JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Hyvönen, Katriina; Levaniemi, Aino; Maaskola, Niina; von Bonsdorff, Pauline; Pylvänäinen, Päivi

Title: "Kun käsistä tuli siivet" : tanssi-liiketerapiaryhmään osallistuneiden ruumiilliset muistot

Year: 2019

Version: Published version

Copyright: © Kirjan tekijät, 2020

Rights: In Copyright

Rights url: http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en

Please cite the original version:

Hyvönen, K., Levaniemi, A., Maaskola, N., von Bonsdorff, P., & Pylvänäinen, P. (2019). "Kun käsistä tuli siivet" : tanssi-liiketerapiaryhmään osallistuneiden ruumiilliset muistot. In J. Erkkilä, & M. E. Ylönen (Eds.), Ennen sanoja : pohdintoja ruumiillisuudesta (pp. 111-135). Eino Roiha -säätiö; Suomen Musiikkiterapiayhdistys ry.

KATRIINA HYVÖNEN – AINO LEVANIEMI – NIINA MAASKOLA –
PAULINE von BONSDORFF – PÄIVI PYLVÄNÄINEN

"KUN KÄSISTÄ TULI SIIVET": TANSSI-LIIKETERAPIARYHMÄÄN OSALLISTUNEIDEN RUUMIILLISET MUISTOT

Johdanto

Tässä artikkelissa esittelemme tanssi-liiketerapiaryhmään osallistujien masennusoireissa tapahtuvaa muutosta ja syvennämme näkökulmaa ruumiillisuuden merkitykseen terapiamuodossa, jossa ruumis on keskeinen työskentelyväline. Nostamme esille erityisesti ryhmäläisten ruumiilliset muistot terapiajakson ajalta. Ruumiilliset muistot ja kokemukset ovat merkityksellisiä tekijöitä masennuksen hoidossa, koska masennus on luonteeltaan psykofyysinen sairaus. Ryhmäläisten ruumiillisten muistojen avulla on mahdollista pohtia ruumiillisuuden roolia tanssi-liiketerapian vaikuttavuuden perustana ja miten sen merkitys tulee näkyviin ryhmäläisten sanallistaessa ruumiillisia muistojaan. Artikkelissa puhumme pääsääntöisesti ruumiista ja ruumiillisuudesta, vaikka ryhmäläiset käyttävät tutkimusaineistossamme enimmäkseen kehon ja kehollisuuden käsitteitä.

Artikkelimme on osa laajaa Jyväskylän yliopistossa toteutettua, Kansaneläkelaitoksen rahoittamaa pitkittäistutkimusta, jossa seurattiin 157 osallistujan masennusoireita ja hyvinvointia noin kuuden kuukauden aikana. Kaikilla tutkimukseen osallistujilla oli lääkärin toteama masennusdiagnoosi. Tutkimustulokset ovat kansallisesti ja kansainvälisesti merkityksellisiä, koska asetelmaan sisältyy myös tavanomaista

hoitoa saava kontrolliryhmä. Artikkelimme nojautuu Aino Levaniemen ja Niina Maaskolan pro gradu -tutkielmaan (Levaniemi & Maaskola, 2019). Tässä artikkelissa tuomme esiin sen tuloksia kootummin ja pohdimme niiden laajempaa merkitystä syventäen keskeisiä teemoja.

Ruumiinfenomenologia, masennus ja tanssi-liiketerapia

Korostaessaan ruumiin ja mielen erottamatonta suhdetta ranskalaisen filosofin Maurice Merleau-Pontyn ruumiinfenomenologia tarjoaa lähtökohdan, josta käsin tanssi- ja liiketerapiatyöskentelyn vaikutusta masennukseen hoidossa voi ymmärtää paremmin. Sen radikaalisuus piilee muun muassa ajatuksessa, että meillä sekä on ruumis, että olemme ruumis. Ruumis on tässä ensisijaisesti eletty eli koettu ruumis. Ruumis ja mieli ovat erottamattomassa ja toisiinsa vaikuttavassa suhteessa ilman, että toista voisi palauttaa toiseen. Mieli ”asustaa” ruumiissa, ja ”ruumis on sielulle sen synnyintila” (Merleau-Ponty, 1992; Merleau-Ponty, 1993, 54). Mieli ja ruumis siis muotoutuvat suhteessa toisiinsa, eikä niitä voi ymmärtää irrallisina tästä yhteisestä historiasta ja sen kautta syntyneistä ajattelun ja toiminnan tavoista. Tämä erottaa Merleau-Pontyn ajattelun lähestymistavoista, jotka pyrkivät palauttamaan ihmisen mielen sen fysiologiseen perustaan.

Merleau-Pontyn mukaan olemassaolomme on jatkuvaa, alituista suuntautumista maailmaan (maailmaa kohti, *au monde*), eikä vain olemista maailmassa (*dans le monde*). Hahmotamme tilaa ja olemme suhteessa toisiin ihmisiin ensin juuri ruumiillisina olentoina, ja ruumiin kautta maailma avautuu meille merkityksellisenä. Reflektiivistä tietoisuutta edeltää ja sitä pohjustaa esireflektiivinen taso, ja kaikessa havaitsemisessa ja toiminnassa toteutuva operatiivinen intentionaalisuus. Mieli ei ole erillinen ruumiista, joka olisi sille vain väline, vaan mieli vaikuttaa niin eletyssä ruumiissa, tavoilla joita emme erikseen suunnittele ja pohdi, kuin tietoisen ajattelun tasolla. Vaikka voimmekin tarkastella elettyä ruumista, ajattelu ei täysin tavoita siihen kätkeytyviä merkitysprosesseja ja niiden perustaa – ”esteettisen maailman logosta”, kuten Merleau-Ponty myös muotoilee (Merleau-Ponty, 1992).

Ruumiimme ilmenee meille normaalisti ikään kuin läpinäkyvänä verrattuna muihin objekteihin, eli koemme maailman ruumiillisten tuntemustemme ja aistiemme kautta tiedostamatta ruumistamme jatkuvasti (Fuchs, 2005). Ruumiin skeemoihin, omaksuttuihin tapoihin, on tallennettu toiminnallinen suhteemme maailmaan ja käsityksemme siitä, millä tavoin pystymme vuorovaikuttamaan ympäristömme kanssa. Toisaalta nämä skeemat myös muuttuvat, ja niihin voi vaikuttaa. Arjen toimissa ja

terveellä ihmisellä ruumis toimii aikeidemme mukaan ilman, että meidän tarvitsee erikseen ajatella asiaa.

Liikkeen perustavaa ilmaisullista ja viestinnällistä merkitystä, sen laatua ja nyansseja, korostavat niin fenomenologista tanssin filosofiaa kehittänyt Maxine Sheets-Johnstone (2011) kuin monet vauvatutkijat (Malloch & Trevarthen, 2009; Stern, 2010). Rytmi ja liike artikuloivat tapoja olla maailmassa, olemisen tyylejä, joiden merkityksen perusta on osin luonnollinen, vaikka niiden päälle myös rakentuu kulttuurisia merkityksiä. Multimodaalisten liikkeiden ja eleiden kautta opimme ja muokkaamme yhdessä olemisen tapoja, eli suhteita toisiin. Sheets-Johnstone kuvaa nykyhetkeä kinesteettisenä kokemisena, alituisena dynaamisena vaihteluna, joka koetaan laadullisesti (Sheets-Johnstone, 2011). Emme siis vain liiku tilassa vaan luomme laadullisesti tilan liikkumisen kautta. Merleau-Ponty (1992) kutsuu ihmisten välisen vuorovaikutuksen tätä ulottuvuutta anonyymiksi ja korostaa näin, että se tapahtuu tietoista minää perustavammalla tasolla.

Masennus on luonteeltaan sekä psyykkisesti että fyysisesti ihmiseen vaikuttava sairaus. Ruumiillisuuden muutoksia vakavassa masennustilassa fenomenologisesti tutkinut Stefano Micali (2013) jakaa masennuksessa esiintyvät ruumiillisuushäiriöt kolmeen toisiinsa vuorovaikutuksessa olevaan kategoriaan: muutokset ruumiin suhteessa ympäristöönsä, muutokset ruumiin tavassa tuntea itsensä sekä muutokset ruumiin suhteessa toisiin. Masennustilassa ruumis saattaa tuntua jäykältä ja muuttua kevyestä, sulavasta ja liikkuvasta painavaksi ruumiiksi, joka pidättelee kantajansa toiminnallisia intentioita ja impulsseja. Ruumiin läpinäkyvyys kärsii ja ruumis joutuu tavallaan erilliseksi ympäristöstään (Fuchs, 2005). Muutosta voi kutsua korporealisoitumiseksi – prosessiksi, jonka seurauksena ihminen menettää mahdollisuutensa ruumiin spontaaniin ohjaamiseen. Tällöin ruumis menettää myös välittömän ja elintärkeän yhteytensä maailmaan sekä toisiin ihmisiin, lakkaa vastaamasta niiden tarjoamiin mahdollisuuksiin ja ikään kuin sulkeutuu itsensä sisälle.

Selättääkseen kasvavat ruumiilliset esteensä masennuksesta oireileva ihminen joutuu näkemään vaivaa pieniinkin tehtäviin, jonka seurauksena hänen tilansa usein rajautuu kattamaan vain lähimmän ympäristön. Samalla hän usein menettää maailmaa kohti suuntaavat halunsa, motivaationsa sekä mielihyvän ja nautinnon lähteensä. Tämä puolestaan johtaa mielikuvituksen vähenemiseen ja näköalattomuuden lisääntymiseen. Ruumis voi tällöin tuntua tyhjältä tai jopa kuolleelta. Myös kokemus itsestä kokonaisena, eli ruumiin ja mielen ja toisaalta ruumiin eri osien välinen yhteyden kokemus voi häiriintyä (Micali, 2013).

Tanssi-liiketerapia pyrkii vaikuttamaan ihmisen mielentilaan vaikuttamalla hänen liikkeisiinsä ja niiden tiedostamiseen. Se huomioi ihmisen aistivassa, vuorovaikutteisessa ja aktiivisessa ruumiissa, jossa mukana on myös kulttuurisia ja kielellisiä sisältöjä

(Pylvänäinen, 2018). Terapiassa pyritään vaikuttamaan omaksuttuihin toimintamalleihin käsittelemällä ruumiin muistoja ja tukemalla liikkeen tiedostamista nykyhetkessä tapahtuvan kokemuksen kautta.

Ruumiillinen työskentely, kuten tanssi-liiketerapia, voi toimia reittinä implisiittisiin muisti- ja merkityssisältöihin ja avata uusia merkityksiä. Ruumiin muistilla tarkoitetaan ruumiillisesti toteutuvaa muistamista, joka vastaa kognitiivisen psykologian implisiittisen muistin käsitettä (Fuchs, 2012). Merleau-Pontylla (1992) käsitteet ruumiin skeemat, merkitysten sedimentointi, ja intentionaalinen kaari viittaavat samaan mekanismiin. Mennyt koetaan aktiivisena läsnäolona: se siis ruumiillistuu välittömässä kokemuksessa ja toiminnassa sen sijaan, että se sijaitsisi erillään mielessä tai aivoissa. Suurin osa ruumiin muistoista myös koetaan laatuina, jotka eivät sanallistu helposti. Ruumiin muistot ovat kiinteästi yhteydessä ruumiilliseen minään (tai kehoitseyteen), joka prosessoi nykyhetkessä koetut ruumiilliset tuntemukset (Pylvänäinen, 2003) ja on olennainen minuuden ja identiteetin kokemusten kannalta (Fuchs, 2012). Nämä tuntemukset tallentuvat taas uusiksi muistoiksi, jotka toimivat jatkossa pohjana uusien tuntemusten arvioimiselle.

Koska liike ja ruumiillisuus ovat useimmiten tietoisuuden marginaalissa, emme välttämättä tiedosta arkisten liikkeidemme, kuten kävelemisen, laatua, emmekä ruumiin merkitystä käyttäytymiselle ja vuorovaikutuksen sanattomille viesteille. Sheets-Johnstone (2011) tuo esiin, miten tutun liikkeen uudelleen vieraaksi tekeminen esimerkiksi tanssin kautta voi auttaa tiedostamaan liikkeen laatua. Muistin ulottumattomissa olevia tai ennen kielen kehitystä tapahtuneita kokemuksia on mahdollista tavoittaa oppimalla tuntemaan ruumiinsa reaktio- ja liiketaipumuksia.

Tanssi-liiketerapiassa ruumiillisia muistoja tuodaan esiin aistien, liikkuen ja ruumiillisia kokemuksia kuvaillen. Liikemetafora viittaa liikkeen kykyyn avata yhteyksiä tiedostetun ja tiedostamattoman, sanallistettavan ja sanallistamista vastustavan välille (Ellis, 2001; Meekums, 2012). Tanssi-liiketerapiassa liikemetaforien avulla syntyy oivalluksia ja mahdollisuus jäsentää asenteita, toimintamalleja, suhteita ja tunnetilaa. Liikemetafora voidaan määritellä symboliseksi liikkeeksi, jossa liike nimetään esimerkiksi ”pesäksi”, ”sikiöksi”, ”myrskyksi” tai ”esteeksi”. Oma liike tuottaa usein positiivisia yllätyksiä osallistujille ja lisää liikkumisen vapautta ja sulavuutta (Hayes, 2012). Liikemetafora tarjoaa myös kiintopisteen yksilön kokemuksille sekä ryhmässä jaetuille teemoille, ja mahdollistaa niiden dynaamisen, kuvittelevan työstämisen, jossa osallistujat lähestyvät liikemetaforaa kukin omista lähtökohdistaan. Tätä voi tehdä niin liikkuen yhdessä kuin kuvailevan kielen ja keskustelun kautta.

Terapeutin tarkastellessa asiakkaan ruumista yksi mahdollinen kiintopiste on kinesfääri, eli se, kuinka hän käyttää ja tavoittelee tilaa ympärillään (Meekums, 2005).

Kinesfääri voi olla rajoittunut etenkin masentuneilla ihmisillä, joille toisia kohti kurottaminen tuottaa vaikeuksia, raajat pysyvät lähellä keskivartaloa ja liikkeet ovat pienimuotoisia. Toisia ihmisiä kohti tai heistä poispäin nojautuminen on yksinkertainen mutta merkityksellinen ele, johon vaikuttavat varhaiset kiintymyskokemukset (Schore, 1994). Silloin ympäröivän tilan käytöllä ja edellä kuvattujen liikkeiden toistamisella voi olla metaforinen merkitys ja voima, jonka avulla ydinkäsitykset avautuvat mahdolliselle uudelleenjärjestäytymiselle. Liikerepertuaarin kasvattaminen onkin usein tanssi-liiketerapiaistuntojen tavoitteena ja sen nähdään heijastavan psykologista joustavuutta ja selviytymiskeinoja (Acolin, 2016).

Tutkimuksen osallistujat ja tanssi-liiketerapiaryhmät

Tutkimuksemme on osa Kelan rahoittamaa ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen toteuttamaa tutkimushanketta *Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilailla: Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus*. Tanssi-liiketerapiaryhmät toteutettiin pääkaupunkiseudulla, Uudellamaalla, Pirkanmaalla, Keski-Suomessa, Pohjois-Karjalassa, Etelä-Karjalassa, Kymenlaaksossa sekä Pohjanmaalla. Isommissa kaupungeissa osallistujat satunnaistettiin tanssi-liiketerapiaryhmään sekä kontrolliryhmään (pääkaupunkiseudulla, Tampereella, Jyväskylässä ja Joensuussa). Pienemmissä kaupungeissa satunnaistamista ei pystytty pienen osallistujamäärän vuoksi tekemään.

Osallistujat rekrytoitiin kaupunkien ja kuntien mielenterveystoimijoiden kautta. Tutkimuksesta ja ryhmistä ilmoitettiin myös paikallislehdissä. Henkilöt, jotka olivat kiinnostuneet osallistumaan tutkimukseen, kävivät läpi seulontahaastattelun, jonka tavoitteena oli tarkistaa tutkimukseen osallistumisen edellytykset (mm. diagnosoitu masennus). Tutkimukseen osallistui yhteensä 157 henkilöä, jotka jaettiin viiteen ryhmään: satunnaistettuun interventioryhmään (n=52), ei-satunnaistettuun interventioryhmään (n=27), työkyvyttömyyseläkkeellä olevien interventioryhmään (n=5), satunnaistettuun kontrolliryhmään (n=57) ja ei-satunnaistettuun kontrolliryhmään (n=16). Interventioryhmiin osallistuneita oli siis yhteensä 84 ja kontrolliryhmiin osallistuneita 73.

Tutkimuksen tanssi-liiketerapiaryhmät kokoontuivat kahdesti viikossa kymmenen viikon ajan syksyllä 2017 ja kontrolliryhmäläisten terapiajakso oli keväällä 2018 (kontrolliryhmäläiset saivat terapiajakson myöhemmin). Ryhmäterapiajakso sisälsi yhteensä 20 kestoltaan 75-minuuttista tapaamista ja ryhmien osallistujamäärät vaihtelivat 4–10 henkilön välillä. Ryhmätapaamisia ohjasivat koulutetut tanssi-liiketerapeutit. Intervention suunnittelussa hyödynnettiin integratiivista näkökulmaa

masennuksen hoitoon ja siinä hyödynnettiin teorioita ja käsitteitä eri psykoterapia-suuntauksista (esim. psykodynaaminen, kognitiivinen, ratkaisukeskeinen, traumaterapia). Käytettyjä tanssi-liiketerapeuttisia menetelmiä olivat tanssi- ja liikeimprovisaatiot, kehotietoisuusharjoitukset sekä reflektointi kuvallisen ja kirjallisen itseilmaisun sekä keskustelun kautta. Ryhmätapaamiset rakentuivat alkuorientoitumisesta, teemallisesta työskentelystä sekä yhteenvedosta. Interventiojakson aikana kehon, tanssin ja liikkeen kautta työstettyjä teemoja olivat muun muassa kehon rajojen hahmottaminen, somaattiset resurssit, symbolit, miellyttävät ja epämiellyttävät tuntemukset, tietoinen läsnäolo (*mindfulness*) ja kehotietoisuus, rikastuttavat liikekokemukset, turvallisuus ja kosketus. Temaattisessa työskentelyssä käsiteltiin myös osallistujien itse esille nostamia aiheita. Terapiatapaamiset päätettiin ryhmän yhteiseen keskusteluun ja liikkeeseen. Liikekokemusten käsittelyn tukena käytettiin toisinaan myös piirtämistä tai maalaamista. Lisäksi harjoituksissa käytettiin usein tukena musiikkia ja joissakin myös apuvälineitä, kuten palloja ja kankaita.

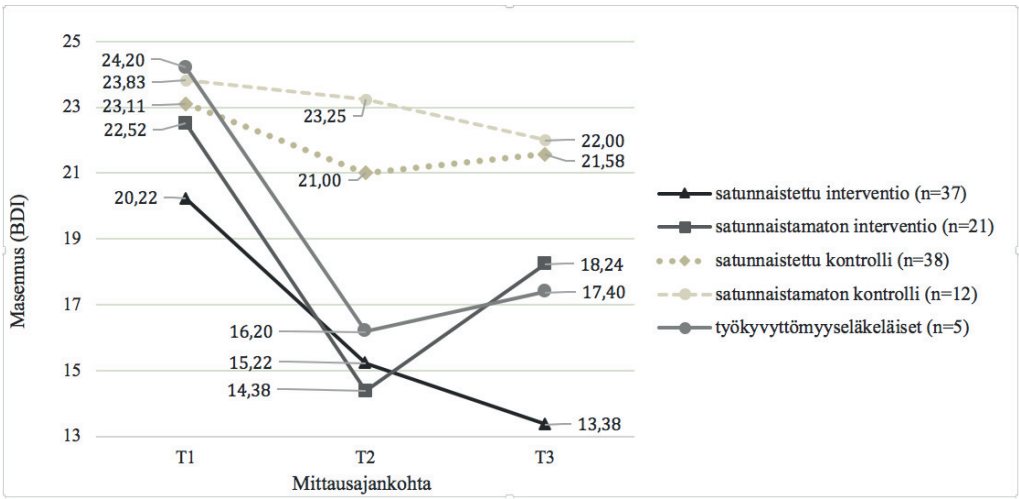
Tanssi-liiketerapian vaikutukset masennusoireisiin

Tanssi-liiketerapian vaikuttavuutta on toistaiseksi tutkittu vasta vähän. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian myönteinen vaikutus ja psykologisten oireiden lievittyminen masennusta sairastavilla nuorilla ja aikuisilla (Jeong, Hong, Lee, Park, Kim & Suh, 2005; Koch, Kunz, Lykou & Cruz, 2014; Mala, Karkou & Meekums, 2012). Tanssi-liiketerapian hyöty masennuksen hoidossa on havaittu myös suomalaisissa tutkimuksissa (Punkanen, Saarikallio & Luck, 2014; Pylvänäinen, Muotka & Lappalainen, 2015). Tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa.

Mittaukset tehtiin ennen ryhmäjaksoa ja sen jälkeen sekä kolme kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen. Osallistujien masennusoireet vähenivät merkitsevästi enemmän tanssi-liiketerapiaryhmässä kuin kontrolliryhmässä tutkimuksen seurantaajalla (ks. Levaniemi & Maaskola, 2019). Masennusoireet vähenivät tanssi-liiketerapiaryhmässä ryhmän alku- ja jälkimittauksen välillä ja lasku säilyi kolme kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen. Satunnaistettua ja satunnaistamatonta tanssi-liiketerapiaryhmää verratessa huomattiin, että masennusoireet laskivat molemmissa ryhmissä, mutta satunnaistamattomassa tanssi-liiketerapiaryhmässä tapahtui muista ryhmistä poiketen nousua jälki- ja seurantamittauksen välillä. Masennusoireiden keskiarvon nousua selittää satunnaistamattoman tanssi-liiketerapiaryhmän pieni koko, jonka vuoksi yksittäisen ryhmäläisen poikkeavan korkea arvo nosti koko ryhmän keskiarvoa. Tarkastelimme erikseen työkyvyttömyyseläkkeellä olevien tanssi-liiketera-

piaryhmää selvittääksemme, voisivatko he hyötyä tanssi-liiketerapiasta. Ryhmän pienen koon vuoksi tulokset eivät saavuttaneet tilastollista merkitsevyyttä, mutta keskiarvopisteiden sekä efektikokojen tarkastelu osoitti, että heidän masennuksensa väheni ryhmäjakson aikana. Tutkimus siis tukee ajatusta siitä, että työkyvyttömyyseläkeläisetkin voivat saada tanssi-liiketerapiasta merkittävää apua masennusoireisiinsa.

Kaikissa intervention saaneissa ryhmissä masennuksen keskiarvopisteet laskivat alku- ja jälkimittauksen välillä sen verran, että ryhmien keskiarvot siirtyivät masennusoireita kuvaavan BDI-mittarin katkaisupisterajoihin nähden kohtalaisesta masennuksesta (19–29 p.) lievään masennukseen (10–18 p.). Tanssi-liiketerapiaryhmissä masennus pysyi lievällä tasolla myös kolmen kuukauden seurantamittauksessa. Molemmissa kontrolliryhmissä masennus pysyi kohtalaisella tasolla koko tutkimusjakson ajan. Ryhmien kehitystä kuvaavat keskiarvot on esitetty kullekin ryhmälle erikseen kuviossa 1.



KUVIO 1. Masennuskyselyn (BDI) pisteiden keskiarvot ryhmittäin. T1=alkumittaus ennen ryhmän alkua, T2=jälkimittaus välittömästi ryhmän päättymisen jälkeen ja T3=seurantamittaus kolme kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen.

Ryhmäläisten ruumiilliset muistot

Ruumiillisia muistoja analysoimme aineistolähtöisellä sisällöllisellä teemoittelulla (ks. Levaniemi & Maaskola, 2019). Analysoimme ryhmäläisten vastauksia (n=111) palautekyselyn kohtaan, “Millaisia kehollisia muistoja sinulla on ryhmästä? Voitko kertoa esimerkin?”. Analyysissä olemme huomioineet kaikkien tanssi-liiketerapiaryhmiin osallistuneiden palautteet ja mukana on myös palautteet kontrolliryhmäläisiltä,

jotka osallistuivat tanssi-liiketerapiaryhmiin viivästetysti. Löysimme seitsemän pääteemaa, joita nimitämme merkityskokonaisuuksiksi. Fenomenologisen tutkimusperinteen mukaisesti merkityskokonaisuudet korostavat aineiston sisältä esille nousseita merkityksiä eikä niinkään ennalta määriteltyjä tai sulkeutuneita luokkia (Laine, 2015). Muodostamamme merkityskokonaisuudet eroavat toisistaan ydinteemojensa kautta, mutta myös lomittuvat toisiinsa.

Analyysissamme lähdimme liikkeelle aineistoon tutustumisella ja siinä usein toistuvien sekä sisällöllisesti erottuvien sanojen ja ilmausten listaamisella. Tässä noudatimme fenomenologista tutkimusotetta, jossa empiiristä tutkimusta määrittäviä taustaoletuksia ei oteta annettuna. Seuraavassa vaiheessa ryhmittelimme näitä avainsanoja alustaviin teemoihin sen mukaan, millaisia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia niiden välillä ilmeni. Huomioimme merkityskokonaisuuksien alla usein toistuvien sisältöjen lisäksi myös poikkeavat ja erottuvat havainnot.

Tarkemman tarkastelun vaiheessa sijoitimme kaikki vastaukset muodostettujen merkityskokonaisuuksien alle. Pohdimme tässä vaiheessa, kuinka olennaisia alun perin muodostetut seitsemän merkityskokonaisuutta olivat, ja mitä eroja ja yhdistäviä tekijöitä niiden välillä esiintyi. Lisäksi tarkastelimme, kuinka paljon vastauksia kunkin merkityskokonaisuuden alle kuului saadaksemme vahvistusta sille, että muodostamamme kokonaisuudet kattoivat koko aineiston. Tutkimme erikseen vastauksia, jotka sijoitimme usean merkityskokonaisuuden alle ja pyrimme havaitsemaan mahdollisia päällekkäisyyksiä. Tarkensimme merkityskokonaisuuksien otsikointia ja ryhmittelimme vastauksia niiden sisällä. Loimme alateemoja samantyyppisille vastauksille ja avasimme niiden sisältöjä kirjallisesti.

Lopuksi valitsimme kuvaavimmat aineistositaatit esimerkeiksi kunkin merkityskokonaisuuden alle sekä päädyimme lopulliseen otsikointiin: 1) tiedostettu ruumis, 2) ruumis tilassa, 3) kontakti, 4) ruumiiseen tallentuneet muistot, 5) kipeät kokemukset, 6) rentoutuminen ja 7) elinvoima. Merkityskokonaisuuksista etenkin tiedostettu ruumis sekä ruumis tilassa ovat lähellä toisiaan, sillä molempiin liittyy lisääntynyt kinesteettinen tietoisuus omasta ruumiista. Nämä erotettiin kuitenkin toisistaan, sillä ensimmäisessä keskitytään enemmän ruumiiseen itseensä ja kun taas toisessa muistot ovat suhteessa ympäröivään tai ruumiin omaan tilaan. Lisäksi monet merkityskokonaisuuksistamme esiintyvät osallistujien vastauksissa ajallisesti toisiaan seuraavina havaintoina. Esimerkiksi rentoutuminen ja elinvoima esiintyvät usein samaan muistoon liitettyinä rinnakkaisina tai peräkkäisinä havaintoina. Aineistosta poimitut avainsanat, alateemat sekä lopulliset merkityskokonaisuudet on esitetty taulukossa 1.

Muodostamissamme merkityskokonaisuuksien alateemoissa on osittaista samankaltaisuutta, koska ryhmäläisten vastauksissa terapiakokemuksen eri osat ovat tiiviisti toisiinsa sidoksissa. Samassa lyhyessäkin vastauksessa on aineistossa usein nähtävissä

useampia teemoja. Esimerkiksi turvallisuuden kokemus ja sen merkitys toistuvat vastauksissa useissa asiayhteyksissä. Turvallisuudesta puhutaan erityisesti ryhmäläisten välillä tapahtuneiden luottamuksellisten kohtaamisten sekä terapiailmapiirin yhteydessä ja toisaalta se voidaan nähdä mahdollistavana tekijänä esimerkiksi rentoutumiselle sekä kipeiden ja henkilökohtaisten asioiden käsittelylle. Koska turvallisuus liitetään vastauksissa moniin merkityskokonaisuuksiin, emme muodostaneet siitä omaa kokonaisuutta, vaan miellämme sen enemmänkin koko terapian läpäisevänä ominaisuutena.

TAULUKKO 1. Merkityskokonaisuudet, alateemat ja avainsanat

Merkityskokonaisuudet	*n*	Alateemat	Avainsanoja
1. Tiedostettu ruumis	22	mieli-keho-yhteys, liikelaadut, materiaalinen ruumis, kehon kuunteleminen	tunnetilat, tunteet, ajatukset, vaikutus, mieli, keho, liikelaadut, löytäminen, havaitseminen, tiedostaminen, kokonaisuus, yhteys, kuuntelu, huomaaminen, tarpeet, aistiminen, tunteminen
2. Ruumis tilassa	29	Tukeutuminen, kehon ääriviivat, tilaan kurottuminen, turvatilat, rajanylitykset	musiikki, turva, turvapaikka, rajat, pesä, tila, asento, juurtuminen, tutustuminen, asettuminen, maadoittuminen, auki, kurottaa, tuki, tilankäyttö, tilakokemus, kehonkuva, kehon rajat, ääriviivat, ulottua, lattia

3. Kontakti	33	yhdessä tekeminen, kosketus, luottamus, nähdyksi tuleminen	kannattelu, kontakti, tukeutuminen, tuki, katse, yhdessä, piiri, vuorovaikutus, kohtaaminen, ryhmä, läheisyys, kosketus, vastakkain, kädet, lämpö, hauska, luottamus, uskallus, kannustus, ilmapiiri, hyväksyntä, lohtu
4. Ruumiiseen tallentuneet muistot	19	lapsuusmieli-kuvat, syvältä kumpuavat kokemukset, arvaamaton kehomuisti	mennyt, muisto, roolit, menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus, kohtu, lapsuus, vauva, patouma, syvällä, purkautua, muisti
5. Kipeät kokemukset	17	somaattiset tuntemukset, kipu, pelko, ahdistus	lukkiutuminen, jännitys, hytinä, palelu, tärinä, epämukavuus, paine, ahdistus, rinta, hallitsematon, paha olo, arvaamaton, synkkä, vaarallinen, kipu, särky, pakotus, pää, pelko, suru, negatiivinen
6. Rentoutuminen	33	salliva terapiatila, harjoitteiden jälkeinen rentoutuminen, jännityksen purkautuminen, hengitys, keveys	rento, rentoutuminen, hengitys, keskivartalo, rinta, vapautuminen, keveys, hypähtely, leijailu, levollinen, rauhoittava, höyhen, siivet, vesikasvi, pesä
7. Elinvoima	35	voimautuminen, ilo, rohkeus, vapaus	uskallus, uskaltaa, heittäytyminen, eläytyminen, vapautuminen, vapauttava, vapaa, rohkeus, irrottelu, helppous, ilo, miellyttävä, tunne, ilmaisu, avoin, elo, elämänvoima, voima, voimaannuttava, energia, väsymys, hauska, euforia, voittajaolo, leikillisyys

Tiedostettu ruumis

Sheets-Johnstonen (2011) mukaan liike on kaiken kognition perusta ja se tarjoaa mahdollisuuden tavoittaa tietoisuuden ydinsisältöjä. Kun liikumme totunnaisesta poikkeavalla tavalla, meidän on mahdollista tavoittaa uudelleen kinesteettinen tietoisuutemme ja kokemus siitä, mitä on olla elävä. Tiedostetun ruumiin merkitys-kokonaisuuden muodostavat ryhmäläisten vastaukset, joissa nousee esiin ruumiin ja mielen yhteyteen, niiden keskinäiseen vaikutukseen sekä liikkeen eri laatujen tunnistamiseen liittyviä havaintoja. Lisäksi mainitaan lisääntynyt tietoisuus oman ruumiin tarpeista ja siitä, kuinka ruumista ja liikettä voi käyttää voimavarana, kun erilaisten liikelaatujen myönteiset vaikutukset oppii tunnistamaan. Toisaalta parissa vastauksessa tunnistetaan, että ruumiin huomioiminen vaatii keskittymistä ja voi olla myös vaikeaa.

Tähän merkityskokonaisuuteen liitetyissä vastauksissa tunnistettiin ja sanallistettiin *ruumiin ja mielen keskinäistä yhteyttä*. Micalin (2013) mukaan vakavassa masennustilassa ruumis voi tuntua jäykältä, se ei välttämättä reagoi ympäristön tarjoumiin, eikä toisaalta tunnu hallittavalta tai tottele. Vastauksissa ihmeteltiinkin, kuinka liikkeen avulla voi vaikuttaa mielentiloihin ja kuinka toisaalta ajatukset voivat vaikuttaa ruumiiseen hyvin kokonaisvaltaisesti. Seuraavassa on samalla kyse ruumin tietyn osan vaikutuksesta kokonaisuuteen: *Harjoitus, jossa käden liikkeellä selällä maatessa saa koko kehon kääntymään, oli uskomaton vaikutus. ...Riittää, kun alan siirtää kättä tiettyyn suuntaan. Riittää että siihen keskittyy, ja siinä onkin voima kääntää koko painava ruumis. Tunnetilan muutokset kehon liikkeitä muuttamalla - uskomaton vaikutus. Liikkeen ilo.*

Muutamassa vastauksessa mainittiin *liikelaatujen tutkiminen*, jonka voi nähdä yhtenä tanssi-liiketerapian vaikuttavista työskentelykeinoista (Acolin, 2016). Tanssin kautta on mahdollista tuoda totutut ja arjessa tiedostamattomat liikelaadut uudelleen tietoisen tarkastelun kohteiksi (Sheets-Johnstone, 2011). Liikelaatujen tunnistamisesta ja kokeilemisesta puhutaankin parissa vastauksessa löytämisenä, eräänlaisena kehollisena oivaltamisena. Vastauksissa huomataan myös laatujen vaikutus mielentilaan ja niiden tiedostamisen tärkeys arjessa: *Ei kovin yllättävä, mutta kuitenkin suuri havainto oli ... miten eri musiikki ja liikkeen laadut vaikuttavat mielialaan. Harjoittelemamme liikkeen eri laatuja olo muuttuu mielessä ja kehossa tosi paljon niiden perusteella. Tämä on erinomaista tiedostaa myös arjessa.*

Ryhmäläiset ilmaisivat lisääntynyttä tietoisuutta *ruumiinsa eri osista sekä niiden välisestä kiinnittymisestä*. Fenomenologisesta näkökulmasta tarkasteltuna ruumiinosien saumaton integraatio on kokemuksen kannalta hyvin keskeinen (Merleau-Ponty, 1992). Häiriöttä toimiessaan ruumiillinen integraatio ei edellytä tietoista tarkkaavuutta, vaan

vaikuttaa kokemukseemme esireflektiivisellä tasolla. Koemme hallitsevamme kehoamme, eikä meidän tarvitse tietoisesti ja erikseen käskeä jokaista sen osaa toimimaan halutulla tavalla asetetun tavoitteen eteen. Masentuneella ruumiin ja mielen sekä toisaalta ruumiin eri osien välinen yhteys voi häiriintyä (Micali, 2013): *Oman asennon ja kehon symmetrian (toinen jalka lyhempi kuin toinen) tiedostaminen.; Ranka-lihaksetiho – löytyy! Puhdistaa.*

Ryhmäläiset nostivat myös esille lisääntyneen *ruumiin kuuntelun* sekä tietoisuuden sen tarpeista. He tekivät yllättäviäkin huomioita ruumiissa ja liikkeessä tapahtuneista muutoksista tapaamisten ja harjoitusten aikana: *Ennen ryhmään tuloa olin kuin jäykkä keppi, toki ulkoisesti olen edelleen. Mutta tässä ryhmässä huomasin kuitenkin olevani sisäisesti rennompi tai rentoutuneempi.*

Ruumis tilassa

Tilakokemusta käsittelevissä vastauksissa erottuivat eritasoiset tilat: ruumiin sisäinen tila, fyysisesti rajautuva ruumis, henkilökohtaiseksi koettu tila sekä muiden kanssa jaettu tila. Vastauksissa korostui toisaalta ympäristöön juurtumisen merkitys, toisaalta ilmaisun ja tilan haltuunoton laajentuminen, kuten kurkottaminen ylös tai uskallus olla avoimemmassa asennossa. Rajat, ruumiin fyysisinä ulkopintoina tai toisaalta laajemmin omana tilana, tulevat vastauksissa usein havaituksi suhteessa toiseen tai harjoituksissa, joissa osallistujia pyydettiin piirtämään ruumiinsa rajoja. Merleau-Pontyn (1992) mukaan ruumiin ja maailman välinen suhde on ainutlaatuinen siinä mielessä, että ruumiimme orientaatio ja perspektiivi tilaan värittää jokaista kokemustamme. Tilan kokeminen ruumiista käsin ja ruumiina hahmottuu erityisesti vastauksissa, joissa puhutaan tilaan ”juurtumisesta” ja ”maadoittumisesta” sekä toisaalta oman ruumiin rajapinnoista.

Useissa vastauksissa toistui sellainen vuorovaikutus ympäristön kanssa, jossa ruumis konkreettisesti tukeutuu tilaan tai muihin ihmisiin ja tiedostaa ympäristön kosketuksen itseensä. Puhutaan maadoittumisesta, juurtumisesta, tukeutumisesta ja nojautumisesta: *”Juurtuminen” ja eräänlaisen tuen saaminen lattiasta. Virtaavuus liikkeessä.*

Vaikka ruumis rajaa minuuden kokemusta, sen rajat myös ulottuvat pidemmälle ympäröivään tilaan niin havaitsemisessa kuin toiminnassa (Merleau-Ponty, 1992). Monet tutkimukseen osallistujista nostivatkin esille työskentelyn ruumiin fyysisten rajojen parissa. *Ääriviivoja* hahmoteltiin terapiassa muun muassa piirtämällä sekä läpikäymällä ruumista koskettaen joko käsin tai pensseleillä: *Rentoutus, jossa kosketeltiin toisia – sai sensorista palautetta oman kehon ääriviivoista.*

Vastauksissaan ryhmäläiset kuvasivat liikerepertuaarinsa laajenemista. Muutosta kuvattiin usein lisääntyneenä uskalluksena ottaa isompia asentoja ja kurottautua pidemmälle ympäröivään tilaan. Rohkeutta *tilaan kurottelemiseen* kertoo kinesfäärin laajentumisesta: *Keveiden liikkeiden löytymisen alkaminen yllätti. Ei ollutkaan ylitsepääsevän vaikeaa hypähdellä, kurottaa ilmaan ympärillä.*

Ryhmäläiset kuvasivat myönteisiä kokemuksia harjoituksista ja tilanteista, joissa kokivat voineensa kääntyä sisäänpäin sitä halutessaan. Nämä rentoutumisen mahdollistavat “*turvatilat*” saattoivat olla joko ympäristössä sijaitsevia tai sisäisesti koettuja: *Kehoon jäi myös vahvat muistot tilaan tutustumisesta, se loi turvan tunteen tilaan. Myös oman tilan harjoitteesta jäi tietynlainen turvapaikka sisälle. Meillä oli narua, millä tehtiin oma tila ja liikuttiin sen ja "yhteisen" tilan välillä.*

Parissa vastauksessa tuotiin esille, kuinka omien rajojen käsitteleminen terapiassa saattoi olla kivuliasta ja niiden artikuloiminen muille vaikeaa. Näitä kokemuksia kuvattiin voimakkaasti; liian lähelle tulemisen kokemus rinnastui joissakin vastauksissa jopa olemassa olon häviämiseen. Toisaalta ryhmäläiset pelkäsivät toisten tulemista liian lähelle ja fyysisten *rajojen ylitystä*. Kokemuksia on mahdollista tarkastella suhteessa korporealisoitumisen prosessiin, jossa kontrollin ja ohjattavuuden menettäminen omasta ruumiista voi johtaa sen tahdosta riippumattomaan sisäänpäin kääntymiseen (Fuchs, 2005). Ryhmäläisten kehollisiin kokemuksiin voi sisältyä kehon tasolla koettua uhan tunnetta siitä, miten toiset toimivat itseä kohtaan ja suhtautuvat omiin rajoihin. Pelot rajojen ylityksestä voivat olla traumaperäisiä.

Kontakti

Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia tarjoaa ryhmäläisille mahdollisuuden vertaistukeen ja toisten ihmisten kohtaamiseen ryhmässä sekä pareittain tehtävien vuorovaikutus-harjoitusten avulla (Punkanen ym., 2014). Kontakti terapeuttiin ja toisiin ryhmäläisiin koettiinkin toistuvasti merkitykselliseksi. Kontaktiin liittyvien vastausten ytimessä oli yhteys toisiin ihmisiin joko fyysisen kosketuksen tai katseen välityksellä, yhteisen tilan jakamisen kautta.

Toisten kanssa omaksutut olemisen tavat (Stern, 2010) ovat ruumiin skeemoja ja samalla sosiaalisen vuorovaikutuksen malleja, joita emme yleensä tiedosta. Tämä persoonallisuuden rakenne tulee tiedostetuksi samoin kuin ruumis tulee tietoiseksi itsestään ollessaan kuvitteellisen tai todellisen toisen katseen alla, jolloin se myös omaksuu ilmaisuunsa sosiaalisesti opittuja piirteitä ja voi toisaalta estää joitakin sille ominaisia ilmaisuja. Aineistossa lisääntynyt itsetietoisuus ja omien liikeilmaisujen

näyttäminen toisille näytti johtavan parhaimmillaan luottamuksen ja turvallisuuden kokemuksiin, mutta tuntuneen samoista syistä toisinaan myös epämiellyttävältä.

Monet ryhmäläisistä kokivat merkitykselliseksi ryhmän ja *yhdessä tekemisen*. Ryhmä tarjosi yhteenkuulumisen kokemuksia ja yhdessäolon kuvattiin tuntuvan muun muassa lämpimältä ja ystävälliseltä: *Toisten kanssa tiiviissä ympyrässä yhdessäolo lähekkäin, siinä olo että kuuluu johonkin porukkaan ja läheisyys lämmittää.*

Samoin monissa vastauksissa nostettiin esille *kosketuksen* merkitys. Harjoitukset, joissa ryhmäläiset olivat selät tai kädet vastakkain, mainittiin vastauksissa useasti. Kosketuksen merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa on hyvin perustavanlaatuinen ja sen merkitys korostuu jo vanhemman ja lapsen välisessä kommunikaatiossa (esim. Hertenstein ym., 2006; Ellingsen ym., 2016). Fyysinen kosketus toimii usein positiivisten viestien, kuten tykkäämisen, lohdun, sympatian tai tuen välittäjänä sekä mielihyvän tuottajana, mutta myös esimerkiksi valta-aseman osoittajana. Ei-toivottu kosketus toiselta voi aikaansaada esimerkiksi inhon tunteita. Vaikka fyysisen kosketuksen potentiaaliset hyvinvointivaikutukset tiedostetaan laajasti, on siihen suhtauduttu psykoterapeuttisessa työskentelyssä ristiriitaisesti ja varauksellisesti jo pitkään (Cristobal, 2018; Matherly, 2014). Asiakkaan ehdoilla tapahtuvaa koskettamista pidetään tanssi-liiketerapiassa kehollisen työskentelyn luonnollisena osana: *Harjoitus, jossa oltiin toisen kanssa kädet vastakkain, sai olon kevyeksi ja levolliseksi. Kehon läpikäynti koskettamalla tuntui jotenkin rauhoittavalta.; Harjoitus, jossa puskin kaikin voimin sinua vastaan ja sen jälkeinen hervoton nauru, sinun kosketus jalkateriin, johon se jäi polttelemaan pitkäksi aikaa kosketuksen loputtua.*

Useissa kontaktia, kosketusta ja yhdessä olemista käsittelevissä vastauksissa oli läsnä luottamuksen ja turvallisuuden kokemus. Ryhmässä vallitseva ilmapiiri koettiin kannustavaksi ja tukevaksi, mikä mahdollisti osallistujan heittäytymisen harjoituksiin sekä toisten kohtaamiseen: *Olin yllättynyt siitä, kuinka usein kehollinen oloni oli helppo ja levollinen jo heti ryhmätapaamisten alkaessa. Hyväksyvä ilmapiiri, omien tavoitteideni minimoiminen ja miellyttävä tila varmasti auttoivat tässä. Rentoutunut ja juurtunut olo, jota minun on yleensä hieman hankalampi kokea oman kodin ulkopuolella tai toisten ihmisten seurassa, jäi ehkä toistuvimpana kokemuksena mieleen ryhmästä.*

Masentuneena voi menettää kykynsä myötäelää toisten ruumiiden kautta, ymmärtää ja tulla ymmärretyksi elehtimällä (Micali, 2013). Tanssi-liiketerapiassa nähdyksi tuleminen vailla ennakkoluuloja on tärkeä osa jokaista tapaamista (Tortora, 2011). Toisaalta kohtaamiset saattoivat tuntua vaikeilta ja herättää ikäviä muistoja. Useissa vastauksissa toistuivat katseeseen ja nähdyksi tulemiseen liittyvät kokemukset. Nähdyksi tulemiseen liittyi vahvasti kokemus omien tarpeiden ja sisäisten kokemusten kohdatuksi tulemisesta, sekä lisääntyneestä rohkeudesta avoimempaan kohtaamiseen:

Tuntui liikuttavalle ja itkettävälle, kun toiset peilasivat liikettäni ja löysivät liikkeistäni vauvan tuudittamisen.

Ruumiiseen tallentuneet muistot

Tiedostetun muistin ulottumattomissa oleviin sisältöihin ja kinesteettisen tietoisuuden alkulähteille on mahdollista päästä käsiksi opettelemalla tuntemaan ruumista uudelleen liikkeen avulla (Sheets-Johnstonen, 2011). Tanssi-liiketerapian kaltaiset terapeuttiset lähestymistavat, jotka keskittyvät elettyyn ruumiiseen, voivat auttaa asiakkaita avaamaan ruumiin muistiin tallentuneita merkityksiä ja havaitsemaan piileviä motiiveja ja tunteita (Fuchs, 2012). Ruumiiseen tallentuneet muistot tulevat aineistossa esille ruumiillisen työskentelyn herättäminä sanallistettuina omaelämäkerrallisina muistoina ja työskentelyn aikaisina ruumiillisina kokemuksina ja mielikuvina paluusta vauva-aikaan tai lapsuuteen. Muistojen heräämistä kuvailtiin sekä liikuttavaksi, iloa ja vapautumisen tunnetta herättäväksi, että toisaalta ahdistavaksi ja kipeäksi.

Ryhmäläiset kertoivat työstäneensä terapiassa menneitä kokemuksiaan ja muistojaan. Muistojen käsittely koettiin usein henkisesti ja ruumiillisesti raskaaksi, vaikeaksi ja ahdistavia tunteita nostattavaksi. Traumaattisten tai vaikeiden muistojen onkin havaittu vaikuttavan masentuneiden ruumiin kuvaan ja ruumiillisuuden kokemukseen (Pylvänäinen & Lappalainen, 2018). Joissakin aineistomme vastauksissa olon kuvattiin kuitenkin helpottuneen ja rohkaistuneen jälkikäteen.

Ruumiillinen itsetietoisuus alkaa kehittyä jo kohdussa ja rakentuu kerroksittain varhaisten kokemusten muodostaman ytimen ympärille (Taipale, 2013). Useissa aineistomme vastauksista sanallistettiin terapeuttisen työskentelyn herättämiä *lapsuus-mielikuvia*, jotka liittyivät varhaislapsuuteen tai jopa aikaan ennen syntymää. Mielikuvat koettiin enimmäkseen liikuttavina ja iloisina, lapsuuteen liitetyt liikekokemukset vapauttavina ja riemastuttavina. Samaistumista lapsuuskokemuksiin voi selittää varhaisten kinesteettisten ydinkokemusten aktivoituminen. Toisaalta salliva terapiatila saattaa toimia mahdollistajana fantasian ja todellisuuden yhdistämiselle toisiinsa samaan tapaan kuin lapsuudessa. Paluu lapsuuteen mielikuvien kautta on kuvittelua, jossa muistikuviin sekoittuvat omat toiveet ja odotukset. Kuviteltu mielikuva lapsuusajasta voi mahdollistaa lapsuusajan taianomaisten ja iloisten kokemusten tavoittamisen: *Musiikki ja yhdessä liikkuminen herätti mielikuvia esim. itsestä lapsena, mikä herätti iloa ja vapautumisen tunnetta.*

Vastauksissa ilmeni myös ruumiillisen työskentelyn herättämä oivallus *syvällä olevista kokemuksista*. Nämä kokemukset eivät erityisesti sanallistu vastauksissa, vaan niissä puhutaan jostakin syvällä olevasta ja sen purkautumisesta. Toisaalta mainitaan,

että työskentely auttaa sanoittamaan ja käsittelemään aiemmin sanallistumattomia vaikeita kokemuksia: *Koin TLT:ssa voimaantumista ja pystyin kehollisen toiminnan, liikkeen kautta ilmaisemaan tunteita, joita en aikaisemmin ole pystynyt ilmaisemaan ... Hämmästyin itsekin - ja ehkä vähän säikähdinkin – miten kiukuntunteet purkautuivat minusta ...Tätä kautta pääsin käsiksi sellaisiin kehoni muistiin tallentuneisiin asioihin, joihin sanat eivät ole aikaisemmin pystyneet. Kehollisen ilmaisun avulla pystyn nyt jo sanoittamaan vähän näitä kipeitä, arkoja ja satuttavia asioita ja kokemuksia.*

Ruumiin muistia ja ruumiillisen työskentelyn herättämiä kokemuksia kuvataan joissain vastauksissa hyvin voimakkaasti. Ruumiin muistin kanssa työskentely näyttäytyy vastauksissa *arvaamattomana*, hallitsemattomana ja jopa yliluonnollisena. Fuchs (2012) liittää tämän yliluonnollisuuden kokemuksen siihen, kuinka eksplisiittisen muistin sisällöt on helppo sijoittaa aikajanalle menneisyyteen, mutta ruumiin muistin herättäminä mennyt ja nykyisyys ovat läsnä samassa ruumiin kokemuksessa: *Kehon muisti → arvaamaton, synkkä, vaarallinen, hallitsematon → kuuntelun opetteleminen jatkuu.*

Kipeät kokemukset

Kipeisiin kokemuksiin liitetyissä vastauksissa nousivat esiin vaikeiden tapahtumien ja kokemusten käsittelystä heräävät tunteet, jotka saatettiin usein kokea hallitsemattomiksi ja pelottaviksi. Näitä tunteita kuvattiin usein somaattisina tuntemuksina, kuten tärinänä, sydämen tykytyksenä, hengityksen salpautumisena, puristuksena tai kipuna. Toisaalta samoissa vastauksissa toistui usein harjoitusten jälkeinen rentous ja keveys. Fuchs (2012) korostaa ruumiillisen työskentelyn tärkeyttä trauman ja kivun käsittelyssä. Ruumiillistuneen trauman tulee hänen mukaansa tulla ruumiillisesti käsitellyksi, vaikka tämä käsittely voi olla kivuliasta. Toisaalta vastauksissa tuli esille myös terapia-tilanteessa mahdollistuva aiemmin tukahdutetun tunneilmaisun salliminen, kuten esimerkiksi vihantunteiden esittäminen. Kun terapiassa käsitellään epämiellyttäviksi koettuja tunteita, kuten vihaa, osallistujien on mahdollista spontaanin ja improvisoidun liikkeen kautta kokeilla ja opetella turvallisia tapoja niiden ilmaisemiseen (Punkanen ym., 2014). Tässä heitä tukevat terapeutti, musiikki sekä muut ryhmäläiset.

Reich (1962) kuvaa masennukseen liittyvää tunteiden tukahduttamista haarnis-koitumisen käsitteellä, joka viittaa kehon ulospäin näkyvään krooniseen jännitty-neisyyteen, eräänlaiseen yritykseen pitää “minä” kasassa. Kehollinen työskentely herätti useissa osallistujissa *somaattisia tuntemuksia*, joita he kuvasivat vastauksissaan. Vaikeiden asioiden käsitteleminen tuntui kehossa jännittyneisyytenä tai paineen tuntuna,

ja parissa vastauksessa mainittiin myös kehon tärinä: *Vaikeat hetket → ahdistuksen ja paineen tuntu rinnassa ja oikeastaan koko kehossa.*

Muutamassa vastauksessa kerrottiin harjoitusten ja hankalien asioiden käsittelyn aiheuttaneen *kipua*, joka saattoi paikantua ruumiillisesti hyvinkin selkeästi. Näissä kuvauksissa myös mainitaan, kuinka kipu pakotti rintaa tai salpasi hengityksen: *Kehon vasemmalla puolella silmän takaa käsivarteen asti ulottuva kipu, joka usein aktivoitui hankalia asioita käsiteltäessä. Sydämen jyskytys ja kehon tärinä/vapina puhuessa. Tunne, ettei henki kulje.*

Toisinaan ryhmäläiset mainitsivat terapiassa avautumisen ja läheisyyden toisten ryhmäläisten kanssa herättävän myös *pelon* tunteita. Omien tunnereaktioiden voimakkuus yllätti ja saattoi säikäyttää. Ryhmäläisten vastauksissa on esimerkiksi kuvattu muistoa siitä, kuinka he ovat hetkellisesti kokeneet pelkoa toisia ryhmäläisiä kohtaan. He ovat tiedostaneet tämän pelon olevan kehollisella tasolla eikä toisiin ryhmäläisiin liittyvää todellista pelkoa.

Terapiassa etenkin menneiden muistojen ja vaikeiden kokemusten työstämisen kuvattiin tuntuvan hetkittäin *ahdistavalta*: *“Kova ahdistus kun käytiin läpi elämän eri rooleja aika alussa.”* Ahdistava olo voi olla seurausta muiden edessä avautumisesta ja empatian vastaanottamisesta. Vaikeiden tunteiden jälkeen kokemus voi olla kuitenkin myönteinen: *Oman ahdistuksen, heikkouden kokeminen ja myötätunnon vastaanottaminen oli hyvinkin fyysisesti raskasta, lupa itkeä. Ja kokea samankaltaisia tuntemuksia muissa. Lopulta kuitenkin hyvä ja helpottava.*

Rentoutuminen

Rentoutumiseen viittaavissa ruumiillisissa muistoissa osallistujat kuvaavat usein somaattisia tuntemuksia ja niissä tapahtuneita muutoksia, kuten jännityksen laukeamista ja lämmön tuntemuksia. Rentoutumista on paikannettu muun muassa keskivartaloon sekä rintakehään, ja ainakin parissa vastauksessa terapiaryhmä on koettu yhdeksi harvoista kodin ulkopuolisista paikoista tai jopa ainoaksi paikaksi, jossa tällainen rentoutumisen tunne on ollut mahdollista saavuttaa.

Useissa vastauksissa nousee esille, että rentoutumisen keskeinen mahdollistaja oli terapiaryhmässä vallitseva *salliva ilmapiiri*. Joissakin vastauksissa sanallistetaan siirtymää pois arjesta tunnelmaltaan rentoon terapiatilaan, johon sai tulla sellaisena kuin oli. Joissakin vastauksissa ryhmän ensimmäisiä tapaamisia luonnehdittiin jäykiksi, mutta onnistuneet kohtaamiset ja kontaktiharjoitukset johtivat lopulta rennon seesteisen olotilan saavuttamiseen tapaamisten edetessä: *Hyvän olon tunne kehossa ja mielessä,*

kun huomasin, että tanssiterapiaan voi tulla omana itsenään. Väsyneenä sai käpertyä vilttipesään hengittelemään...

Monissa vastauksissa mainittiin myös *harjoittelun* ja ponnistelun *jälkeinen rentous* ja uupumus. Useassa vastauksessa mainittiin vesikasviharjoitus ja sen aikaansaama keveyden tunne kehossa. Kyse on mielikuvaharjoituksesta, jossa liike-improvisaation inspiraationa toimii eläytyminen juurevasti merenpohjaan kiinnittyneeksi ja aaltojen mukana liikkuvaksi vesikasviksi: *Uupumus, euforia tai rentous harjoitteiden jälkeen.*

Vastauksissa tuotiin ilmi kehon fyysinen rentoutuminen ja *jännitystilojen laukeaminen*. Fyysinen rentoutuminen paikannettiin usein tarkasti rintakehän ja keskivartalon alueelle, mutta siitä puhuttiin myös kokonaisvaltaisemmin: *Aavistuksen "pöllönä" huomiona ryhmä on ainut paikka jossa olen huomannut keskivartaloni rentoutuvan välillä.*

Rentoutumisen kokemukset liitettiin usein *hengityksen* tietoiseen tarkkailuun, mielikuviin sekä tietoiseen läsnäoloon. Kyky säilyttää huomio hengityksessä on yhteydessä vähäisempään murehtimiseen, negatiiviseen ajatteluun sekä masennusoireisiin (Burg & Michalak, 2011). Tietoisen läsnäolon ja hengittämisen harjoituksia hyödynnetään myös tiiviinä osana tanssi-liiketerapiaa: *Väsymys korostui hengitystietoisuusharjoituksissa, kun maattiin lattialla silmät kiinni ja kuunneltiin omaa kehoa. Yleensä tunnin jälkeen oli rentoutunut olo.*

Micali (2013) mainitsee yhtenä melankoliaan liittyvistä ruumiillisten kokemusten muutoksista painovoiman tuntemuksen. Masentunut ihminen voi kokea raskaana paitsi käsittelemänsä objektit, myös oman ruumiinsa, jonka kannatteleminen saattaa tuntua jopa raahaamiselta. Useissa vastauksissa ryhmäläiset nostivat esiin terapiassa tapahtuneen muutoksen ruumiinpainon tuntemuksessa. Vastauksissa mainittiin kokemukset *keveydestä* joko ruumiin tai liikkeen keveytenä tai laajemmin kevyenä olona. Keveys liitettiin harjoituksiin ja niiden jälkeisiin olotiloihin sekä kontaktiin toisten osallistujien kanssa: *Kevyt olo kehossa, ymmärrystä että isoin merkitys on tällä hetkellä, liikutus joka tuntui hyvältä.*

Elinvoima

Masennusoireisiin liittyy usein kiinnostuksen menetys asioiden tekemiseen ja mielihyvän tuntemukseen ja syvä uupumus (Käypä hoito). Aho (2013) puhuu Heideggeriin viitaten perustavanlaatuisesta tylsyyden kokemuksesta, joka ei kohdistu mihinkään tiettyyn kohteeseen vaan maailmassa olemiseen ylipäätään. Tämä tylsyys vallitsee masennuksessa ja synnyttää kokemuksen tyhjyydestä. Se häiritsee

merkityksellisten kokemusten erottumista ja yhteyttä muuhun maailmaan. Tanssi puolestaan voidaan nähdä elämää tuottavana, sillä tanssi on elävän ruumiin esteettinen ja affektiivisesti elinvoimainen ilmaisu (Fraleigh, 1987). Ryhmäläisten vastauksissa toistui kokemus energisyydestä ja jaksamisen tunteesta. Omassa ruumiissa piilevän voiman löytyminen yhdistettiin usein muistoihin erilaisten liikelaatujen kokeilemisesta improvisoidussa liikkeessä.

Ryhmäläiset toivat ilmi *voimaantumisen* kokemuksia, jotka seurasivat liiketyöskentelystä. Lisääntynyt energisyys tunnettiin ruumiillisesti, mutta myös henkisenä voimaantumisena. Fraleigh’n (1987) mukaan tarkoituksellisessa liikkeessä on mahdollista kokea liikkeen voima henkilökohtaisena voimana, kun liikehaasteita ratkaistaan ruumiillisesti: *Jokaisesta ryhmäkerrasta voisin kertoa esimerkin. Valitsen nyt esim. luonto-teemakerran, kehoon asettuminen, juurtuminen, painovoiman aistiminen, luonnon elementit herättivät kehoani eloon ja elämänvoimaan.*

Useissa aineistomme vastauksissa toistuivat työskentelyn synnyttämät *ilon* kokemukset, jotka liittyivät usein yhdessä tekemiseen tai toisaalta liikkumisen riemuun. Iloa kuvattiin esimerkiksi leikillisyytenä, hauskuutena ja riehakkuutena ja siihen saattoi liittyä kokemus vapautumisesta. Heittäytyvää hauskanpitoa ja irrottelua on mahdollista tarkastella suhteessa leikkiin. Winnicottin (1971) määritelmässä leikki näyttäytyy universaalina, terveyttä edistävänä ja ihmissuhteita vahvistavana kommunikoinnin välineenä, joka koskettaa lasten lisäksi myös aikuisia. Leikki on luonteeltaan ruumiillista, sillä se sisältää fyysistä toiminnallisuutta sekä saa aikaan kehollista innostumista. Leikin tyydyttävyys ja nautinnollisuus ovat seurausta sen jännittävyydestä, viettien virittymisestä ja innostumisesta, mutta myös läsnä olevasta vaarantunnusta: *Kontakti/vuorotanssi jätti suorastaan riehakkaan ilon.*

Monissa vastauksissa sanallistettiin rohkeuden löytymistä ja sen heijastumista vapaampaan ruumiilliseen ilmaisuun sekä eläytymiseen. Rohkaistumista tapahtui usein suhteessa hankalien asioiden työstämiseen ja niiden päihittämiseen sekä toisten katseen alla olemiseen: *Yleisesti ottaen tunnen, että verrattuna alkuun uskallan ja pystyn nyt kantamaan kehoani ja ilmaisemaan itseäni kehollisesti uskaliaammin. Esim. ennen tuntui tosi hankalalta kohdata ihmisten katsetta, nyt se on helpompaa, sekä ryhmässä että vaikka kadulla kävellessä.*

Aho (2013) puhuu vapauden kokemuksen yhteydessä siitä, kuinka maailma ei näyttäydy meille vain arjen kokemuksina vaan myös tulevaisuuden mahdollisuuksien avoimena tilana. Masentuneella ihmisellä tämä mahdollisuuksien tila luhistuu niin, että hänen on vaikea nähdä tätä hetkeä pidemmälle ja hyödyntää vapauttaan muokata omaa tulevaisuuttaan. Fraleigh’n (1987) mukaan tanssissa meillä on vapaus valita ja luoda itsemme vapaina ruumiillisuudessamme ja venyttää rajojamme. Tanssiessamme liikumme itse ja luomme oman liikkeemme omien intentioidemme mukaan tehden

valintoja ja suunnaten energiaamme. Tanssissa koemme vapaan tahdon puhtaimmillaan, sillä tahto ei suuntaudu mihinkään käytännölliseen tai hyödylliseen lopputulokseen, vaan liikumme liikkumisen itsensä takia.

Aineistossa tuotiin monesti esille vapauden ja vapautumisen kokemuksia. Nämä kokemukset liittyivät usein liikkeen helppouteen ja kehon rentoutumiseen. Toisaalta vapaus oli myös vapautta valita ja liikkua erilaisten tilojen välillä. Vapauden tunne saattoi laajentua kehon tuntemuksista yleisemmäksi kokemukseksi vapaudesta: *Ihana vapaus, kun käsistä tuli siivet, ilmaisun vapaus*.

Yhteenveto ja pohdinta

Tanssi-liiketerapian vaikuttavuutta on tärkeä tarkastella mitattavien muutosten kautta, kuten tässä on tehty BDI-mittaria käyttämällä, mutta se ei vielä kerro kovin paljon prosessin sisällöstä, saati niistä voimavaroista ja keinoista, jotka osallistujat prosessin aikana omaksuvat. Ruumiillisten muistojen analyysin kautta muodostuu määrällisiä tuloksia täydentävä kuva tanssi-liiketerapian vaikuttavuuden mekanismeista, joka saa tukea teoreettisesta viitekehyksestä.

Ruumiillisista muistoista oli erotettavissa seitsemän merkityskokonaisuutta ja ryhmäläisten vastauksista hahmottui myös kuva näiden merkityskokonaisuuksien välisistä keskinäisistä suhteista. Micali on hahmottanut eletyn ruumiin muutoksia kolmella ulottuvuudella: muutokset ruumiin tavassa tuntea itsensä, muutokset ruumiin suhteessa ympäristöönsä ja muutokset ruumiin suhteessa toisiin (Micali, 2013). Nämä kolme ulottuvuutta nousivat luontevasti esille myös tutkimusaineistostamme, josta kolme ensimmäistä merkityskokonaisuutta: tiedostettu ruumis, ruumis tilassa ja kontakti, heijastavat Micalin hahmottelun sisällöllisiä piirteitä. Nämä ulottuvuudet ovat kokemuksissa läheisiä ja toisistaan riippuvaisia (Micali, 2013), mikä tuli esille myös tässä aineistossa, sillä samaan muistoon sisältyi usein piirteitä useammasta merkityskokonaisuudesta.

Tuloksiin voi soveltaa myös toisenlaista kolmijakoa. Ensinnäkin prosessi avasi osallistujille heidän oman ruumiinsa ja sen tarpeiden ja kykyjen *tunnistamista ja tiedostamista*. Toiseksi tämä osaltaan vaikutti uudenlaiseen tapaan *olla* ruumiissa ja sen kanssa. Kolmanneksi tämä loi pohjan *tekemiselle ja toiminnalle*. Merkityskokonaisuudet tiedostettu ruumis ja ruumis tilassa liittyvät vahvimmin ruumiin tiedostamisen eri ulottuvuuksiin, kun taas kontakti ja rentoutuminen kertovat ryhmäläisten vapautuneesta tavasta olla ruumiissaan. Siihen pääseminen edellyttää kuitenkin vaikeiden kokemusten ja kenties suojautumisena syntyneiden asentojen ja asenteiden kohtaamista ja purkamista, ja toisenlaisen liikerepertuaarin aktivoimista. Ne korostuvat merkityskoko-

naisuuksissa ruumiiseen tallentuneet muistot sekä kipeät kokemukset. Elinvoiman merkityskokonaisuus näyttäytyy puolestaan mielen ja ruumiin liikkeen runsaudensarvena, joka viittaa voimakkaasti eteenpäin ja tulevaan.

Ryhmäläisten muistoista on hahmotettavissa useampia yhteyksiä ja ajallisesti toisiaan seuraavia kokemuspareja, jotka liittyvät asioiden tiedostamiseen ja siitä seuraavaan muutokseen. Esimerkiksi ruumiiseen tallentuneet muistot saivat tiedostetuiksi tullessaan usein aikaan kipeiksi luettavia kokemuksia. Työskentelyn aikana tai välittömästi sitä seurannut henkinen tai fyysinen kipuilu johti taas useissa muistoissa lopulta helpotukseen ja rentoutumiseen. Kipeissä kokemuksissa korostuu, miten vaikeat terapiaan liittyvät kokemukset voivat tulla esille ja kuulluksi ruumiin tuntemusten kautta. Terapeuttien on tärkeää tiedostaa ja huomioida ryhmässä koettuja kipeitäkin ruumiillisia kokemuksia, joita voi sillä hetkellä olla vaikea sanoittaa. Kipeät kokemukset saattavat selkiytyä ja jäsentyä ryhmäläiselle terapiaryhmän edetessä. Näiden vaikeiden kokemusten kohtaaminen ryhmässä voi vähentää terapiaryhmiin liittyviä keskeytyksiä ja toisaalta tarjota ryhmäläisille korjaavia kokemuksia.

Vaikeiden muistojen ja kokemusten kohtaaminen terapiassa tuotti ryhmäläiselle hetkellisesti epämiellyttäviä tuntemuksia, mutta niiden selättämistä seurasi kuitenkin lopulta hyvänolontunne, joka tuntui kehon vapautumisena ja keventymisenä. Niin ikään rentoutuminen ja elinvoimaisuus kytkeytyivät usein kokemuksellisesti toisiinsa ja nousivat esille samoissa vastauksissa. Voidaan ajatella, että nämä aineistosta esille nousseet merkityskokonaisuudet heijastelevat tanssi-liiketerapian prosessiin liittyviä masennusoireita helpottavia ja masennusta parantavia tekijöitä, koska samanlaiset teemat toistuivat useissa vastauksissa ja koska kehollisissa muistoissa kuvatut kokemukset olivat luonteeltaan niin syvälle meneviä ja voimakkaasti koettuja.

Edellä kuvatut merkityskokonaisuudet kertovat terapiajakson aikana tapahtuneesta kokonaisvaltaisesta muutoksesta ryhmäläisten ruumiillisessa läsnäolossa, tavoissa olla ruumis ja ruumiissaan. Masentuneena ruumis voi muodostua esteeksi, jäykäksi ja painavaksi objektiksi, joka estää yksilöä toimimasta päämääriensä ja eteen (Fuchs, 2005). Kuitenkin juuri ruumiin kautta yksilö on toiminnallisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Merleau-Ponty, 1992; Rouhiainen, 2003). Useat ruumiillisiin muistoihin liitetyt merkitykset kertovat tietoisuuden heräämisestä sekä itseä, ympäristöä, että toisia ihmisiä kohtaan. Tietoisuuden lisääminen onkin yksi keskeinen kaikille terapiasuuntauksille tyypillinen muutosprosessi (esim. Krebs, Norcross, Nicholson & Prochaska, 2018; Norcross, 2013). Tietoisuuden lisäämiseen liittyvä muutosprosessi tulee esille erityisesti vastauksissa, joissa ilmenee kokemuksia ruumiin tiedostamisesta, tilasta ja tallentuneista muistoista. Ruumiilliset ja liikkeelliset kokemukset kontaktissa muiden kanssa turvallisessa ja sallivassa tilassa, jossa myös kipeät kokemukset tulevat kuulluksi, mahdollistavat tunteiden heräämistä ja itsensä

uudelleen arvioinnin, jotka nähdään myös tarpeellisina terapian muutosprosesseina (esim. Norcross, 2013).

Merleau-Ponty toisaalta myös tähdentää, että me olemme ruumis ja samalla meillä on ruumis – jolloin kyse on yhdestä ja samasta, omasta ruumiista. Ruumiillisuuden ”monimielisyys” (*ambiguité*) piilee tässä. (Merleau-Ponty, 1992) Oma ruumiimme on meille yhtäältä objekti, jota voimme tarkastella, hoitaa tai laiminlyödä, mutta samalla se on ikään kuin subjekti, toinen minä. Tietoisen mielen ja eletyn ruumiin välille voi kuitenkin avautua hyväksyvä ja dialoginen suhde. Ryhmäläisten kokemassa vapautumisessa voi nähdä tällaisen dialogin toteutuvan heidän yllättyessään ruumiinsa kyvystä liikkua ja heidän reagoidessaan ilolla tai surulla ruumiistaan nouseviin muistoihin. Aineiston perusteella tanssi-liiketerapian prosessi osoittaa kaiken kaikkiaan positiiviseen suuntaan: ruumiiseen – joka meillä on ja joka olemme – syntyy lempeä ja ystävällinen, iloa ja vapautta sisältävä suhde.

Dialogiin liittyy myös tanssi-liiketerapialle ominainen työskentely metaforien kanssa ja mielikuvituksen aktivoiminen. Tanssiliikkeen voi nähdä ilmaisevana eleenä, joka on vapautettu arkista liikkumista usein hallitsevista toiminnallisista päämääristä, ja tässä mielessä esteettinen (Kant 1990, 58–66). Micali (2013) kuvaa mielikuvituksen vähenemistä ja näköalattomuuden lisääntymistä masennuksessa. Tanssi-liiketerapia tarjoaa paitsi liikkeiden metaforista työstämistä ja kokeilua myös kokemusten käsittelyä sanallisesti ja kuvallisesti. Harjoitteiden nimet, kuten edellä mainitut maadoittaminen, juurtuminen tai vesikasvi ovat toisinaan jo sellaisenaan metaforisia ja puhuttelevat mielikuvitusta. Mielikuvitus vaikuttaa yhtäältä itse liikkumisessa, eletyn ruumiin etsiessä uusia artikulaatioita asioille, joita se ei tiedosta ennen niiden ilmaisua, ja toisaalta se toimii myös kielen ja sen kuvien, tai muiden ilmaisuvälineiden kautta. Metaforan olennainen funktio lienee houkuttaa liikkeeseen, joka on yhtaikaa ruumiin ja mielen. Tässä myös mielikuvituksen ja muistamisen vastavuoroinen suhde on olennainen. Kuvitteleva, metaforinen työskentely mahdollistaa asioiden muuntamisen ja toisin toistamisen, jossa ryhmäläisten hyväksyvä läsnäolo antaa perspektiiviä kokemuksiin ja tukee niiden näkemistä toisin.

Merleau-Pontyn mukaan ihminen on maailmaa kohti, suuntautunut maailmaan, jonka olennainen osa ovat toiset ihmiset (1992). Masentunut sen sijaan on pahimmillaan ruumiissaan kuin vankilassa. Parantava kehitys kulkee kohti vapautumista ruumiin kanssa sen suuntautuessa taas kohti maailmaa ja toisia ihmisiä. Luottamus ja turvallisuus, jotka korostuvat läpi aineiston, ovat tästä näkökulmasta olennaisia. Vapautuminen ei ole vain vapautumista jostakin vaan myös vapautumista johonkin, usein ennalta tietämättömään. Uteliaisuus herää, ilo ja rohkeus seuranaan.

Rentoutuminen ja elinvoima liitettiin molemmat koetun väsymyksen vähenemiseen. Vastausten perusteella näyttää siltä, että masennukselle tyypillinen uupumus ja

latistava tylsyyden kokemus väistyivät ryhmätapaamisten aikana ja ryhmäläiset kokivat levollisuutta ja energisyyttä. Tätä muutosta voi selittää juuri tanssi-liiketerapialle tyypillinen ilmaisuvoima. Nämä ruumiilliset muistot kuvastavat myönteisiä muutoksia itsessä, joihin ryhmässä on mahdollista saada vahvistusta. Ryhmäläisten kuvaamissa muistoissa tätä terapiajakson aikana tapahtunutta avautumista kuvaillaan esimerkiksi tilan ja erilaisten liikelaatujen rohkeampana käyttämisenä, luottamuksena toisiin ihmisiin, tunneilmaisun vapautumisena ja voiman lisääntymisenä. Lisääntynyt ruumiillinen läsnäolo mahdollistaa paitsi levollisen olotilan saavuttamisen ja rentoutumisen, myös uudenlaisen luovuuden, elinvoimaisuuden, vapauden ja kiinnostuksen löytämisen omasta ruumiista ja sitä ympäröivistä asioista.

Tutkimuksen perusteella tanssi-liiketerapia näyttäytyy tuloksellisena hoitomuotona masennuksen hoidossa. Ruumiillisten muistojen analyysi tuo uutta tietoa sen vaikuttavuuden perusteista, vaikka lisää tutkimusta luonnollisesti tarvitaan. Tanssi-liiketerapialle ominaisena vahvuutena – jonka se jakaa muiden taide- ja toimintaterapioiden kanssa – on osallistujien voimavarojen ja keinojen löytyminen. Se vaikuttaa sisältäpäin mieleen ja elettyyn ruumiiseen, osallistujien tapaan olla ruumiissaan ja maailmassa, ja eroaa näin lääkehoidosta, joka vaikuttaa mieleen ja ruumiiseen ulkoapäin. Siksi voi ajatella, että sen vaikutukset ovat myös pitkäkestoisempia.

Lähteet

Acolin, J. (2016). The mind–body connection in dance/movement therapy: Theory and empirical support. *American Journal of Dance Therapy, 38*(2), 311–333.

Aho, K. (2013). Depression and embodiment: phenomenological reflections on motility, affectivity, and transcendence. *Medicine, Health Care and Philosophy*, *16*(4), 751–759.

Burg, J. M. & Michalak, J. (2011). The healthy quality of mindful breathing: Associations with rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research, 35*(2), 179–185.

Cristobal, K. (2018). Power of touch: Working with survivors of sexual abuse within dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy, 40*(1), 68–86.

Ellingsen, D-M., Leknes, S., Løseth, G., Wessberg, J. & Olausson, H. (2016). The neurobiology shaping affective touch: Expectation, motivation, and meaning in the multisensory context. *Frontiers in Psychology*, *6*(1986). Doi: 10.3389/fpsyg.2015.01986

Ellis, R. (2001). Movement metaphor as mediator: a model for the dance/movement therapy process. *Arts in Psychotherapy, 28*(3), 181–190.

Fuchs, T. (2005). Corporealized and disembodied minds: A phenomenological view of the body in melancholia and schizophrenia. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology, 12*(2), 95–107.

Fuchs, T. (2012). The phenomenology of body memory. Teoksessa S. C. Koch, T. Fuchs, M. Summa & C. Müller (toim.), *Body memory, metaphor and movement* (s. 8–22). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

Fraleigh, S. H. (1987). *Dance and lived body*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.

Hayes, J. (2012). Dance movement therapy with undergraduate students: ‘Special ingredients’ in the development of playfulness, self-confidence and relationship. Teoksessa H. Payne (toim.), *Dance movement theory: Theory, research and practice* (s. 207–231). London and New York: Routledge.

Hertenstein, M., Verkamp, J., Kerestes A. & Holmes, R. (2006). The communicative functions of touch in humans, nonhuman primates, and rats: A review and synthesis of the empirical research. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 132*(1), 5–94.

Jeong, Y., Hong, S., Lee, M. S., Park, M., Kim, Y. & Suh, C. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience, 115*(12), 1711–1720.

Kant, I. (1990). [1790]. *Kritik der Urteilskraft*. Hamburg: Felix Meiner Verlag.

Koch, S., Kunz, T., Lykou, S. & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, *41*(1), 46–64.

Krebs, P., Norcross, J. C., Nicholson, J. M. & Prochaska, J. O. (2018). Stages of change and psychotherapy outcomes: A review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 74*, 1964–1979.

Käypä hoito. http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu (Viitattu: 19.2.2019).

Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 29–50). Juva: PS-kustannus.

Levaniemi, A. & Maaskola, N. (2019). “Kun käsistä tuli siivet”: Ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapiaintervention vaikuttavuus ja masennuskuntoutujien keholliset muistot ryhmästä. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65049.

Mala, A., Karkou, V. & Meekums, B. (2012). Dance/movement therapy (D/MT) for depression: A scoping review. *The Arts in Psychotherapy, 39*(4), 287–295.

Matherly, N. (2014). Navigating the dance of touch: An exploration into the use of touch in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy, 6*(1), 77–91.

Malloch, S. & Trevarthen, C. (2009). *Communicative musicality. Exploring the basis of human companionship*. Oxford and New York: Oxford University Press.

Meekums, B. (2005). *Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach*. London: Thousand Oaks.

Meekums, B. (2012). Kinesthetic emphathy and movement metaphor in Dance Movement Psychotherapy. Teoksessa D. Reynolds & M. Reason (toim.), *Kinesthetic empathy in creative and cultural practices* (s. 51–65). Bristol and Chicago: Intellect.

Merleau-Ponty, M. (1992). [1945]. *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard.

Merleau-Ponty, M. (1993). [1964]. *L’oeil et l’esprit*. Paris: Gallimard.

Micali, S. (2013). The alteration of embodiment in melancholia. Teoksessa R. T. Jensen & D. Moran (toim.), *The phenomenology of embodied subjectivity* (s. 203–219). Switzerland: Springer International Publishing.

Norcross, J. C. (2013). Applying the stages of change. *Psychotherapy in Australia, 19*(2), 10–15.

Punkanen, M., Saarikallio, S. & Luck, G. (2014). Emotions in motion: Short-term group form dance/movement therapy in the treatment of depression: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy, 41*(5), 493–497.

Pylvänäinen, P. (2003). Body image: A tri-partite model for use in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, *25*, 39–56.

Pylvänäinen, P. (2018). Dance movement therapy in the treatment of depression. Change in body image and mood – A clinical practice based study. *Jyväskylä Studies in education, psychology and social research 621*. Jyväskylä: Jyväskylä University Press. Saatavissa: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7503-6

Pylvänäinen, P. & Lappalainen, R. (2018). Change in body image among depressed adult outpatients after a dance movement therapy group treatment. *The Arts in Psychotherapy, 59*(2018), 34–45.

Pylvänäinen, P., Muotka, J. & Lappalainen, R. (2015). A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: effects of the treatment. *Frontiers in Psychology*, *6*(980).
Doi: 10.3389/fpsyg.2015.00980

Reich, W. (1962). Character Analysis. New York: Noonday Press.

Rouhiainen, L. (2003). *Living transformative lives. Finnish freelance dance artists brought into dialogue with Merleau-Ponty's phenomenology*. Helsinki: Theatre Academy.

Schore, A. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ and Hove: Lawrence Erlbaum Associates.

Sheets-Johnstone, M. (2011). *The primacy of movement*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Co.

Stern, D. N. (2010). *Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development.* Oxford: Oxford University Press.

Taipale, J. (2013). Facts and fantasies: Embodiment and the early formation of selfhood. Teoksessa R. T. Jensen & D. Moran (toim.), *The phenomenology of embodied subjectivity* (s. 241–262). Switzerland: Springer International Publishing.

Tortora, S. (2011). 2010 Marian Chace Lecture: The need to be seen: From Winnicott to the mirror neuron system, dance/movement therapy comes of age. *American Journal of Dance Therapy*, *33*(1), 4–17.

Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality*. London: Penguin.