väline, vaan keskeinen osa
kaikkea kokemistamme ja ymmärtämistämme.
Kehollinen tieto on arvokasta. Sen äärelle
meidän on hyvä pysähtyä. Pysähtyä
kuuntelemaan. Se luo yhteyksiä, niin itseemme
kuin toisiimme sekä myös ympäristöön. Ja
ehkä juuri nyt nämä yhteydet ovat
arvokkaampia kuin pitkään aikaan.

Ehkä tämä aika kutsuu meitä palaamaan
yksinkertaisten mutta merkityksellisten
asioiden äärelle, eli kehon kuunteluun,
lempeyteen, jakamiseen, yhteyteen.
Voisimmeko, ja uskallammeko, olla tänä
päivänä hieman enemmän auki ja läsnä, sekä
itsellemme että toisillemme?

Kuuntele siis hetki: mitä sinä tarvitset juuri
nyt? Ja voisiko jokin pieni teko viedä sinua
sitä kohti, lempeästi ja omaan tahtiin.

Lämpimin terveisin,
Marianna

Suomen Tanssiterapiayhdistyksen puheenjohtaja

Kuva: Mika Nuorva

Dysreguloitunut psykologian maisteriopiskelija

harvinaisessa tanssi-liiketerapiatyöpajassa

E

n ollut saanut yöllä nukuttua määrittämättömistä syistä ja kuten arvata saattaa, olin siten aamulla täysin dysreguloitunut. Ajatukset kaikkialla ja olo outo - jopa ahdistunut. Tästä oli hyvä lähteä osana psykologian maisteriopintoja järjestettävään tanssi-liiketerapiatyöpajaan. Suhtauduin tilanteeseen näin, sillä tällaisessa tilassahan voisi tuleva asiakaskin olla - näihin oloihinhan harjoitusten on suunniteltu voivan auttaa.

Maalaan kuvan työpajan miljööstä, sillä sen havainnointi ympärihaahuilun yhteydessä oli yksi tekemistämme harjoituksista. Tilan havainnoinnilla sain myös hyvin rauhoituttua tilaan. Päädyn ovi ei enää ollut ammottava aukko tyhjyyteen, vaan se vei varastoon. Emme enää olleet vain jossain, vaan sijaitsimme isohkossa suorakulmaisessa, korkeakattoisessa, mitänsanomattoman värisessä puulattiaisessa tanssisalissa, jonka pitkistä seinistä yksi oli valtaosalta peiliä, auringonvaloa sisään päästävää ulkoikkunaa lukuunottamatta ja toinen osaksi lasia, osaksi seinää, jolla koukkuja, joissa joogamattoja. Koukkuja ylempänä oli salin erikoisominaisuus: keskiseinän lämpöpatterit. Tälle sai nauraa muiden ominaisuuden huomanneiden kanssa.

Tilan tarkastaminen oli ensimmäinen harjoitus, jonka teimme ja asia mitä olen sittemmin tilanteen salliessa alkanut tekemään uusiin tiloihin mennessäni.

Kuvaamassani salissa teimme myös erilaisia kehollisia harjoituksia, joita en osaa nimetä. Liikuimme eri tavoin, makasimme ja nousimme maasta, eläydyimme puiksi, kannattelimme toistemme käsiä ja hieroimme toistemme niskoja. Ison osan ajasta tuntui siltä, että sain ottaa aikaa olla läsnä itseni kanssa, kuunnella kehoani ja tuottaa sille, mitä se tarvitsee. Oloni parani työpajan aikana ja sen päätteeksi ajatukseni olivat kasassa, oloni ei ollut outo eikä minua enää ahdistanut.

Vaikka oloni parani työpajan edetessä, tuntuu ajatus työpajassa tehtyjen harjoitteiden kaltaisten harjoitusten tekeminen omassa asiakastyössä hankalalta, kaukaiselta, jopa "laittomalta". Teemat, joihin työpajan harjoitteita voisi käyttää, ovat sellaisia, joita psykologin työssäkin kohtaa: dysregulaatio, ahdistus, kehonkuvan käsittely... Psykologian opinnoissa näitä kehollisia aiheita kuitenkin opetetaan käsittelemään pitkälti ajatuksista, oppimishistoriasta sekä kiintymyssuhteista ynnä muista psykologisista konsepteista keskustelemisen kautta. Kehon kanssa työskentely tuntuu rajoittuvan hengitys- ja maadoitustyyppisten harjoitusten ohjaamiseen. Psykologiassa kehon ja mielen välillä on siis eräänlainen mieltä suosiva hierarkia, jossa molempiin vaikuttavia ilmiöitä, kuten ahdistusta, pyritään hoitamaan pääasiallisesti ajatuksia työstämällä, vaikka ilmiö onkin luonteeltaan hyvin kehollinen ja voi siten monissa tapauksissa vaatia kehollisen ratkaisun. Silti kehollisen toiminnan tarjoaminen asiakastilanteessa tuntuu

arveluttavalta - ehkä se liittyy jotenkin siihen miten olen sisäistänyt toisen ihmisen validoinnin ja kohtaamisen tapahtuvan - siis sanallisesti eikä esimerkiksi siten, että todistaisin toisen ihmisen ruumillisen itseilmaisun hetken. Kokemuksena nämä itseilmaisun hetket ovat kuitenkin voimakkaita ja tärkeitä, ja siksi myös hieman pelottavia. Voisiko tämä olla toinen syy kehollisuuden kädenmitan päässä pitämiseen?

Psykologiaa alana, joka pyrkii ymmärtämään ihmisen käyttäytymistä, vaivaa kokonaisvaltaisuuden puute. Kehollisia ilmiöitä on hankala muuttaa tutkittaviksi luvuiksi, joiden pohjalta voitaisiin laatia tutkimusnäyttöön perustuvia interventioita. Opinnoissa tämä näkyy siten, että kehoon, liikkeeseen ja itseilmaisuun paneudutaan ensimmäisen kerran neljännen opintovuoden aikana muutaman luennon ajaksi. Vaikka olen perehtynyt aiheeseen omatoimisesti, tuntuvat ei-keskustelevat työskentelytavat minulle vierailta. Kuilu tanssi-liiketerapian menetelmien ja psykologin menetelmätyökalupakin välillä on siis vielä suuri. Kuilua voi onneksi kaventaa: jokainen työpaja, koulutus ja kahvipöytäkeskustelu tekee kokonaisvaltaisuudesta tavallisempaa ja sille jos mille on nykymaailmassa kysyntää.

Kirjoittaja on Psykologian maisteriopiskelija
Tampereen yliopistossa

Mitä hyvinvointiterveyteen tarvitaan: digiseurantaa vai toimijuutta tukevia kokemuksia?

Päivi Pylvänäinen

Ärsyynnyin uutisesta, että Sitra kehittää digisovellusta (<https://yle.fi/a/74-20219896>), jonka avulla ihmisille annetaan pisteitä heidän terveystiedoistaan löytyvistä riskitekijöistä, ja jos riski esim. nuorella mielenterveysongelmiin on koholla, terveydenhuollosta otettaisiin yhteyttä häneen. Miten se auttaa nuorta, jos vieras terveydenhoitaja ottaa häneen yhteyttä eräänä päivänä vain kertoakseen, että kuule, sinulla on nyt mielenterveysongelmariski koholla, kun sinun vanhempasi erosivat, sinulla on koulupoissaoloja ja olet tuntenut itsesi yksinäiseksi? Tuleeko nuorelle olo, että nyt saan apua? Haluaako nuori jutella terkan kanssa? Mitä taitoja terveydenhoitajalla on puhua nuoren kanssa? Antaako terveydenhoitaja nuorelle edukaatiota ahdistuksen sietotaidoista ja juttu oli sitten siinä? Vai määrääkö lääkäri nuorelle masennuslääkkeet, joiden käyttöä ei sitten seuratakaan vuosikausiin, ja nuoren hermosto kasvaa siihen, että koneistossa pitää aina olla SRRI-aineita?

Keski-ikäisenä naisena ikäluokkatarkastuksien vuoksi vuorovuosin miettiessäni, onko minulla nyt rintasyöpä vai kohdunkaulan syöpä, en ole ollenkaan varma, onko tämä terveydenhuollon keksimä ratkaisu ennakoivaan terveydenhuoltoon psykologisesti kestävä ja oikeasti ihmisille avuksi. Pikemminkin tuntuu, että se on terveydenhuollon keino rekrytoida uusia potilaita – ja luoda kaikille asennetta, että sinusta voisi tulla potilas.

Ihmisyyden keskeisin tehtävä ei liene ole olla potilas, eikä (terveyspalvelujen) kuluttajakaan, vaan oman elämänsä toimija. Ei ole tarkoituksenmukaista, että meille kaikille rakentuu identiteetti potilaana tai mahdollisena potilaana.

On typerä idea, että ihmisiä aletaan kontaktoida heidän terveystietojensa karttumien pohjalta. Ongelmallista siinä mielestäni on se, että ihmiselle itselleen ei jää subjektin toimijuutta, että hän voisi itse tunnistaa tarvitsevansa apua tai itse valita, haluaako hän käsitellä asioitaan. Ajattelen, että isovelvi valvoo tyyppisen digiautomaation sijaan hyödyllisempää olisi lisätä kansalaisten tietämystä kehon hoivaamisesta, sanattomasta vuorovaikutuksesta, kehonkuvasta ja kehoälykkyydestä. Vanhemmat tarvitsisivat tietoa, miten he voivat omalla läsnäolollaan luoda lapselle turvallisuuden ja yhteyden tunnetta, miten se tehdään. Vanhemmat voisivat myös hyötyä siitä, että heillä olisi oikeasti tukiverkostoja, jotta heillä itsellään olisi turvallisempi ja jaksavampi olo. Lapsia auttaisi hyvin se, että meillä olisi hyvä rahoitus kouluille luoviin oppiaineisiin, tanssiin, musiikkiin ja kuvataiteisiin. Lapset ja nuoret voisivat oppia itseilmaisun, itsensä ja toisen kuuntelemisen ja tunteiden turvallisen käsittelemisen taitoja näiden taideaineiden kautta.

Kulttuurihyvinvointipuoli on juuri laatinut eduskuntavaali- ja hallitusohjelmavoitteenaan (<https://www.kulttuurihyvinvointipuoli.fi/tag/vaalit2027/>). Siellä keskustellaan pitkästikin tästä, miten kulttuuri kuuluu kaikille. Tavoitteissa korostetaan erityisesti lasten ja nuorten mahdollisuutta oppia taiteesta ja saada omakohtaista kokemusta taiteesta. Se ei ole pelkästään itseisarvo, vaan taidekokemuksilla todellakin on myös merkitystä siinä, että ihminen voi löytää yhteyttä itseensä ja toisiin. Tätä me tarvitsemme enemmän kuin digitalisoitua valvontaa ja seulontaa.

Kirjoittaja: Katri Heiskala, FM, tanssi-liiketerapeutti

Monikansallisten naisten liikunta ja hyvinvointi ry



Kulttuurisensitiivistä tanssi-liiketerapiaa

— Ikääntyneiden maahan muuttaneiden naisten vuorovaikutuksellinen kehonhuolto

Avainsanat: ikääntyneet maahan muuttaneet, maahan muuttaneet naiset, Itä-Afrikka, somalitaustaiset, tanssi-liiketerapia, kulttuurisensitiivisyys, kehotietoisuus, vuorovaikutuksellinen kehonhuolto, turvallinen tila

TAUSTAA

Suomen väestö samanaikaisesti ikääntyy ja monikulttuuristuu nopeammin kuin koskaan aikaisemmin. Maahan muuttaneiden ikääntyneiden joukko kasvaa, mutta palvelurakenteet edelleen perustuvat käsitykseen Suomesta homogeenisenä yhteiskuntana (KC ym., 2023). Ikääntyneet maahan muuttaneet kohtaavat usein erilaisia kieli- ja kulttuurieroista johtuvia esteitä, syrjintää ja ennakkoluuloja terveys- ja hyvinvointipalveluihin pääsystä (Berg ym., 2025). He jäävät näkymättömään asemaan erityisine palvelutarpeineen ja elämäkokemuksineen (KC ym., 2023).

Fyysinen aktiivisuuden on huomattu olevan yksi tärkeimpiä tekijöitä maahan muuttaneiden ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta (NordForsk, 2025). Näkymättömyys, syrjivät asenteet ja puuttuvat palvelurakenteet vaikuttavat vähemmistöjen liikuntamahdollisuuksiin (Kauravaara & Rönkkö, 2020). Kulttuurisesti ja uskonnollisesti sensitiivisiä liikuntatiloja on vähän, mikä vahvistaa ulossulkemista ja rajoittaa terveyttä edistävään toimintaan osallistumista.



Monikansallisten naisten liikunta ja hyvinvointi ry (Monaliiku) on kansalaisjärjestö, joka edesauttaa maahan muuttaneiden naisten osallisuutta ja hyvinvointia liikunnan kautta. Helsingin kaupungin rahoittama Ikänaiset liikkeelle – hanke on tarkoitettu +55-vuotiaille ikääntyneille maahan muuttaneille naisille. Tämän kohderyhmän kohdalla 55 vuotta nähdään usein ikääntymisen alkamisen rajana, koska heidän terveytensä, elämäntilanteensa ja palvelutarpeensa voivat muuttua aikaisemmin kuin valtaväestössä. Hanke mahdollistaa kulttuurisensitiivistä ja saavutettavissa olevaa liikuntaa eri muodoissa luoden tarvittavaa täytettä valtarakenteiden jättämään palveluaukkoon.

Ikänaiset liikkeelle -hanke on vuodesta 2021 alkaen tarjonnut ikääntyneille maahan

muuttaneille naisille kolme viikoittaista ohjattua maksutonta liikuntatuntia: vuorovaikutuksellisen kehonhuollon (kulttuurisensitiivistä tanssi-liiketerapiaa), etäliikuntatunnin zoomissa ja uintiryhmän. Lisäksi hankkeessa on järjestetty kahdesti vuodessa retkiä luonto- ja kulttuurikohteisiin. Hankkeen monitahoiset kokonaistavoitteet ovat edistää fyysistä hyvinvointia ja päivittäistä toimintakykyä, vahvistaa sosiaalisia yhteyksiä ja mielenterveyttä, lisätä tietoisuutta liikunnan hyödyistä sekä parantaa suomen kielen taitoa liikuntaan osallistumisen avulla.

Ikääntyneet maahan muuttaneet ovat usein kokeneet monenlaisia haasteita: menetyksiä, mahdollisia traumaattisia kokemuksia liittyen sotaan, pakenemiseen ja uuteen maahan sopeutumiseen, vaikeuksia liittyen vieraaseen kieleen ja kulttuuriin, sosiaalista eristäytymistä, erilaisia muuttuneita rooleja sekä perhevastuita, taloudellisia haasteita ja diskriminaatiota (Miller ym., 2018). Näiden lisäksi ikääntymiseen liittyy fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haasteita, kuten toimintakyvyn heikkenemistä, yksinäisyyttä ja identiteetin muutoksia.

Kulttuurisensitiiviset tanssi-liiketerapeutit ohjaavat vuorovaikutuksellisen kehonhuollon tunnit tarjoavat monipuolisen lähestymistavan ikääntyneiden maahan muuttaneiden naisten hyvinvoinnin tukemiseen ja tämä teksti on kirjoitettu avaamaan näiden ryhmien tavoitteita ja hyötyjä. Vertaisarvioitua tutkimusta, joka yhdistäisi maahan muuttaneet ikääntyneet ja tanssi-liiketerapiaryhmät, ei näyttäisi olevan löydettävissä. Tanssi-liiketerapia voi tutkitusti vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi sosiaaliseen toimintakykyyn sekä yhteisöllisyyden ja kuuluvuuden tunteeseen (esim. Veid ym., 2023). Iäkkäiden ihmisten kanssa tehdyssä tutkimuksessa on havaittu merkittävää yksinäisyyden ja masennusoireiden vähentymistä, lisääntynyttä positiivista mielialaa ja psykologista hyvinvointia (Das Gecim & Ustun, 2026). Keholliset menetelmät ovat erityisen hyödyllisiä silloin, kun sanallinen ilmaisu on rajallista, kuten esimerkiksi kulttuurillisesti monimuotoisissa konteksteissa (Koch et al., 2020). Tanssi-liiketerapia voi toimia osallistavana tilana,

jossa ihminen voi tulla kohdatuksi kokien itsensä nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi. Liike voi toimia identiteetin ilmaisemisen välineenä, erityisesti silloin, kun verbaalinen kieli ei ole käytettävissä.

KOHDERYHMÄ TARKEMMIN

Kulttuurisensitiivisen tanssi-liiketerapian osallistujat ovat pääasiassa Itä- ja Keski-Afrikan konflikti- ja sota-alueilta muuttaneita naisia. He ovat enimmäkseen somalin- ja ranskankielisiä pakolaistaustaisia naisia, joiden ikähaarukka on välillä 55–74-vuotta, keski-ikä ollessa noin 61 vuotta.

Suurin osa osallistujista on somalitaustaisia. Vaikka monet somalitaustaiset ovat asuneet Suomessa yli 20 vuotta, he kohtaavat yhä osallisuuden esteitä (Mubarak ym., 2015). Monilla kielitaito on rajallinen, ja jotkut eivät ole lukutaitoisia millään kielellä. Somalitaustaisten uskonnollisesti ja kulttuurisesti erilaiset käsitykset terveydestä ja terveyslukutaito vaikuttavat terveyspalvelujen saavutettavuuteen (Mölsa ym., 2019)

Useimmat kohderyhmään kuuluvat ihmiset ovat kokeneet sekä mikro- että makrotason rasismia, syrjintää sekä ulkopuolisuuden tunteita suomalaisessa yhteiskunnassa. He ovat haavoittuvassa ja pitkälti näkymättömässä asemassa, ja ikääntyminen tuo lisää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haasteita. Lisäksi heidän elämänsä liittyy mahdollisia traumaattisia kokemuksia elämisestä sota- ja konfliktialueilla. Maahanmuuttajaidentiteetti on usein monivaiheinen ja kompleksinen, sillä heidän on tasapainoitava oman kulttuurinsa ja arvojensa kanssa suomalaisen yhteiskunnan vaatimusten ja arvojen kesellä.

Monet kokevat vaikeuksia ja tyytymättömyyttä liittyen kehoon. Ylipaino sekä korkea verenpaine ovat yleisiä terveysongelmia. Monet kärsivät kivuista erityisesti selän, hartioiden, lantion ja polvien alueella. Heikentynyt lihasvoima ja tasapaino-ongelmat ovat yleisiä. Osallistujien kehoyhteys on usein hajanainen ja joillakin voi olla aluksi vaikeuksia erotella eri kehon osien liikettä toisistaan tai hahmottaa suuntia kuten oikealle tai vasemmalle liikkumista. Kehon

liikekielessä on usein monenlaista rajoittuneisuutta, hengitys pinnallista ja keskusta-ääripää-yhteys heikko.

Lisäksi osa kohderyhmän jäsenistä kantaa mukanaan silpomiseen (FGM) liittyviä terveyskomplikaatioita. Tutkimusten mukaan noin 70 % Suomessa asuvista somalitaustaisista naisista on ympärileikattuja, ja ympärileikkauksen todennäköisyys on sitä suurempi, mitä iäkkäämpi henkilö on kyseessä ja mitä malampi hänen koulutasonsa on (Koukkula ym., 2016). Silpomisen on todettu vaikuttavan terveyteen monin tavoin negatiivisesti.

Sopeutuminen erilaiseen kulttuuriin ja ympäristöön voi olla monin tavoin haastavaa ja herättää kaipausta vanhoihin tottumuksiin. Kohderyhmälle on Suomessa tyypillistä passiivisuus ja vähäinen aktiivisuus, ja he kokevat usein erillisyyttä ja yksinäisyyttä. Kohderyhmällä ei ole monia paikkoja, joissa he voisivat kokoontua tai osallistua toimintaan. Ikääntyneillä somalitaustaisilla suuri osa viikoittaisista aktiviteeteista on yhteydessä uskonnollisiin käytäntöihin. Liikunta vapaa-ajan ilmiönä ei ole tuttua, vaan liikunta on omassa kulttuurissa ollut liitettyä arjen askareisiin (Persson, ym., 2014).

Kohderyhmän jäsenille ei ole tarjolla riittävästi kulttuurisesti ja uskonnollisesti sopivia liikuntamahdollisuuksia. Tämä rakenteellinen puute rajoittaa heidän mahdollisuuksiaan osallistua liikunnallisiin aktiviteetteihin, kohentaa elämänlaatua ja integroitua paremmin yhteiskuntaan.

KULTTUURISENSITHIVISEN TANSSI-LIKETERAPIAN TAVOITTEET KOHDERYHMÄN KANSSA:

Fyysiset tavoitteet

- Tukea fyysistä hyvinvointia ja liikkumiskykyä lempeän liikkeen kautta
- Ylläpitää toimintakykyä ja ehkäistä kaatumisia
- Vähentää kehollista jännitystä, kipua ja stressiä

Psyykkiset tavoitteet

- Lisätä kehotietoisuutta ja syventää yhteyttä omaan kehoon
- Tukea emotionaalista hyvinvointia ja tunteiden ilmaisua
- Vahvistaa toimijuuden ja identiteetin kokemusta
- Vahvistaa elinvoimaisuuden kokemusta

Sosiaaliset tavoitteet

- Luoda turvallisuuden ja luottamuksen kokemuksia ryhmässä
- Vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Tukea sosiaalista vuorovaikutusta

YDINELEMENTIT:

- Kehon havainnointi aistien kautta
- Koko kehon integrointi ja avaaminen (koko keho: sen osat ja yhteydet)
- Kehon eri osa-alueiden liikkuvuuden parantaminen ja liikkeen virran kasvattaminen
- Paremman tasapainon ja voiman edesauttaminen
- Hengityskapasiteetin ja keskusta-yhteyden vahvistaminen
- Rentoutumisen ja maadoittumisen tukeminen
- Nähdä ja kuulla tuleminen peilaamisen kautta
- Toimijuuden tukeminen antaen esimerkiksi liikkeellinen johtaja-asema jokaiselle
- Tasavertaisuuden kokemuksen tukeminen piirimuodostelman kautta



KÄYTETTYJÄ MENETELMIÄ TUNNEILLA:

- kehollinen kohtaaminen ja kinesteettinen empatia
- peilaamisharjoitukset
- kehotietoisuus- ja mindfulness-tyyppiset harjoitukset
- mielikuvat (esim. myrsky tai pehmeä tuuli erilaisten liikelaatujen tutkimisessa)
- lihaskuntoharjoitukset
- hengitys- ja rentoutumisharjoitukset
- kehityksellisen liikkeen mallit harjoitusten pohjana (esim. Barteniefin perustavanlaatuiset liikemallit)
- helppoja liikesarjoja
- välineiden kanssa liikkumista (pallot ja kuminauhat)
- ei musiikkia
- laulaminen ja laskeminen eri kielillä
- ryhmän yhteinen rytmi
- äänen sävyt ja painot

- eri tasoissa liikkumista: istuen/seisten/lattiatasossa yms.
- pari- ja ryhmätyöskentely
- tietoinen ja lempeä kosketus
- silmät kiinni työskentely ja luova improvisaatio
- loppulepo/kehomeditaatio

KULTTUURISENSITIIVISEN TILAN RAKENTAMINEN

Työskentely kohderyhmän kanssa vaatii kulttuurisensitiivistä lähestymistapaa, mikä tarkoittaa, että kohderyhmän tausta, kulttuuri ja uskonto huomioidaan kaikessa toiminnassa, joka edellyttää työntekijältä tietoisuutta omista ennakkokäsityksistä sekä valmiutta ymmärtää ja kunnioittaa erilaisia kulttuurisia näkökulmia (esim. Sue & Sue, 2016).

Kulttuurisensitiivinen työote edellyttää terapeutilta hyvää kykyä reflektoida ja tunnistaa valtasuhteita sekä herkkyyttä osallistujien omien liike- ja musiikkiperinteiden kunnioittamiseen (esim. Chang, 2009). Tanssi-liiketerapia on tila, jossa ikääntyneet maahan muuttaneet naiset voivat uudelleen rakentaa identiteettiään, yhteisöllisyyttään ja hyvinvointiaan aktiivisina toimijoina. Kohderyhmän kokemat monenlaiset äärimmäisen stressaavat, jopa traumaattiset kokemukset rikkovat aistiyyhteyttä omaan kehoon, sen tunteisiin ja tuntemuksiin. Jotta ihminen voisi palata tuntemaan oman kehon tuntemukset ja tunteet ja luoda uudelleen yhteyden kehoonsa, tarvitaan turvaa (Ogden ym., 2006; Van der Kolk, 2015).

Tässä projektissa konkreettisia kulttuurin ja uskonnon kunnioittamisen tapoja on esimerkiksi, että työskennellään aina ilman musiikkia. Toisessa kontekstissa se voisi tarkoittaa sitä, että hyödynnetään osallistujien alkuperäisen kulttuurin musiikkeja. Kaikki somalitaustaiset eivät suhtaudu musiikkiin samalla tavalla, mutta suurin osa somalitaustaisista ikääntyneistä eivät osallistuisi liikuntaan, mikäli musiikkia käytettäisiin. Somalian kulttuuri on vahvasti

sidoksissa islamiin, ja joidenkin tulkintojen mukaan musiikki (varsinkin instrumentaalinen tai tanssiin liittyvä musiikki yhdistettynä kehon liikkeeseen) on sopimatonta. Tämä tiedettiin järjestössä jo useampien vuosien työskentelyn kautta, mutta sen lisäksi järjestössä järjestettiin vuonna 2021 vielä laajempi kysely asiakaskunnalle, jonka tulos osoitti vahvasti sen, että musiikkia ei yritetty käyttää missään vaiheessa. Rytmillä toimii hengitys, askeleet ja liike sekä tanssi-liiketerapeutin käyttämät äänenpainot. Joskus ryhmäkerroilla lauletaan tai lasketaan yhdessä osallistujien omilla kielillä samalla kun tehdään liikettä.

Sukupuolisensitiivisyys on kulttuurillisten ja uskonnollisten asioiden kautta keskiössä. Se, että järjestö työskentelee ainoastaan naisten kanssa ja että ryhmät on tarkoitettu ainoastaan naisille, on kohderyhmän kannalta ratkaisevassa asemassa ja luo tarvittavan turvan.

Kielenkäyttö on myös sensitiivistä: termejä kuten tanssi, terapia ja mindfulness vältetään, koska niiden merkitykset ovat erilaisia eri kulttuureissa. Näiden sijaan puhutaan ainoastaan hyvin neutraalisti liikuntatunnista tai kehonhuoltotunnista ja osallistujat ovat itse alkaneet kutsuaan tunteja ”hyvinvointiliikunnaksi” tai ”lääkinnälliseksi liikkeeksi”.

Kommunikointi kohderyhmän kanssa perustuu paljon keholliseen viestintään, selkokieleen ja omakielisten ohjaajien tukeen. Omakieliset ohjaajat ovat yhteydessä jokaiseen osallistujaan ennen kauden alkua ja antavat tietoa osallistujien omalla äidinkielellä. Omakieliset ohjaajat ovat käytettävissä koko kauden ajan ja osallistuvat toisinaan tunteihin tukien turvallista ilmapiiriä.

Lisäksi on tärkeää huomioida viikko-ohjelmassa ja aikataulujen suunnittelussa osallistujien kulttuuriin liittyvät asiat kuten rukousajat. Ryhmät jatkuvat halukkaille myös Ramadanin aikana, jolloin liikunnan intensiteettiä kevennetään.

Osallistujia muistutetaan joka viikko tapaamisista. Muistutus lähetetään omakielisten ohjaajien toimesta keskitetysti ryhmän omassa WhatsApp-ryhmässä ja

informaatio lähetetään aina myös ääniviestinä omalla kielellä, jotta myös lukutaidottomat saavat tasapuolisesti informaation.

TURVALLISEN TILAN LUOMISEN MUUT ELEMENTIT

Turvallista tilaa luodessa tanssi-liiketerapeutti käyttää keskeisenä menetelmänä kinesteettistä eli kehollista/liikkeellistä empatiaa. Tämä tarkoittaa, että käyttäen kehoaan instrumenttina ohjaaja virittäytyy, peilaa ja resonoi osallistujan kokemusta ja asettuu itse samalle emotionaaliselle taajuudelle hyödyntäen kommunikaatiossa kehon asentoa ja liikettä sekä äänen sävyjä ja painotuksia (ks. esim. Fischman 2009). Tämä edesauttaa nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemusta ja turvallisen tilan virittämistä.

Yksi turvallista tilaa luovista elementeistä on, että osallistuminen tapahtuu ilman painetta ”oikeasta tai väärästä liikkeestä”. Aina on mahdollista tehdä niin kuin itsestä tuntuu hyvältä tai olla tekemättä, on mahdollista istua seisomisen tai lattiatasossa työskentelyn sijaan tai olla jossakin muussa asennossa. Tunneille on osallistunut myös esimerkiksi yksi henkilö pyörätuolissa ja hän osallistuu siten, kuin hänen lähtökohdistaan on mahdollista. Ohjaaja on sensitiivinen huomaamaan, jos jollakin on vaikeuksia jonkin asian kanssa ja hän antaa aina mahdollisuuden tehdä kaiken omalla tavalla tai olla tekemättä.

Työskentely rakentuu säännöllisten, viikoittaisten tapaamisten kautta ja on jatkuvaa, mikä luo tarvittavaa turvaa. Tapaamiskerroille on muodostunut selkeät rutiinit ja rakenne. Tunneilla käytetään paljon erilaisia toistuvia liike-elementtejä ja helppoja liikkeitä. Ennakoitavuus helpottaa kehoon laskeutumista. Kun ryhmä, tila ja toimintatavat ovat tulleet osallistujille tutummiksi, rakennetta on voitu varioida ja tuoda mukaan jonkun verran improvisaatiota huomioiden jatkuvasti osallistujien kulloisetkin tarpeet. Ryhmäkerroille sisällytetään myös pariharjoituksia ja ryhmän yhteistä liikettä sosiaalisen yhteyden vahvistamiseen. Rakenne on osallistujien tarpeita kuunnellen vähitellen pääpiirteittäin muotoutunut alla esiteltävän kaltaiseksi.

TUNTIEN KULKU:

- Työskennellään piirimuodostelmassa, jossa jokaisella on oma tuoli, matto ja välineet (joustava kuminauha ja hierontapallo)
- Aluksi tervehdys nimeltä ja voinnin kuulostelu/kysyminen ja mahdollisten sen päiväisten kipualueiden kartoittaminen
- Kehon lämmittelyä istuen tuolilla esim. ottaen huomioon sen päivän osallistujien kipu- tai jäykkyysalueet, usein Bartenieffin perustavanlaatuisia kehityksellisen liikkeen malleja hyödyntäen (Bartenieff Fundamentals, ks. Hackney, 2002)
- Seisten tehtäviä liikkeitä ja improvisaatiota (mahdollisesti välineitä hyödyntäen)
- Lihaskuntoa ja koko kehon integraatiota tukevaa työskentelyä lattialla, sisältäen mahdollisesti harkinnanvaraisesti avustavaa kevyttä kosketusta
- Venyttelyä ja koko kehon hieromista pallolla
- Vapaata omista tarpeista kumpuavaa liikettä ja harjoitusta ennen lepoa
- Lopuksi lattialla lepo silmät suljettuina itse valitussa hyvässä asennossa
- Lopetuskierron piirissä jaetun liikkeen avulla: jokainen näyttää liikkeen, jonka muut ryhmän jäsenet peilaavat; lisäksi mahdollisuus sanoa yksi sana olotilasta

TUNTIEN JATKUVUUS JA KASVU

Vuorovaikutuksellisen kehonhuollon tunnit alkoivat syksyllä 2021 kerran viikossa kokoontuvalla ryhmällä ja suuren kysynnän vuoksi syyskuusta 2023 alkaen muodostettiin kaksi ryhmää. Tulijoita on jäänyt jonotuslistalle saakka ja kaikkia halukkaita ei olla voitu ottaa mukaan. Vuosittain tapaamisia

kertyy noin 30. Sessiot pidetään Monaliiku ry:n salissa Valillan toimistolla. Projekti on nyt käynnissä viidettä vuotta Helsingin kaupungin rahoituksella ja toivottavasti rahoitusta saadaan myös seuraaviksi vuosiksi. Toiminta on osallistujille maksutonta. Yhdessä ryhmäsessiossa on enintään 14 naista kerralla, joten viikoittain ryhmissä on jopa 28 osallistujaa. Suuri osa alkuperäisistä osallistujista on yhä mukana. Järjestössä työkokeilussa ja työharjoittelussa olleet ovat toisinaan osallistuneet myös ryhmäkerroille, joka on tuonut omanlaista elävyyttä ja tukea itse ryhmään. Säännöllisyys ja jatkuvuus ovat osoittautuneet tärkeiksi tekijöiksi ja mahdollistaneet luottamuksen rakentamisen. Vaikka joku olisi poissa jostain syystä pidempään, hän tietää minne voi palata.

OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA

Kesäkuussa 2024 omakieliset ohjaajat tekivät puhelinhaastatteluja arvioidakseen kyseisen liikuntaryhmän tarjoamaa tukea. Osallistujien antama palaute oli erittäin myönteistä. Osallistujat korostivat tasapainon paranemista, kivun vähenemistä ja yleisen hyvinvoinnin kohentumista. Merkittävintä oli se, kuinka toiminta oli heidän mielestä parantanut elämänlaatua, arjen toimintakykyä ja motivaatiota pitää huolta itsestään. Monet arvostivat myös ryhmän sosiaalista puolta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. He kokivat lisääntyneen elinvoiman vaikuttaneen myönteisesti elämän eri osa-alueisiin.

Osallistujat ovat raportoineet ryhmäkertojen jälkeen seuraavia subjektiivisia kokemuksia:

- "Tunnen itseni vahvaksi."
- "Olen voimakas."
- "Kipu on vähentynyt."
- "Kehoni tuntuu kevyemmältä."
- "Tunnen positiivista energiaa."
- "Minulla on parempi olo."
- "Selkäkipu on kadonnut."
- "Tuntuu hyvältä."

- "Tunnen yhteyttä muihin."
- "Pystyn nykyisin kävelemään pidempiä matkoja ja helpommin."
- "Tasapainoni on parantunut."

Osallistujien kertomusten perusteella ryhmäkerrat kasvattavat elinvoimaisuutta ja sosiaalista yhteyttä, lisäävät toimintakykyä, aktiivisuutta ja hyvää mieltä. Samalla ne vähentävät kipua ja mahdollistavat paremman kehoyhteyden ja sen kautta parempaa tasapainoa ja pidempiä kävelymatkoja.

OHJAAJAN TEKEMIÄ HAVAINTOJA

Huolimatta erilaisesta kulttuuritaustastani ja iästäni olemme voineet rakentaneet kunnioittavan ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen osallistujien kanssa, joka on ollut avainasemassa koko toiminnan onnistumisen kannalta. Luottamuksellisen suhteen rakentaminen on ollut vaiheittainen prosessi. Siihen on tarvittu paljon avoimuutta, kunnioitusta, kehollista viestintää, halua ymmärtää ja asettua toisen taajuudelle, mutta myös työnohjausta ja omakielisten ohjaajien tulkkausapua. Epävarmuuden keskellä turvaa on tuonut osallistujien suora tapa ilmaista, mikäli jokin toiminnassa ei ole tuntunut sopivalta. Havaintojen perusteella keskinäisen kunnioituksen vahvistuminen on myös tukenut kielellistä vuorovaikutusta. Luottamuksen osoituksilta ovat tuntuneet hetket, jolloin osallistujat ovat alkaneet yhä enemmän kommunikoida kansani suomen kielellä, koska aluksi osa osallistujista on antanut ymmärtää, että he eivät ymmärrä sanaakaan.

Säännöllinen osallistuminen ryhmäkerroille on alkanut tukea hyvinvointia. Tanssi-liiketerapeuttina olen rekisteröinyt lisääntyvää elinvoimaa ja iloa. Ryhmäkertojen myötä olen nähnyt osallistujissa enemmän virtaavaa energiaa, hymyjä ja aktiivisempaa osallistumista itse toimintaan. Olen pannut merkille, että säännöllisen osallistumisen myötä pyörryttämisen ja huimauksen tunne vähenee. Osallistujat hakeutuvat suurempaan ja avoimempaan kehon asentoon ja ovat läsnä ja katsekontaktissa.

Tunneilla on työskennelty paljon harjoitteiden kanssa, jotka vahvistavat koko kehon integraatiota ja keskusta-yhteyttä sekä laajentavat kehon liikekieltä. Huomioin usein asiakkailla erityisesti alkuun hyvin heikon keskusta-yhteyden: aivan kuin ylä- ja alakeho eivät olisi yhteydessä toisiinsa, tuki liikkeeseen ei löytyisi keskustasta eikä hengitys virtaisi keskustasta kohti ääripäitä vaan olisi katkonaista ja pinnallista, mikä kokonaisuudessaan vaikuttaa ihmisen liikkumiseen ja tasapainoon. Tasapaino alkaa paranemaan, kun ihminen alkaa löytää vahvemman yhteyden alakehoon ja enemmän yhteyttä keskustaan.

Useimmiten osallistujilla tapahtuu muutos ensimmäisten osallistumiskertojen epävarmuudesta ja ”kaikki aistit päällä” - olosta rentoutumiseen ja luottamukseen. Esimerkiksi ensimmäisillä kerroilla osallistujat ovat usein epävarmoja siitä, mitä tapahtuu, eivät halua mennä lattiatasoon ja haluavat pitää ”kontrollin” koko session ajan. Osallistujat eivät tällöin sulje silmiään loppurentoutuksessa eivätkä tee omia liikkeitä, vaan matkivat täysin kaiken, mitä minä teen. Kun keho vähitellen alkaa tuntea turvaa eikä sen tarvitse olla niin varuillaan, vapaamman liikkeen, ilon ja rentoutumisen määrää kasvaa ja kipu helpottaa.

YHTEENVETO/YLEISESTI

Tämä hanke edesauttaa kulttuurisensitiivistä ja saavutettavaa liikuntaa ikääntyneille maahan muuttaneille naisille, joita suomalaisen yhteiskunnan rakenteet eivät tarpeeksi huomioi. Vuorovaikutuksellinen kehonhuolto eli kulttuurisensitiivinen tanssi-liiketerapia on saavuttanut asiakaskunnan, joka on yleensä vaikeasti saavutettavissa. Tuntien jatkuvuus ja säännöllisyys on ollut tärkeässä asemassa.

Kulttuurisensitiivinen tanssi-liiketerapia on toiminut tilana, jossa ikääntyneet maahan muuttaneet naiset ovat voineet uudelleen rakentaa identiteettiään, yhteisöllisyytään ja hyvinvointiaan aktiivisina toimijoina. Osallistujien uskontoa ja kulttuuria on kunnioitettu, jotta on voitu luoda riittävä turva työskentelylle. On käytetty kohderyhmälle toimivaa sanastoa ja mahdollisimman

lähestyttävää liikekieltä, jotta on saatu ikääntyneet aktivoitumaan liikkeelle, osallistumaan säännöllisesti ja tuntemaan yhteenkuuluvuutta.

Vahva ja säännöllinen osallistuminen kertoo toiminnan olevan heille tärkeässä asemassa. Monet ovat pysyneet mukana kaikki neljä vuotta. Kysyntä on tällä hetkellä ylittänyt tarjonnan. Säännölliset vuorovaikutuksellisen liikkeen tunnit ja niissä luotu turvallinen tila ovat parantaneet fyysistä, emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia sekä tukeneet naisia huolehtimaan itsestään paremmin. Ryhmä on selkeästi vahvistanut osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta: osallistujat tukevat toisiaan sekä kuuntelevat ja huolehtivat toisistaan. Osallistujat kertovat olon vahvistumisesta, tasapainon paranemisesta (voi kävellä helpommin ja pidempään), kivun vähenemisestä ja energian lisääntymisestä. Tanssi-liiketerapia soveltuu tämän hankkeen kokemusten perusteella erinomaisesti ikääntyneiden maahan muuttaneiden naisten hyvinvoinnin lisäämiseen

LÄHTEET

- Berg, A., Issakainen, M., Ervasti, K., Montonen, T., & Solje, E. (2025). Barriers to accessing care and support services for older immigrants and immigrants with dementia in Finland: Perspectives of professional social and health care providers. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 40(1), 49–76.
- Chang, M. H. (2009). Cultural consciousness and the global context of dance/movement therapy. In S. Chaiklin & H. Wengrower (Eds.), *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance* (pp. 299–316). Routledge.
- Das Gecim, G. Y., & Ustun, G. (2026). The effect of dance movement therapy and walking interventions on loneliness and self-neglect in older people aged 65 and over: A randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 26, 228.
- Fischman, D. (2009). Therapeutic relationships and kinesthetic empathy. In S. Chaiklin & H. Wengrower (Eds.), *The art and science of dance/movement therapy* (pp. 33–54). Routledge.
- Hackney, P. (2002). *Making connections: Total body integration through Bartenieff fundamentals*. Routledge.
- Kauravaara, K., & Rönkkö, E. (2020). Näkymättömyys, marginalisaatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. In J. Kokkonen & K. Kauravaara (Eds.), *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa* (pp. 229–251). Liikuntatieteellinen seura.
- KC, S., Clarke, K., & Seppänen, M. (2023). A scoping review on ageing migrants in Finland through the lens of intersectionality and vulnerability. *Nordic Journal of Migration Research*, 13(1), Article 561.
- Koukkula, M., Keskimäki, I., Koponen, P., Mölsä, M., & Klemetti, R. (2016). Female genital mutilation/cutting among women of Somali and Kurdish origin in Finland. *Birth*, 43(3), 240–246.
- Koch, S. C., Weidinger-von der Recke, B., & Morlinghaus, K. (2020). Dance/movement therapy with resettled refugees: A guideline and framework based on empirical data. *The Arts in Psychotherapy*, 69, 101664.
- Miller, E., Crooks, V., & Anson, J. (2019). Dance/movement therapy with immigrant and refugee populations: A review of the literature. *American Journal of Dance Therapy*, 41(1), 56–75.
- Mubarak, Y. M., Nilsson, E., & Saxén, N. (2015). *Suomen somalit*. Into Kustannus.
- Mölsä, M. E., Tiilikainen, M., & Punamäki, R.-L. (2019). Usage of healthcare services and preference for mental healthcare among older Somali immigrants in Finland. *Ethnicity & Health*, 24(6), 607–622.
- NordForsk. (2025). Physical activity and trust are keys to better health for elderly immigrants. *NordForsk News*. <https://www.nordforsk.org/news/physical-activity-and-trust-are-keys-better-health-elderly-immigrants>
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. Norton.
- Persson, G., Mahmud, A. J., Hansson, E. E., & Strandberg, E. L. (2014). Somali women's view of physical activity: A focus group study. *BMC Women's Health*, 14, 129.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (7th ed.). Wiley.
- Veid, N., Pollari, A., Hyvönen, K., & Pylvänäinen, P. (2023). Dance movement therapy group improves social functioning and increases positive embodied experiences in social situations. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 18(3), 201–217.
- Van der Kolk, B. A. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

Kirjoittaja: Kaisa Pernu on psykofyysinen fysioterapeutti ja tanssi-liiketerapeutti, joka on valmistunut Roiha-instituutin tanssi-liiketerapian ammatillisesta täydennyskoulutuksesta joulukuussa 2025. (<https://www.kokokeho.fi/tietoa-meista/kaisa-pernu/>)

Kuusi perustavanlaatuaista liikettä



– kurotus kohti yhteyttä

Taustaa: Artikkelin perustuu Kaisa Pernun tanssi-liiketerapian ammatillisten täydennyskoulutuksen loppututkielmaan. Kuusi perustavanlaatuaista liikettä (Six Basic Actions) ovat antautuminen, työntö, kurotus, tarttuminen, veto ja irti päästäminen. Näistä luonnollisesti rakentuu liikesarja, joka ilmenee monissa toiminnan tilanteissa. Tämän liiketyöskentelyn taustateorioissa yhdistyvät teoreettiset viitekehykset tanssi-liiketerapiasta sekä somaattisen liiketyöskentelyn muodot Bartenieff Fundamentals ja Body-Mind Centering. Kuusi perustavanlaatuaista liikettä tarjoavat tanssi-liiketerapiassa reitin jäsennellysti tarkastella vuorovaikutuksen ilmiöitä ja suhdetta asiakkaan ja terapeutin välillä.



—It's about life and love growing from even the toughest places. A person asking for another person's hand for a dance, I guess receiving it, as something uncontrollable bursts and blooms through the chest." J. Laatio, 2025

LIIKE RAKENTAA KOKEMUSTA JA YHTEYTTÄ ITSEN JA MAAILMAN VÄLILLÄ

Tanssi-liiketerapia (TLT) on yksi taideterapiamuoto, jonka toteutuksessa voi olla paljon psykoterapian piirteitä: työskentelyssä ei keskitytä pelkästään yksittäisiin kehollisiin harjoituksiin tai liikkeisiin, vaan olemme samaan aikaan kiinnostuneita myös siitä, mitä

suhteessa asiakkaan kanssa tapahtuu, elävästä yhteydestä. Kuten Seikkula (2023) toteaa, ihmisen mieli toteutuu suhteissa. Kuusi perustavanlaatuaista liikettä tarjoavat TLT:ssä reitin jäsennellysti tarkastella näitä ilmiöitä ja suhdetta asiakkaan ja terapeutin välillä.

Kuusi perustavanlaatuaista liikettä ovat elämän alussa vauvan kommunikaatiokeino, reitti ilmaista huoltajilleen haluja ja tarpeita. Kasvun myötä niistä tulee osa kaikkea sitä, miten koemme ja tulemme yhteyteen itsemme ja maailman kanssa. (Frank & La Barre, 2011.) Ne ovat siis reitti vuorovaikutukseen tässä ja nyt, mutta myös niihin kokemuksiin, joissa sanoja ei vielä ole ollut. Ymmärrys kokemusten, toiminnan ja vuorovaikutuksen

kehollisesta, hyvin perustavanlaatuisesta pohjasta auttaa havainnoimaan myös terapiasuhteissa tapahtuvia ilmiöitä. Terapiasuhteissakin on lopulta kysymys siitä, että uskaltaudumme kurottautumaan yhteiseen tanssiin, tarttumaan siihen ja annamme mahdollisuuden jonkin uuden muodostumiselle. Kuusi perustavanlaatuista liikettä - antautuminen, työntö, kurotus, tarttuminen, veto ja irti päästäminen - ovat pohjana kaikelle tälle, myös ihmisen psyykkisissä prosesseissa.

ANTAUTUMINEN (yielding)

Mikäli kuutta perustavanlaatuista liikettä tarkastellaan lineaarisessa järjestyksessä, kuten Frank ja La Barre (2011) ne esittävät, voidaan aloittaa antautumisesta (engl. yielding). Täytyy kuitenkin muistaa, etteivät liikemallit esiinny varsinaisesti lineaarisesti irrallaan toisistaan, vaan ovat ikään kuin riippuvaisia toisistaan (Frank & La Barre, 2011). Bainbridge- Cohen (2018) kuvailee antautumisen olevan aktiivinen tila, jossa ihminen vastaanottaa painovoiman ja alustan kannattelun, säilyttäen mahdollisuuden valita levätä tai liikkua. Frank ja La Barre (2011) tuovat tähän mukaan psykologisen ulottuvuuden siitä, miten annamme itsemme toisen kannateltavaksi ja samalla otamme vastaan tuen, huolenpidon.

Kun antautuminen mahdollistuu, voi ihminen kokea yhteyttä ja turvaa, luottaa ja olla läsnä vuorovaikutuksessa. Myös kehollinen oleminen on tasapainoista, liikkeet ovat vapaita, helppoja ja taloudellisia (Bainbridge-Cohen, s.164, 2018). Passiivinen romahtaminen tai lysähtäminen eivät ole antautumista, sillä silloin läsnä ei ole aktiivista valintaa siitä, minkä verran hellitän kannatteluun.

TYÖNTÖ (push)

Työntämällä erotamme itsemme toisesta samalla sisällyttäen hänet mukaan kokemukseen. Voimme eriytyä ja erottaa sen, mikä on minua ja mikä ei, sillä työntöön tarvitaan aina jokin vaste (Frank & La Barre, 2011). Työntämisen liikemalli mahdollistaa

sekä lapselle että aikuiselle Frankin ja La Barren (2011) sekä Bainbridge- Cohenin (2012) mukaan pystyasentoon ojentautumisen, uuden näkökulman painovoimalle antautumisen jälkeen, henkilökohtaisen kinesfäärin ja voiman löytämisen. Hahmotamme oman kehomme rajat, sen mistä minä alan.

Haasteet tässä liikemallissa voivat näkyä mm. rajattomuutena tai ns. liian jäykkänä rajoina, vaikeutena ilmaista omaa tahtoa tai tulla yhteyteen muiden kanssa. Työntämisen liikemalli tuo meidät kontaktiin autonomiamme, oman voiman sekä rakentavan aggression kanssa (Frank, 2001). Sen avulla voimme asettaa itselle ystävällisiä rajoja sekä omistaa kokemuksemme. Kun tulemme kosketuksiin oman kehon ja sen voiman kanssa, vahvistamme kehollisia resursseja ja näin tuemme esimerkiksi traumasta toipumista (Ogden ym., 2006). Turvallisessa vuorovaikutuksessa voimme tutkia mahdollisuuksia rajata, työntää pois, muodostaa tilanteisiin uusia mahdollisuuksia valita ja vahvistaa näin toimijuutta. Ogdenin ym. (2006) mukaan rajojen aistiminen perustuu kehotuntumaan ja on näin ollen erillinen kognitiivisesta ymmärryksestä koskien rajoja. Siispä myös rajojen hahmottamisen työstäminen tapahtuu hyödyllisimmin kehon tasolla.

Antautuminen ja työntö ovat liikemalleina erityisen tärkeitä koko elämän kaaren ajan, koska ne luovat pohjan yhteyden ja erillisyyden aistimiselle ja kokemiselle. Ilman riittävää erillisyyttä ei myöskään turvallinen ja ravitseva yhteys toiseen mahdollistu.

KUROTUS (reach)

Kun ihminen kurottaa kohti toista, sisältää se toiveen löytämisestä, koskettamisesta, kohdatuksi tulemisesta niin pienen vauvan kuin aikuisenkin kohdalla. Erityisesti pienen lapsen kehityksessä kurotus mahdollistaa tutkimisen, ympäröivään maailmaan tutustumisen. Samaan aikaan ympäröivä maailma muokkaa tätä kurotusta, niillä tavoin miten se kurotukseen vastaa (Frank & La

Barre, 2011). Jos olemme historiassamme jääneet aina vaille tyydyttävää vastetta kurottautuessamme toista kohti, vaatii tämä myöhemmin aikuisuudessa mahdollisuuksia saada korjaavia kokemuksia, vastauksia kurotukseen ja yhteyden kaipuuseen.

Vastaus kurkotukseen on yksi tärkeä teema terapiatyöskentelyssä tunnistettavaksi. Terapiasuhteessa kurottautuminen kohti toista voi näkyä hienovaraisissa kehon eleissä, ilmeissä tai sanoissa. Voimme etsiä katsekontaktia toivoen ehkä lempeitä silmiä, jotka kohtaavat, kurottaa keholla hiukan kohti, kun kerromme jotakin tärkeää. Terapeutin herkkyys aistia hienovaraisiakin muutoksia asiakkaan tavassa olla ja tulla kontaktiin mahdollistaa sen oivaltamisen, mikä kullekin ihmiselle mahdollistaa yhteyttä ja mikä toisaalta saa heidät vielä vetäytymään siitä (Frank, 2001).

Näiden eleiden ja toimintojen avulla tulemme yhteyteen. Kyky kurottaa kohti toista mahdollistaa sosiaalisen liittymisen (Hartley, 2024). Ihmisen huomioiminen kokonaisuutena, ruumiillisena olentona terapiassa, yhteyden kokemusten mahdollistaminen näiden hienovaraisten kurotusten kautta sekä kokemalla tunneaistimukset jaetusti, voivat jo itsessään olla parantavia kokemuksia (Seikkula, 2024). Sen lisäksi, että voimme aistia näitä pieniä mikroeleitä, jotka joskus ovat jopa lähes huomaamattomia eleitä, voimme tutkia sitä, mikä on asiakkaalle luontainen tapa kurottaa kohti, millaisia uskomuksia ja kehollisia reaktioita tähän liittyy. Ehkä sen myötä taas työskentely mahdollistaa uuden reitin, itselle ystävällisen tavan kurottaa kohti.

TARTTUMINEN (grasp)

Kuten edellä todettiin, kurotus kohti jotakin oman kinesfäärimme ulkopuolelle sisältää aina toiveen jostakin. Tarttuminen mahdollistaa tämän toiveen tai tarpeen tyydyttymisen (Frank & La Barre, 2011). Tarttuminen on kiinni pitämistä ja samaan aikaan kokemusta siitä, miten tulemme pidellyiksi.

Voimme aiempien kokemustemme perusteella sisäistää uskomuksia esimerkiksi siitä, että ”en

ole avun arvoinen”, jolloin voimme jättää tarttumatta auttajan kurotukseen kohti meitä.

Kehitysvaiheissamme tärkeät kurotukset eivät ehkä ole tulleet vastatuiksi, jolloin voimme kokea itsemme monella tapaa kelpaamattomiksi. Kun tulemme yhdessä tietoisiksi näistä uskomuksista ja niistä seuraavista toimintatavoista sekä kehollisista ilmentymistä, on niitä mahdollista tutkia yhdessä.

Kun tarttuminen mahdollistuu kurotuksen myötä, voimme pitää kiinni jostain tärkeästä, esim. säilyttää meille tärkeät ihmissuhteet, harrastukset tai työtehtävän. Tarttuminen luo stabiliteettia ja pysyvyyttä (Frank ym. 2011), enkä voi olla pohtimatta sen roolia tämänhetkessä nopeassa maailmassa. Kuitenkin, jotta tasapaino säilyy, on meidän kuitenkin osattava tarttumisen lisäksi päästää irti silloin, kun asia ei enää palvele hyvinvointiamme tai tarpeemme on tullut tyydytetyksi.

VETO (pull)

Vetäminen mahdollistaa tarpeidemme täyttymisen, niin perustarpeiden, kuten ruuan vedon kohti suutamme kuin emotionaalistenkin tarpeiden, miten ikään kuin vedämme toista ihmistä kohti itseämme. Suhteessa toiseen ihmiseen vetämisen liikemalli tuo mukanaan ihmettelyn siitä, milloin sinusta ja minusta lopulta muodostuu me. Yhdessä kurotus, tarttuminen ja veto myös mahdollistavat ns. terveen autonomian pohjan, sen milloin tulen yhteyteen, miten eriytän itseni muista. (Frank & La Barre, 2011).

Vedon avulla pieni lapsi alkaa tutkia ympärillään olevaa maailmaa, vetäen leluja kohti itseään, vetämällä itsensä ensimmäisiä kertoja seisomaan. Aikuisuudessa voimme havainnoida tätä vedon liikemallia suhteessa toisiin ihmisiin, mutta esimerkiksi myös siinä, miten voin määrätietoisesti edetä kohti omia tavoitteita ja tuntea niistä tyytyväisyyttä. Vedon liikemalli ilmenee esim. siinä, millaiset asiat vetävät meitä puoleensa.

IRTIPÄÄSTÄMINEN (release)

Kun kurottaminen, tarttuminen ja veto ovat täyttäneet tarpeen, johon ihminen pyrki vastaamaan, on aika päästää irti. Keho järjestäytyy ja antautuminen (yield) mahdollistuu taas uudelleen. (Frank & La Barre, 2011). Myös irti päästäminen on aktiivinen valinta, päätös. Kuten aiemmin sanottu, irti päästämistä voidaan pitää tarttumisen vastinparina, tutkia kumpi liikemalleista on meille kehollisesti tunnistettavampi. Haasteet tässä liikemallissa voivat näyttäytyä moninaisina. Voimme ehkä tunnistaa haasteita esimerkiksi terapiasuhteesta irrottautumisessa. TLT:n reitit mm. symbolityöskentelyn kautta siihen, mitä kohti kurotamme, mistä pidämme kiinni ja päästämme lopulta irti, mahdollistavat aiheen käsittelyn symbolin tuoman etäisyyden päästä (Meekums, 2002). Tällöin voimme käsitellä aiheita, joiden sanoittaminen voi olla haastavaa.

Toisaalta irti päästäminen liittyy olennaisesti myös traumaattisten kokemusten käsittelyyn. Kun saatamme loppuun traumatisoitumiseen liittyviä kesken jääneitä toimintoja, voimme päästää irti näistä kesken jääneistä toiminnoista, joihin keho on jumiutunut trauman seurauksena, ja muuntaa ne ”voitonriemuisiksi toimiksi” (Ogden, 2006).

KUROTUS KOHTI YHTEYTTÄ

Yhteydessä asuu vahva viesti toivosta ja siitä, että jotakin uutta voi rakentua. Kuten Hartley (2025) toteaa, liike on elämää; kaikissa muodoissaan, atomeista ja partikkeleista lähtien, liike toimii elämän ilmaisuna. Niinpä TLT:ssä voimme palata tähän kaikista perustavanlaatuisimpaan kokemukseen kehosta ja sen liikkeestä, elämästä. Sheets-Johnstonekin (2010) toteaa liikkeen todella olevan perusta sille, että voimme kokea itsemme kykeneviksi toimimaan maailmassa, liike validoi tämän kokemuksen.

TLT:ssa emme siis tarvitse hienoja koreografioita, vaikka niillekin on paikkansa, tai monimutkaisia harjoitteita, vaan voimme palata kaikkein perustavanlaatuisimpiin asioihin. Suuntaamme siihen, miten olemme

vuorovaikutuksessa ja asetumme yhteyteen, miten kannamme kehomme: hengitykseen, katseeseen, askeliin tai käden ojennukseen. Seikkula (2023) kuvaa kirjassaan sitä, miten dialogisuus on kokonaisuus, johon ei sisälly pelkästään puhe vaan sen lisäksi koko olemuksemme, toimintamme ja ruumiillisuutemme. Oleellista on se, miten terapeutti kykenee virittymään siihen dialogiin asiakkaan kanssa. Tanssi-liiketerapeutti pyrkii välittämään omalla kehonkielellään asiakkaalle kokemusta turvasta ja siitä, että haluamme kuulla ja nähdä hänet, toimimaan ikään kuin tilan pitelijänä (container) kaikelle sille, mitä asiakas tuo tilaan mukanaan.

Tanssin ja taiteen mahdollisuus

”Art is now more relevant than it has ever been... I mean not just art but artfulness: playfulness, seriousness, connectedness, structure, wholeness. And heart.”
(Nachmanovitch, 1990, p. 183)

Tanssi-liiketerapia on osa taideterapioiden kenttää ja sitä voidaan toteuttaa myös psykoterapiana (dance movement psychotherapy). Terapiassa yleisenä vaikuttavana tekijänä voidaan pitää terapiasuhdetta itsessään, mutta kun tarkastellaan spesifisiä tekijöitä, nousee taide yhdeksi niistä (Koch, 2017). TLT:ssa voidaan saavuttaa leikin tila liikeimprovisaation, musiikin tai vaikkapa kuvan tekemisen kautta. Aktivoimalla leikin toimintajärjestelmää, jonka tavoittaminen on usein haastavaa kehityksellisissä haasteissa tai traumatisoitumisessa, voimme tarjota asiakkaalle laajemman ja joustavamman mahdollisuuden liikkua eri toimintajärjestelmien välillä (Koch, 2017) ja myös tulla yhteyteen. Taiteen ja luovuuden kautta voimme tavoittaa niitä kokemuksia, jonne ei vielä kognition eksplisiittiset, valmiit reitit löydä ja ilmaista itseämme myös silloin, kun sanat eivät kerro kaikkea.

LÄHTEET

Bainbridge-Cohen, B. (2012). Sensing, Feeling and Action. Contact Editions.

Bainbridge-Cohen, B. (2018). Basic Neurocellular Patterns: Exploring Developmental Movement. Burchfield Rose Publishers.

Frank, R. & La Barre, F. (2011). The First Year and the Rest of Your Life. Routledge.

Frank, R. (2001). Body of Awareness. Gestalt Press.

Hartley, L., (2024). Embodied Spirit, Conscious Earth. Triarchy Press.

Koch, S., (2017). Arts and health: Active factors and a theory framework of embodied aesthetics, The Arts in Psychotherapy, 54, 85-91.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019745561630003X?via%3Dihub>, luettu 31.8.2025.

Meekums, B. (2002). Dance Movement Therapy, Creative Therapies in Practice. Sage Publications.

Nachmanovitch, S. (1990). Free play. Improvisation in life and art. Penguin Putnam Inc.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma ja Keho. Kalevaprint Oy.

Seikkula, J. (2023). Dialogi parantaa- mutta miksi? (2. painos). Kuva ja Mieli Oy.

Sheets-Johnstone, M. (2010). Why Is Movement Therapeutic? Keynote Address, 44th American

Dance Therapy Association, Conference, October 9, 2009, Portland, OR, American Dance Therapy Association.

Kirjoittaja: Raisa Uljas on tanssi-liiketerapeutti, joka on valmistunut Roiha-instituutin tanssi-liiketerapian ammatillisesta täydennyskoulutuksesta joulukuussa 2025. Työssään hän tukee ihmisiä löytämään autenttisen itsensä, olemaan ihminen ihmiselle ilman itsen menettämistä tai toisen kontrollia, ja löytämään yhteyden suurempaan merkitykseen elämässä. Häntä kiinnostaa eri tietoisuuden ja kokemuksen tasojen välinen yhteys, niiden merkitys ihmisen kasvussa osaksi planetaarista yhteisöä ja tulevaisuuden luominen tässä ja nyt.

Tanssi-liiketerapia



– Persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation hoidossa

Tausta: Tämä artikkeli pohjautuu Raisa Uljaan tanssi-liiketerapian ammatillisen täydennyskoulutuksen loppututkielmaan ”Sielua etsimässä – Tanssi-liiketerapia persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation hoidossa.” Loppututkielmassaan hän tutki kirjallisuuskatsauksen ja *vignette*-tapausten avulla, mitä persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio (PRD) tarkoittaa ja miten sitä voi hoitaa tanssi-liiketerapialla. Työnsä pohjalta tässä artikkelissa Uljas esittelee ja integroi neljää eri teoreettista viitekehystä: polyvagaaliteoriaa, kiintymyssuhdeteoriaa ja persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation teoriaa (PRD-teoria) sekä jungilaisen psykologian osalta individuaatioprosessia, arkkityyppejä ja varjotyöskentelyä.

Johdanto ja työn tavoitteet

Suurin osa traumakirjallisuudesta keskittyy oireiden vähentämiseen ja vakauttamiseen. Trauman ja siihen liittyvän dissosiaation hoidossa vakauttaminen onkin ensimmäinen askel. Kun minä kohtaan dissosiaatiosta kärsivän asiakkaan, näen kognitiivisen, emotionaalisen, sensomotorisen ja energeettisen kokemuksen tason, jotka ovat saaneet täräyksen, jonka seurauksena nuo kokemuksen tasot eivät keskustele keskenään, ja se vaikuttaa asiakkaan psyykkiseen toimintakykyyn heikentävästi. Näen fragmentoituneen tietoisuuden, joka pyrkii eheyteen kehollisen ilmaisun kautta. Ilman kehoa ja eheyttä ihminen jää leijailemaan sumuun, välitilaan, jossa ei ole olemassa suuntaa, merkitystä eikä ketään tai mitään muuta. Ihminen on elävä kuollut.



Dissosiaation tanssi-liiketerapeuttinen hoito mahdollistaa eri kokemusten tasojen ja minän osien paluun yhteyteen ja hälventää ympäröivän sumun. Ihminen voi alkaa elää elossa. Ajattelen, että ihminen on fraktaali isommasta kokonaisuudesta: minkä eheyttämme yksilössä, eheyttämme kollektiivissa. Näen yksilöllisen dissosiaation olevan yhteydessä kollektiiviseen dissosiaatioon, joka vaikuttaa yhteiskunnalliseen päätöksentekoon ja systeemiin ratkaisuihin.

En toista tässä artikkelissa opinnäytetyön sisältöä sellaisenaan. Poimin siitä olennaisimman tiedon PRD:n hoitoon terapiatyön näkökulmasta tarjoten tanssi-liiketerapeuteille tietoa siitä, mitä on syytä ottaa huomioon hoitosuunnitelmaa laadittaessa heidän kohdatessaan dissosiaatiosta kärsiviä asiakkaita. Tiivistän tietoa siitä, minkä on jo todettu toimivan.

Esittelen tässä artikkelissa lyhyesti PRD:n teorian ja pääasialliset oireet, minkä tarkoituksena on tarjota tiivis viitekehys ja raja-alue aiheelle. Sen jälkeen tarkastelen PRD:n juurisyytä, minkä tarkoituksena on tarjota ymmärrystä siitä, miksi valitut tanssi-liiketerapeuttiset interventiot ovat tehokkaita. Sitten esittelen kolme psyykkistä toimintaa, joiden vahvistaminen on terapeuttisen työskentelyn tavoitteena dissosiaation hoitamiseksi: integraatio, personifikaatio ja presentifikaatio. Etenen esittelen PRD:n hoidossa käytettäviä tanssi-liiketerapeuttisia periaatteita, jotka tukevat psyykkisten toimintojen vahvistumista. Sen jälkeen tuon esiin tanssi-liiketerapian menetelmiä, joilla työskentelyä PRD-asiakkaan kanssa voi lähestyä. Lopuksi kokoan yhteen johtopäätelmiä ja esitän ajatuksiani jatkotutkimuksesta.

Persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio

Dissosiaatio tarkoittaa erottamista tai yhteyden katkeamista (Punkanen 2025, s. 73). Varhaislapsuudessa pitkään jatkunut traumatisoituminen estää minuuden pohjana olevien toimintajärjestelmien integroitumisen kehityksen alusta lähtien. Näissä tilanteissa dissosiaatio on osa minuutta eli persoonallisuuden osien välinen katkos on pysyvä tai pysyvämpiluonteinen. (Ogden – Fisher 2016, s. 29.) Näin dissosiaatiosta muodostuu rakenteellinen. Bessel van der Kolk mukaan kompleksiseen traumatisoitumiseen liittyy useita, kroonisia, pitkittyneitä, kehityksellisesti haitallisia traumaattisia tapahtumia, jotka alkavat varhaislapsuudessa vuorovaikutussuhteessa. Lapsi altistuu fyysiselle, emotionaalille ja

kasvatukselliselle laiminlyönnille ja kaltoinkohtelulle suhteessa omiin huoltajiinsa. (van der Kolk 2005, s. 402.)

Van der Hart, Nijenhuis ja Steele jakavat PRD:n jatkumon primääriin, sekundaariin ja tertiääriseen rakenteelliseen dissosiaatioon. Keskityn tässä artikkelissa sekundaariin rakenteelliseen dissosiaatioon, jossa on yksi hallitseva päivittäisessä elämässä toimiva persoonallisuuden osa (*apparently normal part*, ANP) ja enemmän kuin yksi trauma-aikaan juuttunut osa (*emotional part*, EP). Se on tyypillistä kompleksisessa traumatisoitumisessa.

PRD-teoriassa on kolme keskeistä peruseriaatetta. Ensinnäkin kompleksisesti traumatisoituneilla ihmisillä on erilaisia korvaavia psyykkisiä ja käyttäytymiseen liittyviä toimintataipumuksia (*Internal Working Model*). Heillä ei ole vain yksittäisiä traumatisoivia kokemuksia, vaan vuosia jatkuvia toistuvia traumatisoivia kokemuksia, jolloin puolustusjärjestelmän strategiat saavat enemmän tilaa päivittäisen elämän strategioilta. Näiden toimintataipumusten avulla traumatisoitunut ihminen pyrkii mukautumaan sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Nämä toimintataipumukset ovat kuitenkin riittämättömiä mukautumisen onnistumiseksi. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento; van der Hart – Nijenhuis – Steele 2006, s. 11; Liotti 2011, s. 235.)

Toiseksi, traumatisoituneen ihmisen riittämättömät keinot koskevat useimmiten säätelykykyä, toisinaan psyykkistä tai fyysistä energiaa ja aina psyykkistä suorituskykyä eli riittävää kykyä hyödyntää psyykkistä energiaa mahdollisimman hyvin. Psyykkinen energia kuluu puolustusenergian aktivoitumiseen. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento; van der Hart – Nijenhuis – Steele 2006, s. 11.)

Kolmanneksi, edellä mainitut vajavuudet aiheuttavat ja ylläpitävät PRD:tä ja siihen

liittyviä oireita: minuuden jakautuminen trauma-aikaan juuttuneisiin osiin (EP) ja päivittäisessä elämässä toimiviin osiin (ANP) (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento; van der Hart – Nijenhuis – Steele 2006, s. 11). PRD:ssä on kyse emotionaalista traumasta, joka on erittäin epäedullisten kokemusten jälkeinen vaurio organismin rakenteessa ja toiminnassa. Seurauksena syntyvä pysyväluonteinen persoonallisuuden rakenteellinen jakautuminen heikentää yksilön sopeutumiskykyä ja erityisesti puolustautumiskykyä. (Leikola – Mäkelä – Punkanen 2016, s. 57.)

Van der Hart ym. ovat luoneet PRD:n oireista nelikentän. Oireet voivat ilmetä sekä somatoformisina oireina että psykoformisina oireina. Somatoformiset oireet liittyvät kehoon ja psykoformiset ajatuksiin, havaintoihin ja emootioihin. Molemmissa on sekä positiivisia että negatiivisia ilmentymiä. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento; van der Hart – Nijenhuis – Steele 2006, s. 48–53, 107.) Positiiviset oireet ovat tunkeutuvia eli nykyhetkeen tulee jotain sellaista, mitä siinä ei kuuluisi olla (Punkanen 2025, s. 74, 76). Negatiiviset oireet ovat asioita, joiden kuuluisi olla nykyhetkessä, mutta puuttuvat siitä (Punkanen 2025, s. 74, 78).

Toisen luokituksen mukaan PRD:ssä on viisi pääoiretta: derealisaatio, depersonalisaatio, identiteettihämmennys, dissosiativinen amnesia ja identiteettivaihtelu.

Derealisaatiolla tarkoitetaan henkilön kokemaa epätodellisuuden ja outouden tunnetta suhteessa ympäristöön. Siihen voi liittyä vääristynyttä kokemusta ajasta ja paikasta. (Punkanen 2025, s. 72.) Kokemukset eivät ole psykoottisia eli realiteettitestausta ei petä, vaan ne ovat jäljitettävissä joihinkin menneisiin kokemuksiin (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko

Punkasen luento; van der Hart – Nijenhuis – Steele 2006, s. 48.) Derealisaatio on presentifikaation puutetta.

Punkasen mukaan ”depersonalisaatiolla tarkoitetaan kokemusta, jonka yhteydessä henkilö kokee persoonallisuutensa, identiteettinsä, kehonsa tai ympäristönsä muuttuneen niin, että ne eivät ole entisen kaltaisia tai ne ovat jollakin tavoin epätodellisen tuntuisia”. Tähän kokemukseen liittyy usein myös muita oireita, kuten mielialan muutos, keskittymisvaikeudet tai kokemus aivojen toiminnan lamaantumisesta. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Punkanen 2025, s. 72; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.) Depersonalisaatio on personifikaation puutetta.

Dissosiativinen amnesia eli muistinmenetyks tarkoittaa sitä, että ihminen ei muista lähimenneisyyteen liittyvää tärkeää asiaa tai asioita. Muistinmenetyks on reaktio stressaaviin tai traumaattisiin tapahtumiin, jotka ovat ylittäneet ihmisen sietokyvyn. Muistamattomuus voi liittyä ajallisesti eripituisiin jaksoihin esimerkiksi joistakin minuuteista jopa kymmeneen vuosiin. Muistinmenetyks voi myös liittyä joihinkin ihmisen tietoihin ja taitoihin. (Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.)

Mitä vakavampi dissosiaatiohäiriö on kyseessä, sitä subjektiivisempi eri minätilojen minätunne voi olla, jolloin eri minätilojen välinen ristiriita ihmisen minäkäsityksen kanssa on voimakkaampi. Minätilat eivät välttämättä ole tietoisia toisistaan, jolloin ihminen kokee amnesiaa. Kukin minätila voi toimia jonkin tietyn toimintajärjestelmän tai tiettyjen toimintajärjestelmien pohjalta, jolloin kukin osa pyrkii toteuttamaan kyseisten toimintajärjestelmien tavoitteita ajatuksilla, tunteilla ja toiminnalla, joista muut osat eivät välttämättä ole tietoisia tai joihin ne eivät voi vaikuttaa. (Ogden – Fisher 2016, s. 29.)

Kaikkein vakavimmissa dissosiaatiohäiriöissä ihminen kokee identiteettivaihtelua eli jo yhden terapiatapaamisen aikana ihmisen

subjektiivisen minätunteen muodostanut minätila saattaa vaihtua toiseen. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä. Koulutus 8.–9.9.2025.)

Persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation juuret

Hermosto jatkuvasti arvioi ympäristöstä tulevaa riskiä aistikanavien kautta. Polyvagaaliteorian luoja Stephen Porges nimittää tätä toimintoa neuroseptioksi. Neuroseptio on tiedostamaton, nisäkäsliskoaivojen hermostollinen prosessi, joka on neurobiologisesti ohjelmoitu havaitsemaan ympäristössä olevia merkkejä tilanteen turvallisuudesta, vaarallisuudesta ja uhkaavuudesta. Neuroseptio on siis eri asia kuin havaitseminen, koska havaitseminen edellyttää kognitiivista tietoisuutta aistimuksista. Turvallisuuden neuroseption vallitessa puolustusjärjestelmät eivät aktivoitu ja sosiaalisen kanssakäymisen järjestelmä vahvistuu. (Porges 2011, s. 11; Ogden–Fisher s. 22 ja 155–159; Leikola – Mäkelä – Punkanen 2016, s. 57.) Silloin käyttäytymisessä ilmenee luonnollisesti relationaalinen sykli, minkä vuoksi relationaalista sykliä tutkimalla voidaan tukea asiakkaan turvallisuuden neuroseptiota.

Neuroseptiivinen prosessointi voi etenkin pitkäaikaisen kompleksisen traumatisoitumisen seurauksena vääristyä ja sen seurauksena tilanteiden turvallisuuden tai vaarallisuuden arviointi ei toimi asianmukaisesti: neuroseptio saattaa antaa virheellistä tietoa. Silloin kyse on väärästä nykyhetken tulkinnasta (*prediction error*) eli siitä, että nykyhetken merkitys annetaan menneen kokemuksen perusteella. Sen seurauksena vuorovaikutus vaikeutuu. (Ogden–Fisher s. 158; Roiha-Instituutin internaatti, Tony Buckleyn luento 5.8.2024.) Tällöin terapian tavoitteena on pyrkiä tarjoamaan kehollisia kokemuksia, jotka muuttavat merkityksenantoa, joka on tullut aiemmissa kokemuksissa. Näin asiakas voisi vapautua väärästä tulkinnasta johtuvista rajoituksista toimintakykynsä ja elämäänsä. (Roiha-Instituutin internaatti, Tony Buckleyn

luento 5.8.2024.) Merkityksenannot liittyvät homeostaasin periaatteeseen.

Sietoikkuna on keskeinen polyvagaaliteoriaan liittyvä käsite, jonka Daniel Siegel on luonut. Sietoikkuna on yksilöllinen ja elävä: se kuvaa sitä, mitä tunteita ja kuinka intensiivisiä tunteita kykenemme kokemaan, käsittelemään ja säätelemään ilman, että ne häiritsevät liiallisesti ajatteluamme ja toimintaamme. (Punkanen 2025, s. 91.) Sietoikkuna havainnollistaa, milloin olemme optimaalisessa hermostollisessa vireystilassa, milloin ylivilittyneitä ja milloin alivilittyneitä. Silloin kun toimimme oman sietoikkunamme sisällä, oloamme on turvallinen ja voimme turvautua puolustusjärjestelmien sijaan päivittäisen elämän toimintajärjestelmiin. Sietoikkunan ulkopuolella puolustusjärjestelmän toiminnot aktivoituvat herkemmin ja päivittäisen elämän toiminta häiriintyy. (Punkanen 2025, s. 92–93.)

Toistuvat optimaalisen vireystilan eli yksilöllisen sietoikkunan ylittävät tapahtumat ja kokemukset voivat altistaa traumatisoitumiselle ja PRD:lle. Dissosiaatiota ilmenee kokemuksissa, jotka ovat yksilöllisen sietoikkunan ulkopuolella, jolloin vireystila joko nousee liian korkeaksi tai laskee liian matalaksi. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä - koulutuksen aineisto 8.9.2025.) Se, mikä ylittää sietokyvyn ja dissosioituu, siirtyy tiedostamattomaan eli jungilaisen näkemyksen mukaan muuntuu osaksi Varjoa. Terapian tavoitteena on vahvistaa ihmisen itsesäätelykykyä ja kasvattaa ihmisen sietoikkunaa eli tunteiden ja minän osien kannattelukykyä. (Tanssi-liiketerapian ja jungilaisen psykologian yhteisvoima. Koulutus 1.–2.11.2025, Päivi Pylvänäisen luento.)

Ihmisen persoonallisuus muodostuu toimintajärjestelmistä. Mitä eheämmän kokonaisuuden nuo toimintajärjestelmät ja niihin liittyvät minäkäsitykset muodostavat, sitä joustavampi ja vakaampi ihmisen persoonallisuus on. (van der Hart – Nijenhuis – Steele 2006, s. 2; Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Punkanen 2025, s. 75.)

Toimintajärjestelmät jakautuvat kahteen pääkategoriaan: päivittäisen elämän ja puolustautumisen toimintajärjestelmiin. Päivittäisen elämän toimintajärjestelmiin kuuluvat kiintymysjärjestelmä, energian säätely, sosiaalinen liittyminen, tutkiminen, leikki, huolenpito ja seksuaalisuus. (Punkanen 2025, s. 44; Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025.)

Puolustautumisen toimintajärjestelmiä ovat kiintymyshuuto eli yritys uudelleen aktivoida turvaa tuova sosiaalinen liittyminen, taistelu, pako, jähmettyminen ja lamaantuminen eli valekuolema. (Punkanen 2025, s. 55; Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025.)

PRD syntyy, kun äivittäisen elämän toimintajärjestelmän ja puolustautumisen toimintajärjestelmän välillä on katkos eli henkilö ei kykene joustavasti liikkumaan oman elämänsä kannalta tarkoituksenmukaisesti eri toimintajärjestelmien välillä, vaan hän on jäänyt jumiin puolustautumisen toimintajärjestelmään. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025.)

Kiintymyssuhdeteoriassa keskeistä on, että varhaiset kiintymyssuhteet muokkaavat selviytymiskeinojamme perustavanlaatuisesti, ja että kehitykselliset prosessit määrittävät tapaamme olla suhteessa itseen, toisiin ja maailmaan koko loppuikäamme (Schore – Schore 2008, s. 9).

Tiedostamaton, implisiittinen vuorovaikutuksellinen säätely on kaikkien ihmisen minuuden selviytymistoimintojen alla oleva ydinstrategia. Ihminen syntyy psykologisesti virittymisen, katkoksen ja uudelleen virittymisen sarjojen myötä. Tämä matriisi on alkavan minuuden ydin. Alun perin muut ihmiset säätävät tunteita lapsen puolesta. Näin lapsen keskushermosto ja autonominen hermosto voivat kehittyä ja tuon neurofysiologisen kehityksen myötä lapsi voi oppia pikkuhiljaa itsesäätelyä. (Schore – Schore 2008, s. 11.)

Kiintymyskokemukset muokkaavat oikean aivopuoliskon varhaista organisoitumista äidin ja lapsen kahdenvälisessä affektiivisessä dialogissa. Oikea aivopuolisko on ihmisen tiedostamattoman neurobiologinen ydin. Schore ja Schore esittävät, että ihmisen oikea aivopuolisko säätelää tunteita, stressiä, itsesäätelyä, ja implisiittistä minuutta. (Schore – Schore 2008, s. 10–11.) Esisanallisessa kehitysvaiheessa kehittyvä implisiittinen minuuden järjestelmä edustaa dynaamisen tiedostamattoman biologista ravinnetta. Oikea aivopuolisko liittyy koherentin, jatkuvan ja yhtenäisen minuuden ylläpitämiseen (Schore – Schore 2008, s. 12), mutta PRD:ssä minus on eriasteisesti pirstaleinen. Terapiassa on siis kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta kyse siitä, että terapeutin ja asiakkaan oikeat aivopuoliskot keskustelevat keskenään ja että merkityksellistä on alitajuinen materiaali. Sosiaalisen kanssakäymisen ja yhteistyön toimintajärjestelmät tukevat sekä itsesäätelyn että suhdesäätelyn oppimista. Empatia ja myötäelämisen kyky pohjautuvat näihin toimintajärjestelmiin (Steele – Boon – van der Hart 2017, s. 90).

Lapsena jäsentymätön ja aikuisena takertuva kiintymyssuhdemalli vaikuttaa häiriöissä, jotka liittyvät tietoisuuden integroivaan vaikutukseen sekä mentalisaatiokykyyn. Giovanni Liotti esittää, että huoltajan omat käsittelemättömät traumat ovat usein lapsen jäsentymättömän kiintymysmallin kehittymisen taustalla. Huoltajan vihamielinen, avuton ja mentaaliprosesseiltaan dissosiatiiivinen mielentila muodostaa lasta pelottavan hoivan asenteen. Tällainen hoiva johtaa lapsen kokemuksessa jatkuvaan pelkoon, johon ei ole ratkaisua, sillä huoltajasta muodostuu sekä lapsen hädän lähde että sen ratkaisu: pelko ja lohtu ovat yhtä aikaa läsnä lapsen kokemuksessa suhteessa huoltajaan. (Liotti 2011, s. 232–234.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi pakenee vaaraa aiheuttavaa tekijää turvaan huoltajansa läheisyyteen. Näin polyvagaali- ja kiintymyssuhdeteoria liittyvät toisiinsa. Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa pelottavan hoivan asenteen vuoksi lapsi jää relationaaliseen ansaan: puolustusjärjestelmä aktivoi häntä pakenemaan huoltajaansa, mutta

kiintymysjärjestelmä eroahdistuksen avulla pyrkii ohjaamaan lasta pysymään huoltajasta riittävää lohtua tuovalla etäisyydellä. (Liotti 2011, s. 235.)

Jäsentymättömästä kiintymysjärjestelmästä seuraa ensinnäkin se, että mentaaliset prosessit ovat dissosioituneita huomattavasti todennäköisemmin kuin ihmisillä, joilla ei ollut lapsena jäsentymätöntä kiintymyssuhdemallia. Mentaalisten prosessien dissosioituneisuus on paljon yleisempää kuin näkyvät dissosiativiset oireet. Toiseksi, lapsen mentalisaatiokyky estyy jäsentymättömän kiintymyksen vuoksi. Mentalisaatiokyvyttömyys puolestaan haittaa psykodynaamisten merkitystenantojen tekemistä, joka on olennainen taito todentamisessa osana integraatiota. (Liotti 2011, s. 243.) Kolmanneksi, lapsen oikean aivopuoliskon hallitseman stressinkäsittelyjärjestelmän kehitys voi vinoutua. Neljänneksi, vinoutuneesta stressinkäsittelyjärjestelmän kehityksestä puolestaan syntyy emotionaalisen säätelyn haasteita. (Liotti 2011, s. 239.)

Persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation hoidossa vahvistettavat psyykkiset toiminnot

Integraatio

Van der Hartin ym. mukaan integraatio tarkoittaa sitä, että ihmisen on sisäistettävä traumaattiset kokemukset ja persoonallisuuden dissosiativiset osat päästäkseen elämässään eteenpäin. Se on sisäisten prosessien loppuunsaattamista. Integraatio on myös arkielämään sopeutumisen välttämätön osa. Integroiva toiminta edellyttää korkeinta psyykkistä energiatasoa ja suurinta psyykkistä suorituskykyä, näiden kahden tasapainoa. (van der Hart – Nijenhuis – Steele 2006, s. 11.) Psyykkinen toimintataso tarkoittaa ”kykyä suunnata ja käyttää tehokkaasti kullakin hetkellä käytettävissä olevaa psyykkistä energiaa”. Monilla PRD:stä kärsivillä ihmisillä on psyykkisen energian vajausta uupumuksen tai fyysisten sairauksien vuoksi. (van der Hart – Nijenhuis – Steele 2006, s. 10.)

Punkasen mukaan integraatio on ihmisen ainutlaatuista kykyä etsiä merkityksiä (joka on eri asia kuin analysoida) ja luoda eheä käsitys ajasta, todellisuudesta, itsestä ja kokemuksista. Kyky etsiä merkityksiä on todentamista. Todentaminen on yksi kahdesta integraation psyykkisistä toiminnoista. Toinen on synteesi. Synteesi on integraation perusmuoto ja vaiheena edeltää todentamista. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.)

Synteessissä havaitsemme, yhdistämme ja erottelemme kokemuksiamme ja niiden osatekijöitä. Synteessin huomioiminen on keskeistä PRD:stä kärsivän ihmisen kokeman sisäisen kaaoksen selvittämiseksi. Tanssi-liiketerapiatapaamisissa syntetisoimme eli sidomme yhteen ja myös erottelemme aistimuksia, tunteita, ajatuksia, käyttäytymistä ja minäkäsitystä kullakin hetkellä tai kussakin tilanteessa (ydinsynteesi, *core synthesis*) emmekä pelkästään pohdi asioita ajatusten tasolla. Pitkittäisen kokemuksen synteesi (laajennettu synteesi, *extended synthesis*) puolestaan on informaation yhdistämistä ja erottelemista ajasta ja tilanteesta toiseen, esimerkiksi asiakkaan kokemusten syntetisoimista terapiatapaamisesta toiseen. Jotta synteesi johtaisi tilanteeseen sopeutumiseen, tarvittavat toimintajärjestelmät on kyettävä yhdistämään toisiinsa. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.)

Tilanteeseen sopeutuminen edellyttää, että kykenemme erottelemaan tilanteen kannalta oleelliset ärsykkeet epäolennaisista. Traumatisoitumisessa huomio jää kapeutuneesti siihen, mikä muistuttaa menneestä tapahtumasta. Silloin jää paljon olennaista aistimateriaalia vaille huomiota ja tietoisuutta. Terapiassa on olennaista laajentaa tietoisuutta tähän huomiota ja tietoisuutta vaille jääneeseen aistimateriaaliin.

Synteesi on eräänlaista kaksoistietoisuutta: vaikka vielä ei voida todentaa kokemuksia itselle tapahtuneiksi, voi huomata, että se mikä

kehossa aktivoituu nyt, kuuluu menneisyyteen. Kaksoistietoisuuteen liittyy kyky eriyttää mennyttä ja nykyisyyttä. Synteisiin liittyy sekä yhdistäminen että eriyttäminen. Mikä on asiakkaalle olennaista tietoa tässä ja nyt

Todentaminen tarkoittaa merkitysten luomista ja jatkuvan minäkäsityksen ylläpitämistä ajasta ja kokemuksesta toiseen. Tällöin henkilöllä on kyky luoda eheä käsitys ajasta, todellisuudesta, itsestään ja kokemuksistaan eli yhtenäinen omaelämäkerrallinen tarinansa. Todentaminen on toimintana synteisiä monimutkaisempi. Yleinen ongelma traumatisoitumisessa on se, että synteisiä voi tapahtua ilman täyttä todentumista. Synteesitoiminnat ovat todentamisen perusta. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025.)

PRD on todentumattomuushäiriö: häiriö kyvyssä todentaa sitä, mitä itselle on tapahtunut ja miten se on vaikuttanut omaan elämään. Todentamisessa on kaksi osatekijää. Siinä kokemusten pohjalta (mitä on tapahtunut, miksi ja kenelle) muotoillaan uskomukset, joiden mukaisiksi henkilö sovittaa oman psyykkisen toimintansa ja käyttäytymisensä. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; van der Hart – Nijenhuis – Steele 2006, s. 12–13 ja 159–176.)

Personifikaatio

Personifikaatio on kokemusten omistamista. Daniel Siegel on luonut teorian kokemusten omistamisesta. Englannin kielen sanasta OWN saadaan Observe, Witness ja Narrate, jolloin omistaminen tarkoittaa kokemuksen havainnointia, sen todistamista ja sen sanoittamista. Personifikaatio perustuu aistihavaintojen ja motorisen toiminnan muodostamiin toimintakehiin. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.)

Ydinpersonifikaatio tarkoittaa kykyä ottaa kokemus omaksi tässä hetkessä: olen väsynyt,

joten päätän levätä. Laajennettu personifikaatio puolestaan on psyykkistä toimintaa, jolla yhdistämme ja erottelemme minäkäsitykseemme liittyviä kokemuksia ajasta ja tilanteesta toiseen. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.)

PRD:ssä jotkin persoonallisuuden osat ovat ainoastaan ydinpersonifioineet lyhyitä ajanjaksoja (traumaattisia tapahtumia) ja ovat juuttuneet niihin. Tällöin laajennettu personifikaatio puuttuu. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.) Jokaisen persoonallisuuden osan on lopulta pystyttävä reagoimaan nykyisyyteen ja koko omaan menneisyyteen ja todentamaan, että ”tämä on minun kokemukseni, minun tunteeni, minun kehoni, minun menneisyyteni”. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025.)

Depersonalisaatio on personifikaation puutetta. Kokemusten todentumiseksi tarvitsemme personifikaation lisäksi presentifikaatiota. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025.)

Presentifikaatio

Presentifikaatio tarkoittaa läsnä olemisen kokemusta. Siihen sisältyy nykyhetki, jonka olemme luoneet syntetisoimalla ajasta ja tilanteesta toiseen ulottuvia personifioituja kokemuksia menneisyydestä, nykyisyydestä ja ennakkoidusta tulevaisuudesta. Pohjimmiltaan presentifikaatio on tulkintaamme nykyhetken kontekstista ja merkityksestä henkilöhistoriamme puitteissa. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.)

Ydinpresentifikaatio on läsnäoloa tässä hetkessä. Se edellyttää mielen teoriaa.

Ydinpresentifikaatioon sisältyy minätietoisuus, tietoisuus ympäristöstämme ja tietoiseen läsnäoloon pohjautuvat harkitut reaktiomme. Ydinpresentifikaatioon liittyy huomion tietoinen suuntaaminen ja rajaaminen. Laajennettu presentifikaatio ulottuu ajasta ja tilanteesta toiseen. Se tukee kokemustamme persoonallisuutemme yhtenäisyydestä ja orientoi meidät aikaan ja paikkaan sekä omaan olemassaolomme. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.)

Traumatisoitumiseen liittyvät tietoisuuden kentän ja tason vaihtelut ovat presentifikaation suurin este. Trauma-aikaan juuttuneet osat mieltävät menneisyyden nykyisyydeksi. Silloin personifikaatio ja presentifikaatio puuttuvat. Päivittäisessä elämässä elävä osa välttelee tiettyjä ärsykeitä korvaavien toimintojen avulla (personifikaation ja presentifikaation puutteellisuus), joka ylläpitää todentumattomuutta. Derealisaatio on presentifikaation puutetta. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Roiha-Instituutin internaatti 5.8.2024, Marko Punkasen luento.) Terapian tavoitteena on toimintajärjestelmien integraation vahvistaminen, jolloin asiakas kykenee omistamaan omat kokemuksensa ja olemaan läsnä omassa elämässään.

Tanssi-liiketerapeuttisia periaatteita persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation hoidossa

Tanssi-liiketerapeuttista työskentelyä asiakkaan kanssa voi lähestyä jonkin periaatteen näkökulmasta. Tämä lähestymistapa asiakkaan integraation, personifikaation ja presentifikaation tukemiseksi antaa vapautta olla luova ja valita useista interventiovaihtoehdoista.

Lähdemme asiakkaan kanssa liikkeelle ensin voimavaroista. Sensomotorisen psykoterapian luoja Pat Ogdenin mukaan omien voimavarojen tunnistaminen asettaa

riittämättömyyden, kyvyttömyyden ja häpeän tunteet kyseenalaisiksi ja vie pohjaa opitulta avuttomuudelta. Niinpä voimavarojen tunnistaminen voi vahvistaa itsetuntoa ja kasvattaa rohkeutta tarttua ongelmiin ja ratkaista ne. Voimavarat auttavat pysymään rauhallisena ja yhteydessä itseemme stressaavissa tilanteissa. Voimavarojen arvostaminen ei tarkoita sitä, että vaikeudet, heikkoudet tai puutteet kiellettäisiin: ne vain on helpompi kohdata voimavarojen avulla. (Ogden – Fisher 2016, s. 176 ja 180–181.)

Selviytymiskeinojen lisäksi meillä jokaisella on luovia voimavaroja. Luovat voimavarat ovat kykyjä ja vahvuuksia, joiden avulla pystymme oppimaan uusia asioita, kehittämään taitoja, käsittelemään kokemuksia ja kasvamaan niiden seurauksena. Ne edistävät henkistä, fyysistä, emotionaalista ja hengellistä kehitystä. (Ogden – Fisher 2016, s. 181–183.)

Ogden on jakanut luovat voimavarat yhdeksään kategoriaan: suhteet, fyysiset voimavarat, emotionaaliset voimavarat, älylliset voimavarat, taiteelliset / luovat voimavarat, materiaaliset voimavarat, psyykkiset voimavarat, henkiset voimavarat ja luonto. Jokaisessa näissä kategoriassa meillä on saatavilla sekä sisäisiä että ulkoisia voimavaroja. Sisäiset voimavarat ovat itsellämme olevia, aikaa myöten kehittyneitä kykyjä. Ulkoiset voimavarat ovat meidän ulkopuolellamme ympäristössämme. Molemmat auttavat meitä tuntemaan olomme turvallisemmaksi, vahvemmiksi, kyvykkäämmiksi, luovemmiksi, rauhallisemmiksi tai huolettomammiksi. (Ogden – Fisher 2016, s. 192–196.)

Terapiatyöskentelyssä pyritään tukemaan asiakkaan sisäisen kaoottisen maailman järjestymistä systeemistä lähestymistapaa, synteesiä ja todentamista (integraatio) hyödyntäen. Mitä osia on jo tietoisuudessa? Mihin tavoitteeseen asiakkaan kaikki osat voivat sitoutua? Kun minus on pirstaloitunut osiin, osat voivat olla tai olla olematta yhteydessä toisiinsa. Niillä voi olla erilaisia tavoitteita, joista kaikki eivät edes edistä tämänhetkistä hyvinvointia. Osien ja niiden tavoitteiden väliset ristiriidat on selvitettävä. Muuten terapia vain vahvistaa yksittäisen osan

selviytymistä, mutta ohittaa muut. Se kantaa jonkin aikaa, mutta sitten samat vanhat kierteet alkavat uudestaan. Tämä johtuu siitä, että huomiotta jääneet osat alkavat sabotoida työskentelyä emmekä etene kohti eheytymistä. Mitä eriytyneempiä dissosioituneet puolet ovat toisistaan, sitä enemmän niiden välinen yhteys, vuorovaikutus, konfliktit, valtarakenteet ja ketjureaktiot vaikuttavat asiakkaan oirekuvaan ja vaativat huomiointia terapiassa. Kulloiseenkin tilanteeseen sopeutuminen edellyttää, että kykenemme erottelamaan tilanteen kannalta oleelliset ärsykkeet epäolennaisista. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025.)

Kun asiakkaan sisäinen kaaos on selvitetty, tarkastellaan eri osien välisiä suhteita ja ristiriitoja. Tavoitteena on luoda joustavampaa yhteyttä eri osien välillä ja saada ne tekemään yhteistyötä keskenään. Näin asiakkaan persoonallisuus vakautuu hiljalleen ja hän kykenee tekemään hyvinvointiaan tukevia valintoja nykyisyydessä. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025.)

Homeostaasi on Antonio Damasion mukaan dynaaminen prosessi, joka mahdollistaa sopeutumisen ja muutoksen ympäristön vaatimusten mukaisesti. Se ohjaa sekä biologisia prosesseja että tunnepohjaisia ja kulttuurisia ilmiöitä. Homeostaasi on keskeinen voima, joka ajaa elävien olentojen selviytymistä ja hyvinvointia. Tunteet ja tietoisuus ovat kehittyneet osana homeostaattista järjestelmää tavoitteenaan edistää organismien pitkäaikaista elinkelpoisuutta. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Demotyöskentelyn opintomoduuli 2.10.2025. Marko Punkasen luento.)

Merkityksen muodostaminen eli todentaminen on osa homeostaasia: kehomme pyrkii ylläpitämään tasapainoa ja selviytymistä. Merkitys syntyy, kun tunnistamme, miten asiat ja toimintamme vaikuttavat selviytymiseemme ja hyvinvointiimme. Merkitykset eivät muutu pelkästään merkityksistä puhumalla. Se

edellyttää uusia kehollisia ja toiminnallisia kokemuksia. Jos asiakas ei ole innostunut kokeilemaan uusia tai epätyypillisiä asioita, terapeutin tehtävänä on mallintaa uteliaisuutta ja kiinnostusta ja validoida asiakkaan kokemus. Kokeilut voivat tarjota asiakkaalle terveellisempiä tapoja olla vuorovaikutuksessa ja siten voivat vahvistaa presentifikaatiota. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025.)

Tanssi-liiketerapeuttisessa PRD:n hoidossa voidaan hyödyntää psykofysiologisia periaatteita. Ensimmäinen niistä on keskilinja ja pystylinjaus. Tässä on kyse kaikista niistä tavoista, joilla vastaamme kehollamme painovoimaan. Keskilinjän liikkeitä ovat esimerkiksi painonsiirto, kierto ja vajoaminen-kohoaminen. Toinen periaate on kehon koko liike, jota voi tutkia avautumisen ja sulkeutumisen avulla. Kolmas periaate on luonnollinen hengitys, jossa on kyse siitä, miten eri tavoin voimme tutkia ja vahvistaa liikkeen ja hengityksen välistä harmoniaa. Neljäs periaate on kehollinen mentalisaatio. Siinä tietoinen liike ja liikkeen sisäinen hallinta yhdistyvät, kun tietoinen mieli ohjaa liikettä. Liikkeen tietoinen ohjaaminen on itsesäätelyn perusta. Näistä periaateista rakennetaan yhdessä asiakkaan kanssa pienimuotoisia kehollisia kokeiluja ja tutkitaan, mitä tapahtuu. Kun tutkiminen pysyy asiakkaan sietoikkunan sisällä, hän voi saada uusia merkityksenantoja ja siten todentaa omia kokemuksiaan. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Demotyöskentelyn opintomoduuli 2.10.2025. Marko Punkasen luento.) Mentalisaation periaatteita voi soveltaa kehollisessa mentalisaatiossa.

Kehollinen työskentely on kaikkien kahdeksan aistin kautta saatavan informaation kanssa työskentelyä. Kahdeksan aistikanavaa ovat näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisti sekä interoseptio (kehon sisäisten kokemusten havainnointi), proprioseptio (liikkeen aistiminen) sekä vestibulaari- eli tasapainoaisti. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025;

Demotyöskentelyn opintomoduuli 2.10.2025. Marko Punkasen luento.) Aistikanavien kautta saatavan informaation kanssa työskentely ankkuroi ihmistä omaan kehoon tässä ja nyt -hetkessä, mikä vahvistaa presentifikaatiota. Aistiminen on yksi jungilaisen psykologian funktioista ja sen tarkoituksena on tukea havainnointia (Jungilaisen psykologian opintomoduuli 19.12.2024, Päivi Pylvänäisen luento).

Keskeinen terapeuttinen strategia vestibulaarijärjestelmän stimuloimiseen on rytmien liike. Rytmien mahdollistaa kehon ja mielen synkronian. Toistuvat ja ennakoitavat liikkeet rauhoittavat ja tasapainottavat hermostoa. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä, koulutusaineisto 8.–9.9.2025; Demotyöskentelyn opintomoduuli 2.10.2025. Marko Punkasen luento.) Rytmien on yksi keskeinen jungilaisen psykologian työkaluista. Myös maadoittuminen johtaa rytmien löytymiseen.

Maadoittuminen tarkoittaa Alexander Lowenin bioenergetiikassa jalkaterien ja maan pinnan välisen yhteyden aistimista. Ihmisellä on jalat maassa: hän ei ole jalkojensa päällä vaan jalkojensa sisällä. Maadoittuneena ihminen tietää, missä seisoo ja kuka on. Laajemmassa merkityksessä maadoittuminen edustaa ihmisen yhteyttä olemassaolonsa perusrealiteetteihin. Hän on juurtuneena maahan, identifioituneena kehoonsa, tietoinen seksuaalisuudestaan ja orientoitunut nautinnon kokemiseen. (Lowen 2012, s. 11; Lowen 1975, s. 193–198.)

Aktivoituneessa tilassa, kuten voimakkaassa tunnepurkauksessa energia ohjataan jalkoja ja maata kohti. Silloin ihmisen painopistettä ohjataan kehossa alemmas lähemmäs maan pintaa. Tämä lisää turvallisuuden tunnetta, sillä ihmisen on mahdollista tuntea maan tuki. (Lowen 2012, s. 11–12.) Kun ihmisen painopiste on *harassa* navan alapuolella, hän voi kokea tasapainoa niin fyysisesti kuin psykologisesti. (Lowen 2012, s. 13.) Se mahdollistaa homeostaasin kokemista, mikä puolestaan rakentaa kykyä etsiä ja antaa merkityksiä eli todentaa omia kokemuksia

Orientoituminen on osa luonnollista, neurobiologista valmiuttamme kiinnittää huomiomme sisäiseen tai ulkoiseen ärsykkeeseen. Orientoitumisen avulla arvioimme ärsyksen merkitystä ja valitsemme toimia merkityksen perusteella joko fyysisesti tai psyykkisesti omasta tietoisuuden laajuudestamme ja tasostamme riippuen. Orientoituminen johonkin uhkaavaksi koettuun kaventaa havaintokenttäämme. Sen vuoksi traumatisoituminen voi johtaa siihen, että tietoisuuden laajuutemme kaventuu väärän nykyhetken tulkinnan (*prediction error*) vuoksi traumasta muistuttavaan ärsykkeeseen. Silloin turvallisuudesta viestittävät ärsykkeet jäävät huomiotta. Tietoinen huomion suuntaaminen tässä ja nyt -hetkeen, paikkaan ja muihin kuin traumasta muistuttavaan ärsykkeisiin auttaa ihmistä erottamaan menneisyyden ja nykyisyyden toisistaan. Se mahdollistaa turvan kokemisen ja vahvistamisen nykyhetkessä ja siten puolustusjärjestelmän inhihoimisen tarvittaessa silloin kun se on tarkoituksenmukaista. (Punkanen 2025, s. 35–42 ja 101–116.)

Dissosiativiset osat voivat tulla näkyville erilaisten kehon asentojen kautta. Mahdollisuuksien mukaan voidaan tutkia asennon fyysisiä piirteitä sekä niihin liittyviä tunteita, ajatuksia ja uskomuksia. Yleensä pienen lapsen osa paikantuu rintakehän tai vatsan alueelle. Aikuisempi osa yleensä sijoittuu käsiin ja jalkoihin. Näin aikuinen minä voi lohduttaa lapsiosaa koskettamalla omaa kehoa rintakehään tai vatsaan. (Traumaperäisen dissosiaation huomioiminen terapiayhteistyössä. Koulutus 8.–9.9.2025.)

Tanssi-liiketerapeuttisia menetelmiä persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation hoitoon

Jotkin jungilaisen psykologian menetelmistä edellyttävät jo riittävän eheää minuutta, jotta työskentely olisi hedelmällistä ja asiakkaalle turvallista. On kuitenkin olemassa menetelmiä, joita voi käyttää silloinkin, kun minuus ei vielä ole vahvistunut, mikä on yleistä

sekundaarisessa rakenteellisessa dissosiaatiossa. Ensimmäinen on kehotietoisuuden kehittäminen. Sitä voidaan vahvistaa kaikilla edellä mainituilla periaatteilla.

Toinen menetelmä on polariteettityöskentely. Polariteetteja voi tutkia esimerkiksi symbolityöskentelyn, Laban-Bartenjefin liikelaatujen tai autenttisen liikkeen avulla. Symbolit puhuvat kehon ja kulttuurin kielellä. Polariteetteja tutkimalla voi tulla tietoiseksi siitä, mikä on jo valossa eli tietoisuudessa. Sen perusteella voimme järjellä eli rationaalisen mielen, tunteen (oikeammin affektin tai emotion) tai intuition avulla tutkia, mikä on tietoisuudessa olevan osan tai kokemuksen vastakohta eli Varjo. Näitä vastavoimia kolmioimalla voi tutkia sitä, mikä on sekä niiden molempien ytimessä että niiden keskellä kannattelemassa niitä. (Tanssi- liiketerapian ja jungilaisen psykologian yhteisvoima. Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n koulutus 1.–2.11.2025, Päivi Pylvänäinen luento.

Kolmas menetelmä on varjotyöskentely. Itse ilmaisen asian niin, että tämä todellisuus perustuu dualismiin ja terapiassa pyrimme ratkaisemaan dualismin eli löytämään tien harmoniaan tietoisesta konfliktin kautta. PRD:n hoidossa sitä voi hyödyntää siten, että tunnistetaan asiakkaan ajankohtaiset sisäiset polariteetit, niiden kantamat ja ilmentämät merkityksenannot ja Varjot sekä niiden merkitystenantojen väliset ristiriidat. Kehollisella työskentelyllä voi tukea asiakasta tunnistamaan, mikä polariteeteille on yhteistä ja mikä niiden yhteinen tavoite on. Asiakas voi myös tunnistaa, mitä Varjossa on piilossa.

Arkkityypit ovat neljäs käyttämäni jungilaisen psykologian työkalu persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation hoitamisessa: ne auttavat meitä lievittämään yksinäisyyttä ja tavoittamaan myötätunnon ja rakkauden, joka on olennaista sisäisen persoonallisuuden tason pirstaloituneisuuden sulattamiseen ja eheyttämiseen ja Varjon integroimiseen varjotyöskentelyssä, pirstaloituneisuuden taustalla olevien tapahtumien ja kokematta jääneiden tunteiden todentamiseksi ja sen muistamiseksi, että olemme aina olleet

kokonaisia. Kompleksisen traumatisoitumisen vuoksi asiakkaan voi olla vaikea kohdata henkilökohtaisessa suhteessa, kuten biologisessa äitisuhteessa, kokemiaan vaille jäämisen kokemuksia, jotka mahdollisesti muistuvat mieleen tai korostuvat, kun pyritään tavoittamaan integraatiolle olennaisen surun kokemuksen tueksi tarvittavaa myötätuntoa. Arkkityyppinen myötätunto mahdollistaa ei-henkilökohtaiseen suhteeseen liittyvän myötätunnon tutkimisen ja sen vastaanottamisen: etäisyys tuo ensivaiheessa turvaa.

Viides työkalu on unityöskentely. Kun tanssi- liiketerapeuttisessa työskentelyssä nostamme materiaalia implisiittiseltä ja tiedostamattomalta tasolta tietoisuuteen, nousee materiaali usein myös uniin. Unien symbolien avulla voimme tunnistaa asiakkaan haitallisia toimintamalleja ja integroida hänen minuutensa palasia.

Turvallisuuden neuroseption vallitessa puolustusjärjestelmät eivät aktivoitu ja sosiaalisen kanssakäymisen järjestelmä vahvistuu (Porges 2011, s. 11; Ogden–Fisher s. 22 ja 155–159; Leikola – Mäkelä – Punkanen 2016, s. 57). Silloin relationaalinen sykli eli ihmisen kuusi perustoimintoa (*six basic actions*) voivat ilmetä käyttäytymisessä. Perustoiminnot ovat antautuminen, työntö, kurotus, tarttuminen, veto ja irtipäästäminen. Tällainen varhainen oppiminen kiintymyssuhteissa auttaa oppimaan sekä vuorovaikutustaitoja että kehollisia itsesäätelykeinoja. (Ogden–Fisher s. 22 ja 155–159.) Perustoiminnot tukevat kehitystehtävien integraatiota. Kehitystehtävät ovat turvallisuus, luottamus, tuki, tarpeet, hyväksyntä, autonomia, oma tahto, vapaus, vastuu, torjunta ja nähyksi tuleminen. Jäsentymättömässä/takertuvassa kiintymyssuhdemallissa relationaalinen sykli auttaa vapautumaan relationaalisesta ansasta ja oppimaan turvallisen kiintymyksen toimintatapoja. Kehon toiminnan tasolla relationaalisessa syklissä on kyse siitä, miten vastataan suhteessa painovoimaan. (TLT-koulutus 12.4.2024. Marko Punkasen luento.)

Lopuksi

Tanssi-liiketerapia on omiaan vahvistamaan ihmisen implisiittisen minuuden rakentumista ja kesken jääneiden kehitystehtävien loppuunsaattamista. Tanssi-liiketerapeuttisessa prosessissa asiakas voi integroida, personifioida ja presentifioida kokemuksiaan ja siten kasvaa toteutumaan yhä vahvemmin omaan potentiaaliinsa. Tanssi-liiketerapia rakentaa siltaa niin kehollisen ja psyykkisen kuin yksilöllisen ja kollektiivisen välillä – siellä missä persoonallisuus ja sielu jälleen kohtaavat, ja psykologia löytää ytimeensä. Eheytyminen ja kokonaiseksi tuleminen ei ole pirstaloituneisuuden eliminointia vaan tietoista, läsnä olevaa osallistumista sen osien integraatioon.

Artikkelin alussa esitin, että yksilö on fraktaaliksi isommasta kokonaisuudesta: minkä eheyttämme yksilössä, eheyttämme kollektiivissa. Minua kiinnostaa dissosiaation eheyttämiseen liittyvä skaalautuvuus: miten voimme tanssi-liiketerapialla yksilöllisesti, yhteisöllisesti, kollektiivisesti ja globaalisti integroida dissosioituneita ja Varjoon piiloutuneita osiamme, mitä nuo osat ovat eri tasoilla ja eri ryhmittymissä, miten eri yhteiskunnan osa-alueet voivat sen myötä kasvaa osaksi planetaarista yhteisöä ja millaisia uudenlaisia, korvaavia, planetaarista hyvinvointia tukevia systeemejä tuosta yhteistyöstä syntyy? Tämä kiinnostus toisi tutkimuksen kohteeksi seuraavat ryhmät: politiikka, talous, liiketoiminta ja työelämä, uskonto, kasvatus ja koulutus, terveydenhuolto, oikeusjärjestelmä, tiede ja taide. Tutkisin jokaisen ryhmän sisällä yksilöiden individuaatiota. Sen jälkeen tarkastelussa olisi ryhmän sisäisten Varjojen integraatio. Lopuksi olisi tarkastelussa eri ryhmien välillä ilmenevät ristiriidat, Varjot ja niiden integraatio. Tästä rakentuisi uudenlaista tapaa tutkia ja hahmottaa yhteiskuntaa, eheyttää kansallista persoonallisuuttamme.

Lähteet

- Leikola, A., Mäkelä, J., & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Duodecim*, 132(1), 55–61.
- Liotti, G. (2011). Attachment disorganization and the controlling Strategies – An illustration of the contributions of attachment theory to developmental psychopathology and to psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 21(3), 232–252.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics – The revolutionary therapy that uses the language of the body to heal the problems of the mind*. Penguin Compass. (Uusintapainos vuodelta 1975).
- Lowen, A., & Lowen, L. (2012). *The way to vibrant health – A manual of bioenergetic exercises*. The Alexander Lowen Foundation.
- Ogden, P., & Fisher, J. (2016). *Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon*. Traumaterapiakeskus.
- Porges, S. (2011). *The polyvagal theory*. W. W. Norton & Company, Inc.
- Punkanen, M. (2025). *Traumatisoitunut keho ja mieli*. Tuuma-kustannus.
- Schore, J. S., & Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory – The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 9–20.
- Steele, K., Boon S. & van der Hart, O. (2017). Traumaperäisen dissosiaation hoito – käytännöllinen, integroiva lähestymistapa. Traumaterapiakeskus.
- van der Kolk, B. (2005). Developmental trauma disorder – Towards a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401–408.
- van der Hart, O., Nijenhuis, E. & Steele, K. (2006). *Vainottu mieli. Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen*. Traumaterapiakeskus.

Lähteinä käytetyt luennot

Demotyöskentelyn opintomoduuli 2.10.2025. Marko Punkasen luento.

Jungilaisen psykologian opintomoduuli 19.12.2024. Päivi Pylvänäisen luento.

Kuuden perustoiminnon opintomoduuli 12.4.2024.
Marko Punkasen luento.

Mielenterveyden ja terveyden psykologia PSY.105: Jallu Lindblomin luentosarja. Tampereen avoin yliopisto 2025.

Roiha-Instituutin internaatti 5.–6.8.2024. Tony Buckleyn ja Marko Punkasen luennot.

Roiha-Instituutin internaatti 25.–26.8.2025. Tony Buckleyn ja Marko Punkasen luennot.

Tanssi-liiketerapian ja jungilaisen psykologian yhteisvoima. Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n koulutus 1.–2.11.2025, Päivi Pylvänäisen luento.

Kirjoittaja: Marjo Meriranta on filosofian maisteri ja tanssi-liiketerapeutti, joka on valmistunut Roiha-instituutin tanssi-liiketerapian ammatillisesta täydennyskoulutuksesta joulukuussa 2025. (www.meriranta.com)

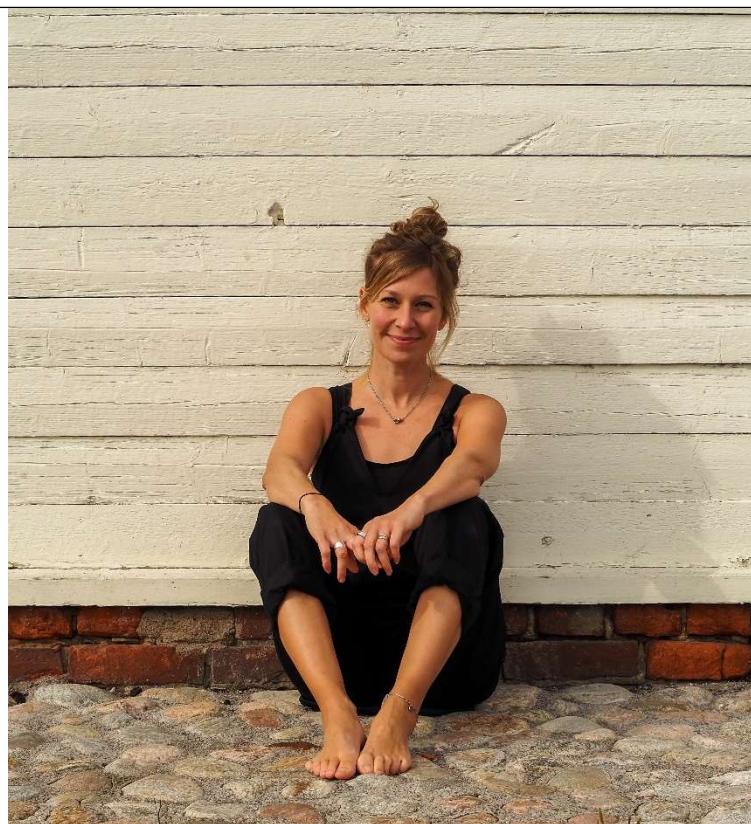


Kehon kautta turvaan

– hermoston säätely tanssi-liiketerapiassa

Taustaa: Artikkelin perustuu Marjo Merirannan tanssi-liiketerapian ammatillisten täydennyskoulutuksen loppututkielmaan. Artikkelissa tarkastellaan tanssi-liiketerapiaa hermoston säätelyä tukevana, kehollisena ja traumainformoituna terapiamuotona. Lähestymistapa nojaa erityisesti fenomenologiseen kehokäsitykseen sekä kehollisten ja relationaalisten interventioiden merkitykseen terapiatyössä. Tanssi-liiketerapiatyöskentelyn soveltuvuutta moninlaisiin haasteisiin – mukaan lukien traumataustaiset kokemukset – tarkastellaan yleisellä tasolla. Artikkelin pyrkii lisäämään ymmärrystä kehollisen työskentelyn teoreettisista perusteista ja käytännöllisistä periaatteista tanssi-liiketerapiassa.

”Trauma, joka alkoi siellä jossain, ilmaisee itseään kehon muodostamalla taistelukentällä, eikä ihminen tiedosta menneisyyden tapahtumien ja nykyisten sisäisten myllerrysten välistä yhteyttä. Haastavinta ei ole oppia hyväksymään niitä kamalia asioita, joita joskus on tapahtunut, vaan oppia hallitsemaan sisäisiä tunteita ja tunteitaan. Toipumisen ensimmäinen vaihe onkin sisäisten tapahtumien aistiminen, nimeäminen ja tunnistaminen.” (Van Der Kolk, 2019, 82.)



Hermoston säätelyn näkökulma tanssi-liiketerapiassa

Tanssi-liiketerapia perustuu käsitykseen ihmisestä kokonaisuutena, jossa keho, mieli ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Kehollinen työskentely tarjoaa väylän sellaisten kokemusten äärelle, joita ei välttämättä ole mahdollista tavoittaa pelkästään kielellisesti. Erityisesti silloin, kun yksilön elämänsä historiaan liittyy kuormittavia tai traumaattisia kokemuksia, keho voi toimia ensisijaisena muistamisen ja reagoinnin paikkana (Van der Kolk 2019, 82.).

Tässä artikkelissa tarkastelen tanssi-liiketerapiaa hermoston säätelyn näkökulmasta. Kiinnostus kohdistuu siihen, miten kehollinen työskentely voi tukea autonomisen hermoston joustavuutta, turvallisuuden kokemusta ja yksilön kykyä säädellä omaa vireystilaansa. Teoreettinen viitekehys rakentuu polyvagaaliteorian, kehollisen kokemuksen ja traumainformoidun työotteen ympärille.

Kehollinen tieto ja eletty keho

Fenomenologinen kehofilosofia korostaa elettyä kehoa ihmisen ensisijaisena tapana olla maailmassa. Keho ei ole vain objektina tarkasteltava rakenne, vaan subjektiivisen kokemuksen ja merkityksen lähde. Tanssi-liiketerapiassa tämä näkökulma konkretisoituu liikkeessä, aistimisessa ja kehollisessa vuorovaikutuksessa, joissa merkitykset syntyvät ennen sanoja (Punkanen 2019, 26).

Kehollinen tieto liittyy usein implisiittiseen muistiin, eli sellaiseen kokemukselliseen ja toiminnalliseen muistiin, joka ei ole kielellisesti jäsentynyttä. Implisiittinen muisti ilmenee esimerkiksi liikkeen tapoina, lihasjännityksinä, hengityksen rytminä tai kehollisina reaktioina erilaisiin tilanteisiin. Tanssi-liiketerapia tarjoaa tilan, jossa tätä kehollista tietoa voidaan havainnoida, tutkia ja vähitellen integroida osaksi tietoista kokemusta.

Hermoston säätely ja polyvagaaliteoria

Autonominen hermosto säätelee kehon fysiologisia ja emotionaalisia tiloja ja on keskeisessä roolissa turvallisuuden ja uhan kokemuksissa. Stephen W. Porgesin kehittämä polyvagaaliteoria jäsentää autonomisen hermoston toimintaa kolmen toisiaan täydentävän järjestelmän kautta: ventraalinen vagaalinen järjestelmä (turva ja sosiaalinen liittyminen), sympaattinen järjestelmä (taistele-pakene) ja dorsaalinen vagaalinen järjestelmä (lamaantumisen ja vetäytyminen) (Dana 2021, 6).

Terapian näkökulmasta keskeistä on ymmärtää, että oppiminen, tunteiden käsittely ja vuorovaikutus edellyttävät hermostollista turvaa. Kun yksilö on voimakkaasti vireystilansa ala- tai yllälaidassa, kyky vastaanottaa ja jäsentää kokemuksia heikkenee merkittävästi (Piironen 2012, 89). Tanssi-liiketerapian näkökulmasta kaikki keholliset interventiot, kuten hengitykseen keskittyminen, rytmisyys ja kehon (itse ohjattu) liike, voivat tukea siirtymistä kohti ventraalista vagaalitilaa ja myös laajentaa tietoikkunaa.

Trauma ja kehomuisti

Trauma elää kehossa hermostollisina ja fysiologisina reaktioina. Traumamuistot voivat aktivoitua ilman tietoista muistikuvaa, esimerkiksi kehollisten tuntemusten, affektien tai toimintaimpulssien muodossa (Van der Kolk 2019, 82–83). Tällöin yksilö voi reagoida nykyhetken tilanteisiin ikään kuin uhka olisi edelleen läsnä, vaikka tietoinen mieli tunnistaisi tilanteen turvalliseksi. Tämä ilmiö liittyy erityisesti implisiittiseen muistiin, joka tallentaa kokemuksia kehon ja hermoston tasolla ilman kielellistä jäsentymistä.

Traumaattiset kokemukset vaikuttavat aivojen ja hermoston toimintaan siten, että kehon uhkajärjestelmät herkistyvät ja palautuminen turvan tilaan vaikeutuu. Erityisesti mantelitulmakkeen ja autonomisen hermoston välinen yhteys voi johtaa nopeisiin ylivireyden tai lamaantumisen tiloihin, jotka ohittavat tietoisensa rationaalisen ajattelun (Ogden ym. 2016, 65). Tämän vuoksi traumaattisten kokemusten käsittely edellyttää kehollisia lähestymistapoja, joissa huomio kohdistuu ensisijaisesti turvallisuuden ja säätelyn kokemuksen rakentamiseen ennen varsinaista sisällöllistä työskentelyä.

Kehityksellinen trauma, joka liittyy varhaisiin vuorovaikutuksellisiin puutteisiin, toistuviin laiminlyönteihin tai turvattomiin kiintymyssuhteisiin, vaikuttaa erityisesti hermoston säätelyyn ja kykyyn kokea yhteyttä toisiin ihmisiin (Klaavu 2023, 134). Varhaisessa kehitysvaiheessa tapahtuneet

traumaattiset kokemukset muovaavat tapaa, jolla yksilö aistii omaa kehoaan, tulkitsee toisten eleitä ja reagoi vuorovaikutustilanteissa. Turvan puute voi tällöin ilmetä kehollisena varuillaan olona, jähmettymisenä tai vaikeutena tunnistaa ja ilmaista omia tarpeita.

Tanssi-liiketerapia tarjoaa mahdollisuuden rakentaa uusia, korjaavia kehollisia kokemuksia, joissa turva, rajat ja toimijuus voivat vahvistua asteittain. Kehon kautta tapahtuva työskentely mahdollistaa sen, että traumaattisia kokemuksia voidaan lähestyä epäsuorasti ja asiakkaan sietoikkunaa kunnioittaen. Esimerkiksi liikkeen, rytmin ja aistimusten avulla voidaan tukea hermoston kykyä tunnistaa eroja menneen ja nykyhetken välillä sekä luoda kokemuksia siitä, että keho voi olla läsnä ilman välitöntä uhkaa. Näin kehomuistin sisältöjä voi vähitellen integroitua osaksi tietoista kokemusta, mikä laajentaa yksilön toimintakykyä nykyhetkessä.

Tanssi-liiketerapia hermoston säätelyn tukena

Tanssi-liiketerapia vaikuttaa samanaikaisesti sensomotorisella, emotionaalisella ja kognitiivisella tasolla. Kehollinen työskentely tapahtuu usein niin sanotusti bottom-up -suuntaisesti: kehon ja aistimusten kautta vaikutetaan tunteisiin ja ajatteluun (Ogden ym. 2016, 23). Tämä lähestymistapa on erityisen merkityksellinen tilanteissa, joissa kognitiivinen työskentely ei yksin riitä luomaan kokemusta turvallisuudesta tai joissa puheeseen perustuva terapia voi tuntua kuormittavalta tai etäiseltä.

Hermoston säätelyn näkökulmasta tanssi-liiketerapian keskeinen tehtävä on tukea yksilön kykyä *havainnoida, sietää ja säädellä* omaa vireystilaansa. Kehollinen työskentely tekee näkyväksi sen, miten vireystilan muutokset ilmenevät kehossa esimerkiksi lihasjännityksen (tonus), hengityksen, liikkeen laadun tai tilankäytön kautta. Näiden ilmiöiden tiedostaminen luo perustan itsesäätelylle ja lisää yksilön toimijuuden kokemusta.

Käytännössä hermoston säätelyä tukevia keinoja ovat muun muassa hengityksen rytmin tietoinen havainnointi ja säätely, kehon painon ja tuen (painovoiman) kokeminen sekä liikkeen tempon, suunnan ja voimakkuuden vaihtelu. Myös toistuvuus, ennakoitavuus ja rytmi ovat keskeisiä elementtejä, jotka voivat vahvistaa turvallisuuden kokemusta. Näiden keinojen avulla yksilö voi myös ennen pitkää oppia tunnistamaan omaa vireystilaansa ja vaikuttamaan siihen kehollisesti (Punkanen 2019, 32–33).

Tanssi-liiketerapiassa liike toimii sekä ilmaisun että säätelyn välineenä. Ennalta määrittelemätön liike mahdollistaa kokemusten tutkimisen ilman ennalta määriteltyä tavoitetta, kun taas strukturoitu liike voi tarjota kehyksen ja turvaa silloin, kun spontaanius tuntuu liian haastavalta. Terapeutin tehtävänä on valita ja muokata menetelmiä siten, että ne vastaavat asiakkaan sen hetkistä hermostollista tilaa ja tukevat sietoikkunassa pysymistä.

Menetelmällisesti keskeistä on myös se, että kehollinen työskentely etenee asteittain ja asiakkaan valinnanmahdollisuuksia kunnioittaen. Mahdollisuus pysähtyä, itse muuttaa liikettä tai valita olla liikkumatta ovat olennainen osa traumainformoitua tanssi-liiketerapiaa. Näin kehollinen työskentely rakentaa kokemusta siitä, että omaa kehoa ja sen reaktioita voi kuunnella ja ohjata turvallisesti.

Relationaalinen ja vuorovaikutuksellinen ulottuvuus: terapeutin keho säätelyinstrumenttina

Terapeutin oma hermostollinen tila on keskeinen osa terapian säätelydynamiikkaa. Terapeutin keho on siis aktiivinen, osallistuva elementti, joka vaikuttaa asiakkaan neuroseptiiviseen kokemukseen turvallisuudesta tai uhasta. Terapeutin oma kehollinen tapa asettua vuorovaikutussuhteeseen ja säädellä ovat ensiarvoisen tärkeitä. Tässä esim. hengitys, lihastonus, liikkeen laatu, äänenkäyttö ja katsekontakti välittävät jatkuvasti ei-kielellistä

informaatiota asiakkaan hermostolle.
(Karkkunen 2020, 228; Mannila, 2018, 190)

Tanssi-liiketerapiassa terapeutti virittäytyy myös asiakkaan kokemukseen kehollisesti. Tämä tapahtuu usein tiedostamattomasti peilisolujärjestelmän ja yhteissäätelyn kautta, mutta edellyttää terapeutilta myös tietoista oman vireystilan havainnointia. Terapeutin kyky tunnistaa omassa kehossaan aktivaation, vetäytymisen tai rauhoittumisen muutoksia mahdollistaa sen, että hän voi käyttää omaa kehoaan säätelyn välineenä asiakkaan tukemisessa (Karkkunen 2020, 228).

Terapeutin oma säätelykyky asettaa rajat sille, kuinka intensiivisiä tunteita ja kehollisia tiloja terapiasuhteessa voidaan turvallisesti kohdata. Mannilan (2018, 190) mukaan vuorovaikutteinen säätely edellyttää terapeutilta kykyä sietää asiakkaan kokemuksen intensiteettiä ilman, että itse ajautuu yli- tai alivireyteen. Tanssi-liiketerapiassa tämä korostuu, sillä työskentely tapahtuu usein suoraan kehon ja liikkeen tasolla, eikä työskentelyä välttämättä ole etukäteen jäsennetty kielellisesti, eikä liikkeellisestä työskentelystä kaikkea välttämättä sanoiteta auki.

Terapeutin kehon voidaan näin ajatella toimivan *säätelyinstrumenttina*: kehon kautta välittyvä turvallinen rauhallisuus ja läsnäolo voivat tarjota asiakkaalle kokemuksen kannattelusta ja turvallisuudesta. Tämä on ennen kaikkea pitkälle kehittynyt ammatillinen taito, joka rakentuu kehotietoisuuden, koulutuksen, työnohjauksen ja terapeutin oman terapian kautta.

Hermoston säätely on syvästi relationaalinen prosessi. Terapiatilanteessa terapeutin kehollinen läsnäolo, hengitys, äänen sävy ja liikkeellinen virittäytyminen vaikuttavat asiakkaan hermostolliseen tilaan yhteissäätelyn kautta (Leikola ym. 2016).

Tanssi-liiketerapeutin oma kehotietoisuus ja kyky havainnoida omia kehollisia reaktioitaan ovat keskeisiä työvälineitä. Terapeutin keho voi tarjota neuroseptiivistä turvaa ja vakautta terapiasuhteessa (Karkkunen 2020, 201).

Sietoikkuna ja resilienssin rakentuminen

Sietoikkuna kuvaa yksilön kykyä pysyä säätelykykyisenä erilaisten tunteiden ja vireystilojen vaihtelussa (Ogden 2009, 27). Traumataustaisilla henkilöillä sietoikkuna on usein kapeutunut, mikä altistaa nopeille siirtymille yli- ja alivireyteen. Tanssi-liiketerapiassa sietoikkunan laajentaminen on keskeinen tavoite, jotta siirtymät eivät tulisi niin äkkinäisesti vastaan.

Kun yksilö saa toistuvia kokemuksia siitä, että keho voi sietää ja palautua erilaisista vireystiloista, rakentuu vähitellen resilienssiä ja luottamusta omiin säätelytaitoihin. Kehollisesti rakennetut turvan kokemukset voivat toimia sekä ennaltaehkäisevinä että korjaavina tekijöinä hermoston toiminnassa (Buckley & Punkanen 2024).

Pohdinta ja johtopäätökset

Tanssi-liiketerapia tarjoaa kokonaisvaltaisen ja kehollisen lähestymistavan hermoston säätelyn tukemiseen. Polyvagaaliteorian, kehollisen kokemuksen ja terapiasuhteessa tapahtuvan vuorovaikutuksen integrointi luo perustan terapiatyölle, jossa turvallisuus, toimijuus ja resilienssi voivat vahvistua. Kehollinen näkökulma tuo näkyväksi sen, että säätely on kehoon ja hermostoon rakentuva prosessi, joka kehittyy kokemusten kautta.

Kehollinen työskentely soveltuu moninasiin haasteisiin ja elämäntilanteisiin, joissa hermoston säätelykyvyssä on ongelmia. Erityisesti tilanteissa, joissa turvallisuuden kokemus on heikentynyt tai keho reagoi herkästi uhkaan, tanssi-liiketerapia tarjoaa mahdollisuuden lähestyä kokemuksia tavalla, joka ei edellytä valmista kielellistä jäsentymistä. Tämä tekee tästä terapiamuodosta saavutettavan ja joustavan erilaisille ihmisille ja erilaisissa elämänvaiheissa.

Keskeiseksi nousee myös terapeutin oma rooli hermoston säätelyn mahdollistajana. Terapeutin keho toimii osana terapiasuhteen säätelyjärjestelmää, ja siksi oman vireystilan

tunnistaminen, säätely ja reflektio ovat olennainen osa ammatillista osaamista.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tanssi-liiketerapia ei ole pelkästään joukko kehollisia menetelmiä, vaan kokonaisvaltainen tapa ymmärtää ja kohdata ihminen kehollisena, relationaalisena ja hermostollisesti muotoutuvana olentona. Kehollisen työskentelyn kautta rakentuva turva ja säätely muodostavat perustan, jolle psyykinen integraatio, merkityksellisyys ja hyvinvointi voivat vähitellen rakentua.

Lähteet

Bainbridge-Cohen, B. (2009). *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Contact Editions.

Buckley, T. & Punkanen, M. (2024). Luento traumatisoitumisesta ja sen hoidosta. Roiha-instituutti.

Dana, D. (2021). *Anchored – How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory*. PVI Polyvagal Institute.

Karckunen, A. (2020). Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa Auvinen, E. & Sarvela, K. (toim.), *Yhteinen kieli – Traumatietaisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Basam Books.

Klaavu, J. (2023). *Lapsuuden kehityksellinen trauma*. Viisas Elämä.

Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 132(1), 55–61.

Mannila, L. (2018). Masentunut asiakas kehopsykoterapiassa. Teoksessa Lindfors, B. ym. (toim.), *Keho ja mieli*. Duodecim.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2016). *Trauma and the Body*. W. W. Norton.

Piironen, L. (2012). Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen? Traumaterapiakeskus.

Punkanen, M. (2019). Kehollisuus traumapsykoterapiassa. Teoksessa Erkkilä, J. & Ylönen, M. (toim.), *Ennen sanoja*. Eino Roiha -säätio.

Van der Kolk, B. (2019). *Jäljet kehossa*. Viisas Elämä.

Kirjoittaja: Outi Markkula valmistuu Roiha-instituutin tanssi-liiketerapian ammatillisesta täydennyskoulutuksesta tanssi-liiketerapeutiksi kesällä 2026. (<https://www.outimarkkula.com/>)

Taitelija, terapeutti

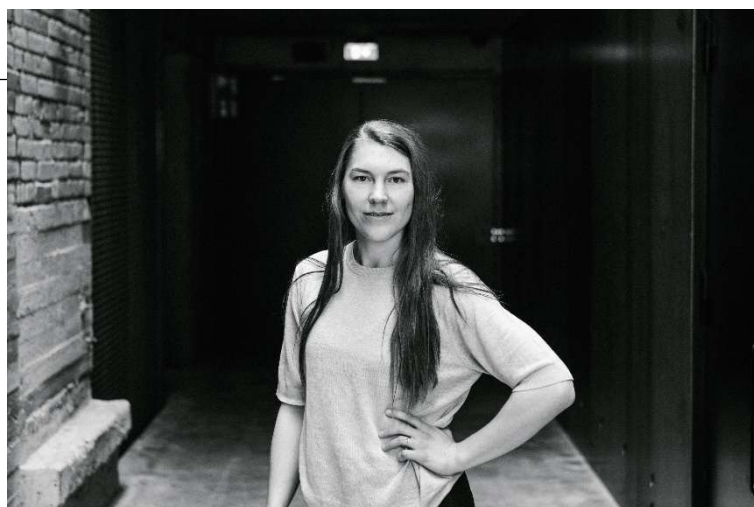


– Taiteen ja terapian rajakäyntiä tanssitaiteen ja tanssi-liiketerapian kautta katsottuna

Taustaa: Tämä artikkeli perustuu Outi Markkulan tanssi-liiketerapian ammatillisten täydennyskoulutuksen loppututkielmaan, jossa hän pohtii taiteen ja terapian välistä suhdetta tanssitaiteen ja tanssi-liiketerapian kautta. Markkula työskentelee rinnakkain tanssitaiteilijana ja aloittelevana tanssi-liiketerapeutina, ja nämä työroolit keskustelevat artikkelissa keskenään rikastuttavilla, kiinnostavilla ja myös kysymyksiä herättävillä tavoilla.

Työn tavoitteet: siltaa taiteen tekemisen ja terapian välille

Lopputyöni yksi tavoite oli pohtia ja jäsentää niitä tekijöitä, jotka tekevät siltaa taiteen tekemisen ja terapian välille. Oma kokemukseni on, että tanssitaiteilijan ja tanssi-liiketerapeutin työssä on hyvin paljon samankaltaisuutta. Molemmissa työskentely tapahtuu luovina, tutkivina, reflektiivisinä ja usein pitkäkestoisina prosesseina, joiden myötä avautuu uusia näkökulmia ja ymmärrystä. Jokin, joka työskentelyn alkaessa oli olemassa vasta aavistuksenomaisena intuition, vireenä tai tuntumana, tulee työskentelyn kautta näkyväksi ja sitä voidaan tarkastella ja jäsentää yhdessä. Kehollisuus, kokemuksellisuus, tutkimuksellisuus, leikki sekä yhteys toisiin ihmisiin ovat keskeisiä



työskentelyn osatekijöitä. Sanojen rinnalla ollaan sanattomuuden, symbolisuuden, intuition ja ruumiillisen tietämisen äärellä. Työskentelyn seurauksena usein tapahtuu myös jonkinlaista muutosta tai kasvua. ’

Taiteen ja terapian läheisyys on ollut itselleni puoleensavetävää. Arvelen, että niin kutsuttu “terapeuttisuus” taiteen tekemisessä, jota myöhemmin Sabine Kochin ajatteluun nojaten avaan, on syy sille, että olen päätenyt tanssitaiteilijan ammattiin. Olen kaikei jollain tapaa aina tunnistanut tanssin terapeuttisen potentiaalin ja nauttinut siitä sekä tanssin opinnoissani että työssäni tanssitaiteilijana ja tanssin opettajana. Samaan aikaan tanssimiseen on liittynyt tietynlaista haavoittuvuutta, jota en ole aivan ymmärtänyt, ja joka on tuntunut toisinaan pelottavalta. En esimerkiksi aina ole ollut varma, pystynkö suojaamaan itseäni tanssitaiteen prosesseissa, jos liikumme lähellä alueita, jotka ovat potentiaalisesti haavoittuvaisia. Myöskään

opettajat tai koreografit eivät aina ole osanneet ottaa huomioon, miten voimakasta kehollinen työskentely voi olla.

Olenkin alkanut tavoitella ymmärrystä ja jäsenystä eroista taiteen ja terapian välillä. Julkisessa keskustelussa taide ja terapia halutaan usein pitää selkeästi erillään. Itselleni taas on ollut paikoin hyvinkin epäselvää, milloin taide muuttuu terapiaksi, ja voiko tuota rajaa ylipäätään täysin paikantaa. Millaisia vaaran paikkoja taiteen ja terapian rinnakkaisuuteen liittyy? Saako taide olla terapeutista, ja jos saa, miten puhua sen tuottamasta hyvästä vaarantamatta taiteen itseisarvoa? Mitä kaikkea terapeutisuus voi olla, millaisilla tavoilla se vaikuttaa maailmassa?

Aihe on todellakin iso, enkä ehkä vielä osaa vastata kaikkiin näihin kysymyksiini tässä kirjoituksessani, mutta ne ovat ohjanneet kirjoitusprosessia. Lähestyn taiteen ja terapian välistä rajankäyntiä omien kokemusteni kautta sekä erilaisten lähdemateriaalin avustuksella.

Tanssitaiteen ja tanssi-liiketerapian rajankäyntiä

Tanssitaide on laaja ja kontekstisidonnainen käsite. Kun kirjoitan tässä artikkelissa tanssitaiteen tekemisestä, rajaan sen tarkoittamaan tanssiteokseen tähtäävää taiteellista prosessia, joka usein ajatellaan tanssitaiteilijan työn ydinsisällöksi. Kirjoitan suomalaisen nykytanssin viitekehystä käsin. Olen valmistunut tanssitaiteen kandidaatiksi ja maisteriksi Taideyliopiston Teatterikorkeakoulusta, joka on Suomen ainoa tanssitaiteen ylempää korkeakoulutusta antava oppilaitos, ja sellaisena vaikuttaa vahvasti suomalaisen tanssitaiteen käytäntöihin, estetiikkaan ja ihanteisiin. Teatterikorkeakoulun painopisteet näkyvät myös omassa työskentelyssäni sekä tanssijana, opettajana että koreografina: työskentelyprosesseissa korostuvat usein dialogisuus ja reflektiivisyys, kokemuksellisuus, tehtävälähtöisyys ja improvisaatio, matalahierarkkisuus ja tutkimuksellisuus.

Tanssi-liiketerapia puolestaan on luova terapiamuoto, joka perustuu ymmärrykseen kehon ja mielen erottamattomasta yhteydestä sekä liikkeen ilmaisu- ja kommunikaatiovoimasta. Kehollisten, liikkeellisten ja vuorovaikutuksellisten menetelmien kautta pyritään muun muassa vahvistamaan kehotietoisuutta ja itsetuntemusta, lisäämään ymmärrystä omista tunteista ja ajatuksista, vahvistamaan tunnesäätelytaitoja sekä tutkimaan omia tapoja olla vuorovaikutuksessa. Tanssi-liiketerapia on integratiivinen terapiamuoto, joka hyödyntää taustateorioinaan mm. kiintymyssuhde- ja objektiuhdeteorioita, trauma- ja somaattisen psykologian teorioita sekä luovuusteorioita ja taideterapioiden tutkimusta. (Suomen Tanssiterapiayhdistys, 2026.) Suomessa tanssi-liiketerapeutiksi voi tällä hetkellä opiskella ainoastaan Eino Roiha -instituutissa koulutuskokonaisuudessa, joka kestää kaikkiaan neljä vuotta.

Historiallinen läheisyys

Tanssitaiteen ja tanssi-liiketerapian läheisyyttä voidaan tarkastella länsimaisen tanssitaiteen historian kautta. On hyvä hahmottaa, että monet tanssi-liiketerapian varhaisista kehittäjistä, kuten Marian Chace, Mary Starks Whitehouse ja Trudi Schoop, ovat olleet alun perin tanssitaiteilijoita, jotka kiinnostuivat työnsä kautta tanssin potentiaalista myös esittävän taiteen ulkopuolella ja lähtivät soveltamaan sitä eri yhteisöissä.

Ensimmäisenä tanssi-liiketerapeutina pidetään yhdysvaltalaisesta Marian Chacea (1896-1970), jonka työskenteli uransa alussa tanssijana Ted Shawnin ja Ruth St. Denisin Denishaw-ryhmässä. Chace alkoi kiinnostua tanssin ja liikkeen kommunikatiivisesta voimasta ja päätyi 1940-luvulla työskentelemään psykiatrisessa sairaalassa, jossa hän toimi tanssiterapeutina kolme vuosikymmentä kehitellen tanssi-liiketerapian menetelmää. Chace oli mukana perustamassa ensimmäistä tanssiterapiayhdistystä, American Dance Therapy Associationia (ADTA), vuonna 1966.

(Chaiklin, 2020.) Myös sveitsiläissyntyinen tanssija Trudi Schoop (1904-1999) siirsi työnsä painopisteen esiintymisestä tanssin terapeuttiseen käyttöön ja työskenteli muun muassa skitsofreenikoiden kanssa (Oliver, 1999). Modernin tanssin pioneerien Mary Wigmanin ja Martha Grahamin kanssa opiskellut Mary Starks Whitehouse (1911-1979) yhdisti kiinnostuksensa tanssiin ja jungilaiseen psykologiaan kehittämällä niin kutsutun autenttisen liikkeen menetelmän (alun perin nimellä *movement-in-depth*), jota edelleen käytetään yhtenä työskentely menetelmänä niin tanssin kuin terapian kentillä (Frieder, 2007).

Suomalaisista tanssitaiteilijoista esimerkiksi modernin tanssin pioneeri Riitta Vainio (1936-2015) keskittyi myöhemmässä vaiheessa urallaan tanssiterapiaan sekä muihin terapiamuotoihin (Makkonen, 2017). Suomeen tanssiterapiayhdistys perustettiin vuonna 2000 (Suomen Tanssiterapiayhdistys, 2026).

Ajallisesti tanssi-liiketerapian alkuaskeleet sijoittuvat länsimaisen tanssitaiteen historiassa modernismin ja postmodernismin taitteeseen. Modernin tanssin eri suuntaukset lähtivät kehittymään 1900-luvun alussa eri puolilla Eurooppaa ja Yhdysvaltoja (Laakso, 2022). Tanssin postmodernismin alku taas sijoitetaan 1960-luvun Yhdysvaltoihin, ja sitä voidaan pitää yhtenä murroskohtana länsimaisen tanssitaiteen historiassa (Monni, 2022.)

Jo tanssin moderneissa suuntauksissa näkyy paljon tanssi-liiketerapiaa kohti meneviä elementtejä. Varhaisista modernisteista esimerkiksi Isadora Duncan yhdisti tanssin harjoittamisen terveyteen, henkiseen hyvinvointiin sekä henkisten ominaisuuksien kehittämiseen. Keski-Euroopan saksankielisillä alueilla niin kutsutun *ausdruckstanzin* eli ilmaisevan tanssin tekijät korostivat liikkeen yhteyttä tunteiden ja mielen prosesseihin. (Laakso, 2022.)

Modernin tanssin käytännöissä oli kuitenkin paljon myös ei-terapeuttisia elementtejä. Modernille tanssille oli tyypillistä tanssijan sitoutuminen tiettyyn, usein koreografian henkilökohtaisesta liikekielestä ja tyylistä rakentuvaan liiketekniikkaan. Usein tanssijan

rooliksi jäi palvella tuota esteettistä ideaalia. (Laakso, 2022; Tenhula & Makkonen 2018, s. 9.)

Tanssin postmodernismi sen sijaan pyrki vapauttamaan tanssijan erilaisista rajoittavista ja objektivioivista kehonkäytön tavoista kohti kokonaisvaltaisempaa ilmaisua. Virtuositeetin vaatimuksesta luovuttiin ja tanssiin tuotiin esimerkiksi arkiliikettä. Postmodernismin ilmiöitä tanssissa olivat muun muassa kehon havainnon, liikkeen kokemuksellisuuden ja funktionaalisuuden korostaminen, liiketutkimuksen ja improvisaation hyödyntäminen, itämaisten filosofien ja kehopraktiikoiden vaikutteet sekä kollektiiviset työtavat. Keskeinen ajatus oli tanssijan subjektius, toimijuuden lisääntyminen. Tanssijan keho ei ollut enää koreografian instrumentti tai objekti, vaan ajatteleva, tunteva ja aistiva subjekti, jonka huomioita kunnioitettiin, ja jonka kokemuksella oli itseisarvo. (Lahdenperä, 2018, s. 150; Monni, 2022; Tenhula & Makkonen, 2018, s. 11-12.)

Nämä samat elementit tuovat mielestäni tanssia lähelle terapeuttista työskentelyä.

Tavoitteena toimijuus

Keskeinen oivallus on, että minut on koulutettu tanssitaiteilijaksi monin samoin menetelmin, joita tanssi-liiketerapia hyödyntää. Tanssi-liiketerapiassa keskeinen tavoite on asiakkaan toimijuuden tukeminen, ja samaan on tähännyt oma tanssijan koulutukseni.

Teatterikorkeakoulun opetussuunnitelmassa tanssijan toimijuutta on tuettu erityisesti somaattisten tekniikoiden harjoittamisen kautta: kokemuksellisen kehollisen työskentelyn on nähty kehittävän opiskelijan itseohjautuvuutta ja kriittistä ajattelua sekä luovan vaihtoehtoja, mahdollisuuksia tehdä toisin (Tenhula & Makkonen, 2018, s. 12.)

Yhteistä maastoa tanssijantaiteen ja tanssi-liiketerapian koulutuksista löytyy muutoinkin laajalti. Itselleni ovat tulleet molemmissa

ympäristöissä vastaan esimerkiksi liikeimprovisaatio, kosketukseen ja hengitykseen pohjautuvat harjoitteet, mielikuvatyöskentely, leikilliset ja pelilliset harjoitteet, huomion suuntaamisen harjoitteet sekä erilaiset kokemukselliset ja liikeanalyttiset menetelmät kuten autenttinen liike, Body-Mind Centering, Bartenieff Fundamentals sekä Labanin liikeanalyysi. Molemmissa hyödynnetään myös itämaiseen filosofiaan nojaavia liiketraditioita, kuten taiji, qigong, asahi-liikeharjoitteet ja butō-tanssi.

Samat menetelmät, eri painopisteet

Jos kerran menetelmät ovat suurelta samoja, niin mitä eroa tanssitaiteella ja tanssi-liiketerapialla sitten on? Yksi selkeä ero on työskentelyn päämäärä: siinä missä tanssitaiteen prosessit tähtäävät yleisimmin kohti esitystä, on terapian keskiössä prosessi itse.

Menetelmiä ei myöskään käytetä täysin samalla tavalla tanssitaiteessa ja tanssi-liiketerapiassa. Näkemykseni mukaan kyse on painopiste-eroista ja erilaisesta orientaatiosta sinänsä samoihin asioihin.

Tanssi-liiketerapiassa mullistava ajatus on ainakin ollut se, kuinka suurta pienikin voi olla. Terapiatyössä liikettä tehdään usein määrällisesti vähemmän kuin tanssin työprosesseissa, sillä tekemisen rinnalla kulkee jatkuvasti refleктоiva, havaitseva taso. Tanssi-liiketerapiassa keskeistä on pysytellä auki sille, mitä liike tai asento herättää sisältäpäin; mitä kaikkea liikkumisen kokemuksesta nousee. Liikkumista havainnoidaan yksityiskohtaisesti niin sensomotorisen, emotionaalisen kuin kognitiivisen kokemisen tason kautta. Myös liikkeen tietoinen vuorovaikutuksellinen käyttö on erityistä tanssi-liiketerapialle (Pylvänäinen ym., 2021, s. 11-12).

Tanssin koulutuksessa tai taiteellisissa prosesseissa kaikkiin menetelmiin ja erityisesti niitä kehystävään ajatteluun ei ole ollut aikaa mennä yhtä syvästi kuin tanssi-liiketerapian koulutuksessa. Menetelmät ovat toisinaan kaventuneet “vain” liikkeelliseksi

harjoitteiksi tai koreografisen prosessin välineiksi. Siksikin tanssi-liiketerapian opiskelu onkin tuntunut antavan “lihaa luiden ympärille” monille pintapuolisesti tutuille menetelmille.

Tanssi ja tunteet

Edellä mainittu jaottelu sensomotoriseen, kognitiiviseen ja emotionaaliseen kokemisen tasoon on peräisin sensomotorisen psykoterapian kehittäjältä Pat Ogdenilta. Näistä kokemisen tasoista varsinkin tunteiden äärellä oleminen on tanssi-liiketerapiassa tuntunut itselleni mullistukselliselta. Tanssitaiteen koulutuksessa, erityisesti aikana ennen tanssin korkeakouluopintoja, minusta tuntui, että liikkumiseen liittyvä emotionaalinen taso oli suurelta osin häivytetty pois tanssitunneilta.

Filosofi Jaana Parviaisen mukaan liikkeen ja tunteiden välinen yhteys ei tanssin opiskelussa olekaan itsestäänselvyys, mikä juontuu joidenkin tanssitekniikoiden välittämästä yhdenmukaisuuden vaatimuksesta. Esimerkiksi klassinen baletti, mutta myös monet modernin tanssin tekniikat, voidaan Parviaisen mukaan käsittää niin kutsuttuina suljettuina kehotekniikoina. Suljetut kehotekniikat ovat säädelyjä ja tarkasti koordinoituja, ne opitaan jäljittelyn ja mallioppimisen kautta, eikä toimijalla ole mahdollisuuksia tehdä niihin itseä miellyttäviä muutoksia. Siten tekniikat pyrkivät säilyttämään tiettyjä käyttäytymis-, ajattelu- ja toimintatapoja. (Parviainen, 2006, s. 184-185, 205).

Parviaisen mukaan monet tanssin ja liikunnan tekniikat pyrkivät rajaamaan ulkopuolelleen erityisesti kriittiset ja negatiiviset tunteet, kuten aggression, vihan, ikävystymisen, häpeän, kateuden, epävarmuuden, turhautumisen ja pelot. Suljetuissa tekniikoissa on Parviaisen mukaan vaarana, että kun tekniikan opiskelusta puhdistetaan emotionaalinen ulottuvuus ja “tunteet liittyvät liikkeeseen vasta ilmaisen myötä tekniikan jälkeen”, välitön ja suora yhteys emotionin ja

kinestesian välillä jää syntymättä. (Parviainen, 2006, s. 228-229.)

Myös oma tavoitteellinen tanssiharrastukseni on alkanut klassisesta baletista, ja tunnistan Parviaisen kuvaaman erillisyyden tunteiden ja liikkumisen välillä. Vaikka postmodernismin myötä nykytanssissa ollaan monilta osin luovuttu virtuositeetin vaatimuksesta, tuntuu suljettujen tekniikoiden kaiku edelleen elävän ainakin jossain määrin omassa tanssihistoriassani. Itselleni voimakas hetki oli, kun 17-vuotiaana erään tanssiteoksen yhteydessä koin ensimmäistä kertaa, että voin tanssin kautta ilmaista myös aggressiota. Myös koreografi-pedagogi Ervi Sirénin tanssitunnit Teatterikorkeakoulussa olivat käänteentekeviä. Niiden myötä aloin ymmärtää tanssia jonain itsestäni nousevana, ei ulkoapäin minuun istutettuna materiaalina.

Ammattikentällä olen kokenut tanssin ja tunteiden tulleen lähemmäs toisiaan. Joissain tanssitaiteen työryhmissä tunteet ovat sallitumpia kuin toisissa. Toisinaan tunteet ovat suorastaan teema, jota teos tutkii. Usein liikekokemuksen reflektointi kuitenkin vähentyy sitä mukaa, kun ensi-ilta lähestyy. Teosprosesseissa tanssijan sisäisen kokemuksen rinnalle tärkeäksi näkökulmaksi muodostuu, mitä liike kommunikoi ulospäin, yleisölle. Terapiassa puolestaan kokemuksellinen ja reflektiivinen suhde liikkeeseen sekä asiakkaan kokemuksen ensisijaisuus säilyvät työskentelyn ytimenä läpi prosessin.

Valmiudet työskentelylle

Tanssi-liiketerapiaopintojeni aikana olen tehnyt takautuvan havainnon siitä, kuinka paljon tanssitaiteen koulutuksessa ja ammatillisissa työprosesseissa otetaan "annettuna". Muistan tanssin kandiopintojeni ensimmäiseltä vuodelta elävästi tilanteen, jossa käteni lepää miessukupuolisen opiskelijakollegan häntäluun alla ikään kuin anatomisia rakenteita opiskellen. Opiskelua ei ollut kulunut puolta vuottakaan. Tilanne oli kiusallinen, enkä oikeastaan kyennyt keskittymään tehtävään ollenkaan.

Jo pelkästään kehollisella tasolla työskentely on iso asia. Se, että tämän rinnalla kykenemme tutkimaan, leikkimään, improvisoimaan, menemään tuntemattomille alueille tai koettelemaan omia rajojamme usein melko vieraidenkin ihmisten läsnä ollessa, saati työskentelemään läheisessä fyysisessä kontaktissa heidän kanssaan, ei ole itsestäänselvyys.

Tanssi-liiketerapiakoulutus on tuonut ymmärrystä siihen, kuinka paljon kehollinen työskentely on sidoksissa psyykkisiin prosesseihimme, elämänhistoriaamme sekä kulttuuriin, jossa olemme kasvaneet ja elämme. Kehollinen työskentely syvällisellä tasolla vaatii paljon säätelytaitoja ja valmiuksia, jotta työskentely on mielekästä ja turvallista. Kehollisuuden kanssa työskenteleminen, erityisesti toisten ihmisten katseiden alla, on valtavan voimakas työkalu, jonka käyttö on parhaimmillaan terapeutista ja korjaavaa, mutta pahimmillaan rikkovaa ja traumatisoivaa.

Tanssi-liiketerapian keskiössä on ajatus, että on lähdettävä siitä, missä asiakas on (Punkanen & Pylvänäinen, suullinen tiedonanto, 2022-2025). Vaikka harjoitteet ovat sinänsä samoja, voi niiden toteuttaminen tanssitaiteen ja tanssi-liiketerapian konteksteissa olla kuin yö ja päivä. Esimerkiksi liikeimprovisaatio jonkin tietyn teeman tai mielikuvan pohjalta on terapiatyössä usein pohjustettava pienenpienin askelin. Terapia-asiakas ei ole välttämättä koskaan tuottanut luovaa liikettä ja sen esiin kutsuminen voi olla pitkä prosessi. Tanssin koulutuksessa sen sijaan usein lähdetään siitä, että opiskelija osaa ja uskaltaa improvisoida sekä heittäytyä uteliaasti kokeilemaan myös asioita, joita ei ole koskaan ennen tehnyt.

Miksi taide ja terapia halutaan pitää erillään?

Taiteen tekijänä olen kokenut voimakkaasti, että taiteen tekeminen on vaikuttavaa ja terapeutista, myös taideterapian ulkopuolella. Tanssitaide on mielestäni terapeutista taiteen itsensä vuoksi - taiteen itseisarvo ja

hyvinvointivaikutukset eivät asetu omassa kokemuksessani vastaanavoiksi.

Taide ja terapia halutaan kuitenkin usein julkisessa keskustelussa erottaa toisistaan. Esimerkiksi kirjallisuuskriitikko Maaria Ylikangas (2021) on kuvannut eroa siten, että henkilökohtaisia ulottuvuuksia sisältäessäänkään taiteilijoiden työ ei ole ensisijaisesti terapeutista. Ylikangas yhdistää terapeutisuuden yksilön mielenkunnan ja toimintakyvyn ylläpitoon ja hoitamiseen, kun taas taide kuuluu sivistyksellisiin perusoikeuksiin.

Myös tanssin opetuksessa halutaan usein painottaa, että työskentely ei ole terapiaa, vaikka tanssin ja liikkeen terapeutin potentiaali tunnistettaisiin puolin ja toisin.

Mikä taiteen terapeutisuuden myöntämisessä on niin vaarallista? Yksi paljon esillä ollut näkökulma on huoli taiteen itseisarvosta ja vapaudesta. Puhe taiteen terapeutisuudesta voi ihmisten mielissä liittyä tuosta itseisarvosta luopumiseen, taiteen merkityksen kapenemiseen ainoastaan terveyden, hyvinvoinnin ja talouden tuottajaksi. Kulttuurintutkija Kaisa Murtoniemen (2025) mukaan jo nyt suomalainen kulttuurikeskustelu pyrkii perustelemaan taiteen julkista tukea suurelta osin sen taloudellisen arvon kautta.

Toinen näkökulma ovat vastuun kysymykset. Murtoniemen (2025) mukaan yhteiskunnallinen muutos hyvinvointivaltiouskosta kohti uusliberalistista markkinajärjestelmää on lähentänyt paitsi taiteen ja talouden kytköstä, myös korostanut yksilön vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, yhteisvastuullisuuden sijaan. Ehkäpä tarve rajata terapeutisuus ulos tanssitaiteesta on osa tätä yhteisvastuusta luopumista?

Itselleni taiteen ja terapian välinen erottelu tuntuu keinotekoiselta ja epätarkalta. Vaikka terapeutisuus ei olisikaan taiteen tekemisen ensisijainen päämäärä, vaan sivutuote, tämän ei tulisi vähentää taiteen terapeutisuuden arvoa. Jyrkkä eronteko taiteen ja hyvinvoinnin välillä ei tunnista taiteen tekemisen ja kokemisen erilaisia merkityksiä laajasti osana

ihmisen hyvää elämää ja ihmisenä olemista. Fragmentoitunut yhteiskunta, jossa taide ja terapia tapahtuvat omissa lokeroissaan, on mielestäni surullinen ja yksinäinen näkymä

Taidefilosofi Alonzo Heinon (2025) mukaan taiteen itseisarvon ja vapauden korostaminen sekä taiteen täydellinen riippumattomuus hyödyn ja välinearvon käsitteistä voi kääntyä maailmaksi, jossa taiteen yhteys muihin inhimillisen kokemuksen muotoihin katkeaa. Puhe taiteen itseisarvosta voi jättää varjoonsa kaikki ne moninaiset tavat, joilla taiteella voi olla arvoa (Heino, 2025)

Itselleni terapeutisuuden perehtyminen ja siitä kirjoittaminen tuntuu paitsi tärkeältä, myös poliittiselta eleeltä. Terapiapuhetta on kritisoitu juuri uusliberalistisen yksilön vastuun korostamisen näkökulmasta: yhteiskunnan rakenteelliset ongelmat nähdään yksilön henkilökohtaisina heikkouksina, joita terapiassa parannetaan. Mutta eikö asioiden terapeutisuudesta puhuminen voisi yksilön vastuuttamisen sijaan tehdä näkyväksi niitä kaikkia elämämme moninaisia osa-alueita, joilla voimme kokea kannatelluksi tulemista, toimijuutta ja yhteyttä?

Taide ainakin on yksi tällainen alue.

“Active factors of art-making in therapy (and possibly beyond therapy)”

Tanssi-liiketerapiaan sisältyy jo nimensä mukaisesti sekä tanssin taiteellinen ja luova että fysiologinen ja liikkeellinen puoli. Taiteilijataustaisena terapeuttiopiskelijana minua on kiinnostanut erityisesti tanssi-liiketerapian taiteellinen ulottuvuus. Mitä tanssi juuri taiteena voi tuoda terapeuttiseen prosessiin? Ja toisaalta: mitkä ovat ne tekijät, jotka tekevät tanssitaiteesta terapeutista myös terapian ulkopuolella?

Sabine Koch on tutkinut taideterapioiden vaikuttavuutta ja erittelee artikkelissaan *Arts and health: active factors and a theory framework of embodied aesthetics* (2017) viisi erityisesti taiteen tekemiseen liittyvää terapeutista tekijää, jotka eroavat muiden

terapioiden ja hoitojen vaikuttavista tekijöistä. Kochin tunnistamat taiteen terapeutit tekijät ovat 1) estetiikka, 2) hedonismi, 3) metaforisuus, 4) toiminnallinen siirtymävaiheen tuki sekä 5) aikaansaaminen. Näistä esteettisyyden on tutkittu olevan kaikkein erityisin taideterapian vaikuttava tekijä. (Koch, 2017).

Keskeistä Kochin tutkimuksessa on painotus juuri taiteen aktiiviseen puoleen, itse tekemiseen. Kochin mukaan taideterapioiden tutkimuksesta on puuttunut sellainen teoreettinen viitekehys, joka ottaisi huomioon myös taiteen tekemisen aktiivisen puolen. Suurin osa psykologian ja kognitiotieteiden tarjoamista esteettisistä teorioista nimittäin perustuu lähes täysin taiteen vastaanottavaan puoleen, havaitsemisen tutkimiseen. Koch arvelee tämän selittyvän sillä, että vastaanottavaa puolta on helpompi tutkia.

Koch esittelee artikkelissaan ruumiillisen estetiikan (embodied aesthetics) viitekehysten, jossa yhdistyvät esteettisen kokemuksen aktiiviset ja vastaanottavat puolet: ilmaisu (expression) ja vaikutelma (impression). (Koch, 2017.)

Kochin mukaan taiteen tekeminen ja kokeminen ovat jatkuvassa, elävässä ja uutta luovassa vuorovaikutuksessa. Samat elementit, jotka saavat ihmiset tekemään taidetta - tarve kauneudelle, ilolle, merkityksellisyydelle, autenttisuudelle, itseilmaisulle, nähdyksi tulemiselle, kasvulle, tuelle ja turvalle, luovuudelle sekä aikaan saamiselle - ovat samalla seurausta taiteen teon prosessista. Tälle Koch on antanut nimityksen ruumiillisen estetiikan kehämalli (circular model of embodied aesthetics). (Koch, 2017.)

Kochin artikkelissa on kiinnostava lause, joka tietyllä tavalla pohjustaa koko tätä opinnäytettä: ”This article identifies active factors of art-making in therapy (and possibly beyond therapy).” Taiteen tekeminen pitää siis sisällään terapeutisia elementtejä, jotka ovat olemassa sekä taideterapiassa että sen ulkopuolella.

Käyn seuraavaksi tarkemmin läpi Kochin tunnistamat viisi taiteen terapeutista tekijää.

Estetiikka: taidetta kauneuden vuoksi

Kochin mukaan tärkeimmäksi taiteen terapeutiseksi tekijäksi on tunnistettu estetiikka, kauneus. Kokemus siitä, että kykenee tuottamaan kauniita tekoja, tukee kehon kykenevyyden kokemusta. Kauneutta ei tässä käsitetä niin kutsutussa objektiivisessa mielessä, vaan ennemmin todellisen itsen ilmaisemisena: totuudellisuutena ja autenttisuutena. On kaunista, kuinka taiteen kautta voi olla tosi ja läsnä itselleen, ja tämä kauneuden kokemus vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä. (Koch, 2017.)

Hedonismi: taiteen tekemisen ilo, nautinto ja leikki

Toinen tekijä on niin kutsuttu hedonismi: taiteen tekeminen ilon ja nautinnon vuoksi. Esimerkiksi leikki on keskeinen osa taideterapioita. Leikille antautuminen taiteellisten materiaalien kautta aktivoi leikkijän resursseja, luovuutta, voimaa ja kykeneväisyyden kokemusta. Hauskuuden kokemus terapiassa luo joustavuutta ja kokemusta turvallisesta tilasta sekä vahvistaa sidettä terapeutin kanssa. Leikkisässä improvisaatiossa ihmisen persoonalliset ominaisuudet ja vuorovaikutuksen mallit näkyvät sanattomalla tavalla ja niitä voidaan improvisaatiosta edelleen kuljettaa verbaaliselle tasolle, yhteiseen tarkasteluun. Jaettu kokemus ilosta tukee ryhmän koheesiota, ryhmäytymistä sekä vahvistaa tukea ryhmän jäsenten välillä. (Koch, 2017.)

Metaforisuus: taide sanattomana ja symbolisena merkityksenantona

Kolmas tekijä perustuu Kochin mukaan taiteen kykyyn ymmärtää, ilmaista ja jakaa tunteita sekä antaa merkityksiä. Taiteen erityisvahvuus on sanaton, symbolitason ilmaisu, joka voidaan jakaa kolmeen kategoriaan:

1) Kognitiivinen symbolointi tarkoittaa, että taide toimii keinona järjestää, kategorisoida ja

merkityksellistä koettua kognition tasolla. Todellisuuden jäsentäminen on inhimillinen perustarpeemme: on nautintoa tuottavaa “saada kiinni” omasta kokemuksestaan ja merkityksellistä sitä. Samalla se tuottaa myös hallinnan tunnetta, mikä puolestaan poistaa ahdistusta.

2) Affektiivinen symbolointi tarkoittaa affektiivista ja sosiaalista merkityksenantoa: taiteen kautta on mahdollisuus tulla nähdyksi ja todennetuksi - tulla otetuksi sellaisena kuka on.

3) Transpersoonallinen symbolointi tarkoittaa mahdollisuutta kokea taiteen tekemisen kautta yhteyttä johonkin ihmistä suurempaan, kuten universumiin, jumalaan tai vaikkapa buddhaan. Taide voi olla henkistä merkityksenantoa, antautumista pois kontrollista: tuottaa koheesion kokemusta tiedostaa se, mikä on itseä isompaa. Esimerkiksi rituaali tarjoaa tällaiseen kokemiseen kulttuurisen rakenteen yhteisön sisällä. (Koch, 2017.)

Kochin mukaan taiteen tarjoama sanattoman tason symbolointi ja merkityksenanto on hyvin yksilöllinen ja saavutettava lähestymistapa ihmisenä elämisen monenlaisiin haasteisiin. Taiteen kautta on mahdollista liikkua edestakaisin sanattomien ja verbaalisten symbolien välillä, mikä tukee ongelmanratkaisukykyä. Koch myös painottaa, että symboloinnin sosiaalinen taso on oleellinen: merkityksenanto tapahtuu ihmisten välillä. (Koch, 2017.)

Toiminnallinen siirtymävaiheen tuki: taide turvana ja suojana sekä kokeilemisen paikkana muutoksen aikana

Neljäs taiteen terapeutin tekijä on sen muutosvoimaisuus ja merkitys elämän taitekohdissa. Taide voi tarjota suojan, turvallisen tilan, jossa ihmisen voimat voivat elpyä erilaisten haastavien kriisi- tai muutosvaiheiden aikana. Taiteen kautta voi lisäksi tutkia omaa toimintarepertuaaria ja mahdollisuuksia sekä kokeilla ja löytää uusia toimintatapoja vanhojen rinnalle. Taiteellinen

toiminta ja leikki voivat auttaa käsittelemään muutosta adaptiivisella tavalla sekä tuottaa hallinnan kokemusta muutoksessa, joka itsessään vaatii jonkinlaista kontrollin menetystä. Taideobjekti tai taiteen tekeminen voi palvella eräänlaisena siirtymäobjektina vanhan ja uuden elämänvaiheen tai toimintatavan välillä. (Koch, 2017.)

Aikaan saaminen: taide luovana itsen toteuttamisena

Viides taiteen terapeutin tekijä perustuu aikaan saamiseen, luomiseen ja tuottamiseen (generativity). Luodessaan ihminen kokee oman kykeneväisyytensä, minkä ansiosta taiteen tekeminen vahvistaa itseluottamusta ja hallinnan tunnetta. Taiteen tekemisen kautta resurssit ja resilienssi vahvistuvat. Joidenkin näkemysten mukaan taide palvelee myös evolutiivisia funktioita, kuten pariutumista ja vaikutuksen tekemistä. Onkin ehdotettu, että taiteen tekemisen kyky muuttaa henkilön mieltä toisen henkilön suhteen olisi yksi sen perimmäisistä kulttuurisista funktioista. (Koch, 2017.)

Taiteen tekijänä ja aloittelevana tanssi- liiketerapeutina tunnistan kaikki nämä terapeutit tekijät. Kochin ajattelusta ponnistaen muotoilen vielä kaksi sellaista taiteen tekemiseen liittyvää terapeutista tekijää, jotka ovat nousseet itselleni erityisen merkityksellisiksi taide- ja terapiaprosesseissa.

Integraatio: taide irrallisten elementtien todentajana

Terapian yksi tarkoitus on integroida itseen sellaisia puolia ja kokemuksia, jotka ovat pysyneet irrallisina. Tämä aikaansaa muutosta. Samankaltaisesti olen kokenut monet taiteelliset prosessit kasvun ja muutoksen prosesseina. Taiteen tekemisen kautta olen voinut tutkia ja integroida tuntemattomia, vieraita ja varjoisia puolia osaksi itseäni: vierailta alueilla, jotka eivät muilla elämän osa-alueilla tai arkisissa ympäristöissä ole päässeet esiin. Käsitykseni itsestäni ja omista

toiminnan mahdollisuksistani on muuttunut ja laajentunut taiteen tekemisen kautta.

Tanssi-liiketerapiassa ajatellaan, että mielen muutos voi lähteä keholliselta tasolta ja toisinpäin: kun laajennamme kehollista ja liikkeellistä repertuaariamme, teemme samalla tilaa ja luomme vaihtoehtoja myös uusille tavoille ajatella ja tuntea. Sabine Koch ja Thomas Fuchs (2011) viittaavat tähän ilmiöön kaksisuuntaisuuden oletuksena (bidirectionality of cognitive and motor systems). Tutkitusti esimerkiksi erilaisilla kehon asennoilla voi saada aikaan muutoksia paitsi ajatusten tasolla, myös hormonitasoissa ja käyttäytymisessä (Koch & Fuchs, 2011).

Katseella ja nähdyksi tulemisella on tuossa muutoksessa osansa. Koch (2017) kirjoittaakin, kuinka taiteen kautta tapahtuvassa merkityksen annossa sosiaalisuus on keskeinen osatekijä. Sekä taiteessa että terapiassa työskennellään katseen alla, mikä tekee työskentelystä voimakasta. Terapiassa katseen merkityksellisyys juontaa kiintymyssuhdeteoriaan: lapsi peilaa vanhemman katseesta, onko hän rakastettava vai ei. Luottamuksellisessa yhteistyösuhteessa terapeutin hyväksyvä ja lempeä katse voi korjata sellaista, mihin vanhemman katse ei syystä tai toisesta kyennyt.

Taiteessa taas yleisö ja koreografi ovat katseita, joiden alla toimimme. Taideprosessit ovat tuntuneet kasvun prosesseilta erityisesti silloin, kun niiden kautta olen uskaltanut jotain sellaista, mikä aikaisemmin tai arkielämässäni on tuntunut mahdottomalta, ja se on todentunut toisten ihmisten silmien alla.

Ajattelen, että taiteella on terapeutin rooli myös yhteiskunnallisella tasolla nimenomaan todentumisen ja totuudellisuuden kautta. Yhteiskunta, jossa elämme, ylläpitää suurta ristiriitaa ja todentumattomuutta: elämme planetaarista hätätilaa, joka ei kuitenkaan ohjaa ihmisten toimintaa tai poliittista päätöksentekoa sen vaatimalla kiireellisyydellä. Taide on harvoja yhteiskunnallisia osa-alueita, joissa voimme käsitellä, jakaa ja pitää esillä myös hankalia asioita ja kokemuksia sekä ristiriitoja. Siten sekä taiteen tekeminen että kokeminen auttaa

meitä integroimaan yhteiskunnallisesti todentumattomia elementtejä osaksi elettyä kokemusta.

Ei-tietäminen: taide väylänä tuntemattomaan

Omat asiakkaani ovat tuoneet esiin sanattomuuden merkitystä terapiassa. Uskon, että myös laajemmin yhteiskunnassamme, jossa ruumillinen tieto jää rationaalis-logiikan ajattelutavan jalkoihin, ihmiset janoavat sanattoman läsnäoloa. Tanssin ja liikkeen äärellä voimme luvan kanssa olla ruumiillisuudesta nousevan ja sensorisuuden kautta jäsenyvän materiaalin äärellä.

Sanattomuus on tärkeä väylä tuntemattoman äärelle. Juuri tuntemattoman kanssa työskentely on alue, jossa koen taiteen ja terapian prosesseissa vahvaa samankaltaisuutta. Sekä taiteilijana että terapeutina kysyn ikään kuin samoja kysymyksiä. Miten sellaiselle, joka on vielä osin tuntematon, voisi antaa tilaa ja huomiota ilman arvottamista tai ennenaikaista määrittelyä? Mitä se on, minkä äärellä ollaan? Miten olla sen äärellä?

Ajattelen, että sekä taiteessa että terapiassa mennään intuitiivisesti kohti merkityksellistä. On mentävä jotakin kohti, vielä tietämättä miksi. Joskus esimerkiksi teokset haluavat tulla tehdyiksi, ne kutsuvat meitä; jokin haluaa tulla nähdyksi, tutkituksi, tarkastelluksi, todennetuksi tai loppuun saatetuksi. Samaan tapaan terapiaprosessissa työskentelyn merkitykselliset teemat voivat paljastua vasta paljon aloittamisen jälkeen tai näyttäytyä alussa vasta hentoina vireinä tai aavistelmina. Tällaisia voivat olla esimerkiksi varhaiset esikielelliset kokemuksemme, joita keho kantaa tiedostamattomalla tasolla, ja jotka nousevat tietoisuuteen vasta kehollisen työskentelyn myötä.

Tanssitaiteen prosessien kautta olen saanut vahvuutta ja luottamusta sietää ei-tietämisen tilaa, keskeneräisyyttä, epävarmuutta ja tuntemattoman äärellä oloa. Ajattelen, että sekä taiteilijalla että terapeutilla on

samankaltainen tehtävä kannatella eräänlaista haurasta jäsentymisen matkaa: pitää yllä luottamusta siihen, että tuntematon paljastaa itsensä jossain vaiheessa, jos vain uskaltaa sietää prosessin eri vaiheita ja pysytellä kiinnostuneena. Taiteen ympäristöstä olen myös konkreettisesti saanut sanoja sanattomuudelle: omassa taiteellisessa historiassani on puhuttu monenlaisista ei-materiaalisista asioista, kuten erilaisista vireistä, tunnuista ja tunnelmista. Tämä on helpottanut myös terapeuttina sanattomuuden esiin tuomista.

Lopuksi

Näin nelivuotisen tanssi-liiketerapeutin koulutuksen jälkeen ajattelen, että minulla on ollut tarve opiskella tanssi-liiketerapiaa myös itseäni varten, omaksi resurssikseni. Olen todennut tanssijan työssäni, että kehollinen työskentely voi olla äärimmäisen voimakasta ja että ruumiillisuuden kautta voin lähestyä alueita, jotka ovat paitsi vapauttavia, iloa tuottavia ja voimauttavia, myös hauraita ja osin hämärän peitossa, pelottaviakin. Liike ja tanssi herättävät tunteita, muistoja, ajatuksia ja uskomuksia, joiden tutkimiselle olen tarvinnut myös sellaista tilaa, joka ei tähtää teokseen tai esitykseen. Taiteellisessa työskentelyssä en ole myöskään halunnut tulla teosprosessissa yllätetyksi - esimerkiksi joutua kehollisen harjoituksen kautta tilaan, jota en pystykään hallitsemaan tai josta en pysty palaamaan turvallisesti, tai tilanteeseen, jossa ruumiillinen työskentely paljastaa minusta yllättäen liikaa, tuo valoon jotain, jonka olisin halunnut pitää itselläni.

Koen, että terapiakoulutuksen jälkeen oma taiteilijuuteni, kuten myös työni tanssin opettamisen parissa, on rikastunut valtavasti. Näiden neljän vuoden jälkeen koen voimakasta toimijuuden kokemusta suhteessa erilaisiin ruumiillisiin ja psykofyysisiin praktiikoihin, ja minun on mahdollista tulla niiden pariin tietoisemmin. Ymmärrän paremmin mekanismeja, joiden kautta liike, aistit, tunteet, ajatukset ovat yhteydessä toisiinsa, ja voin kuljettaa itseäni (sekä toivottavasti myös muita) näitä reittejä pitkin

uteliaammin ja vapaammin. Terapiaopintojeni myötä tiedän myös, että pystyn tarvittaessa säätelemään esimerkiksi omaa vireystilaani tai ankkuroimaan itseäni eri tavoin nyt-hetkeen. En ole putoamassa reaktiivisesti jonnekin, josta en omin avuin pääse ylös, vaan minulla on monenlaisia toimimisen vaihtoehtoja, ja pystyn tietoisesti havainnoimaan vaihtamaan näkökulmaa eri kokemisen tasojen välillä.

Onneksaasti olen nykyään sekä taiteilija että terapeutti, ja nämä roolit elävät minussa rinnakkain. Toivon mukaan tulevien vuosien aikana kirkastuu, millä kaikilla tavoilla tämä uusi ymmärrys ja osaaminen integroituvat työhöni ja elämäni.

Lähteet

Chaiklin, S. (2020.) *Marian Chace Biography*. American Dance Therapy Association.

<https://www.adta.org/marian-chace-biography>. Haettu 7.12.2025.

Frieder, S. (2007.) Reflections on Mary Starks Whitehouse. Teoksessa P. Pallaro (toim.), *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. A Collection of Essays. Volume Two*, (s. 35-44). Jessica Kingsley Publishers

Heino, A. (2025.) Kulttuurin ja kasvatuksen tähden - Taiteen hyödyllisyydestä varhaisromanttisessa ja pragmatistisessa taidefilosofiassa. *Kulttuurilehti Mustekala*, 93(1).

<https://mustekala.info/teemanumerot/mita-hyoty-taiteesta/kulttuurin-ja-kasvatuksen-tahden-taiteen-hyodyllisyydesta-varhaisromanttisessa-ja-pragmatistisessa-taidefilosofiassa/>

Koch, S. C. (2017.) Arts and health: Active factors and a theory framework of embodied aesthetics. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 85-91.

Koch, S. C. & Fuchs, T. (2011.) Embodied Arts Therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 38, 276-280.

Laakso, R. (2022.) Tanssin modernismien kehitysvaiheita 1900-luvulta alkaen. Teoksessa K. Monni, R. Laakso ja H. Järvinen (toim.), *Näkökulmia tanssitaiteen historiaan ja nykypäivään*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

<https://disco.teak.fi/tanssin-historia/tanssin-modernismien-kehitysvaiheita-1900-luvulta-alkaan/>

Lahdenperä, S. (2018.) Uuden tanssin kaikuja. Teoksessa N. Hallikainen & L. Pentti (toim.), *Postmoderni tanssi Suomessa?*, (s. 147-160). Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

<https://taju.uniarts.fi/server/api/core/bitstreams/637961d7-2cd7-4981-9275-a735ddcfaefb/content>

Makkonen, A. (2017.) Riitta Vainio - modernin tanssin matkasaarnaaja. Teoksessa A. Makkonen (toim.), *Suomen taidetanssin historiaa*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

<https://disco.teak.fi/tanssi/7-1-riitta-vainio-modernin-tanssin-matkasaarnaaja/>

Monni, K. (2022.) Postmoderni spektri – tanssin uusia avauksia ja radikaaleja uudelleen määrittelyä 1960-luvulla. Teoksessa K. Monni, R. Laakso & H. Järvinen (toim.), *Näkökulmia tanssitaiteen historiaan ja nykypäivään*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

<https://disco.teak.fi/tanssin-historia/postmoderni-spektri-tanssin-uusia-avauksia-ja-radikaaleja-uudelleen-maarittelyja-1960-luvulla/>

Murtoniemi, K. (2025.) Taide ja kulttuuri eivät tarvitse talouspuhetta vaan niiden todellista arvoa omaehtoisesti kuvaavia käsitteitä. *Kulttuurilehti Mustekala*, 93(1).

<https://mustekala.info/teemanumerot/mita-hyotya-taiteesta/taide-ja-kulttuuri-eivat-tarvitse-talouspuhetta-vaan-niiden-todellista-arvoa-omaehtoisesti-kuvaavia-kasitteita/>

Oliver, M. (1999.) Trudi Schoop; Comic Dancer, Mental Illness Therapist. *Los Angeles Times*.

<https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1999-jul-21-mn-58136-story.html>

Parviainen, J. (2006.) *Meduusan liike: Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*. Gaudeamus.

Pylvänäinen, P., Hyvönen, K., Muotka, J., Forsblom, A., Lappalainen, R., Levaniemi, A. & Maaskola, N. (2021.) *Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille. Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus*. Kela.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/df3bcb4a-ef7c-41de-abb1-414238fe7bb9/content>

Tenhula, A. & Makkonen, A. (2018.) Johdanto. Teoksessa A. Tenhula & A. Makkonen (toim.), *Tarjoumia ja toimijuutta - kirjoituksia tanssijantyöstä. Tanssijantaiteen maisteriohjelman opinnäyteantologia*, (s. 7-17). Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry. (2026.) *Mitä tanssi-liiketerapia on?* <https://www.tanssiterapia.net/mita-tanssi-liiketerapia-on/>

Ylikangas, M. (2021.) *Arvokas ja arvoton sosiaalinen media - miten taiteen asiantuntijuus kuuluu influenssereille?*

<https://www.kriitikinaky.fi/2021/03/arvokas-ja-arvoton-sosiaalinen-media-miten-taiteen-asiantuntijuus-kuuluu-influenssereille/> Haettu 5.11.2025.



Lumous liikkuu sisälläni

Lumous liikkuu sisälläni

Se koskettaa, kutittelee kitalakea

Se sinkoilee

Suorana ja sykkyränä

Kaartuvana, kalpeana

Lumous liikkuu läpi solujen verkon

Sormenpäistä sisäelimiin

Se saa minut muotoutumaan

Muotoutumaan yhä uudelleen ja uudelleen

Löytämään pienimmästäkin liikkeestä sen loitsun, laulun, liverryksen

Joka tuo minut tuoreeksi

Värisevän kevyeksi linnuksi

Joka lentää lumous mukanaan

Kohti uusia mantereita

Lue lisää:

[Yhdistys – Suomen Tanssiterapiayhdistys ry](#)
sekä [Facebook](#) ja [Instagram](#)

Kuva: Suomen Tanssiterapiayhdistys ry hallitus

Puheenjohtaja

Marianna Räsänen

puheenjohtaja@tanssiterapia.net

Sihteeri

Kaisa Kella

sihteeri@tanssiterapia.net

Rahastonhoitaja

Meri Erkkilä

rahastonhoitaja@tanssiterapia.net

Jäsenhakemus:

[STTY_jasenhakemus_lomake_2017.doc](#)

Jäsenhakemus ja sen liitteet toivotaan
ensisijaisesti sähköpostitse sihteerille.

effortti-lehti:

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

Lehti ilmestyy kerran vuodessa verkkojulkaisuna.

Julkaisija: Suomen Tanssiterapiayhdistys ry



Päätoimittaja: Päivi Pylvänäinen, PsT, MA in Creative Arts in Therapy - psykologi, tanssi-liiketerapeutti, tanssi-liiketerapiakouluttaja ja Tanssiterapiayhdistyksen hallitusjäsen
(www.tanssiterapia.fi)

paivi.pylvanainen@tanssiterapia.fi

Taitto: Asta Lehtimäki, tanssi-liiketerapeutti, TRE-ohjaaja ja rat. kes. työnohjaaja, Tampereen NNKY ry., www.tnnky.fi

Haluaisitko kirjoittaa lehteen? Lue ohjeet materiaalin toimittamiseen: [Effortti – Suomen Tanssiterapiayhdistys ry](#)