

”Se oli mulle iso askel.”

Kokemuksia Dolce-tanssiryhmässä

ELLI PULKKINEN



kuva Elli Pulkinen: Dolce-ryhmä Helsingin Merihaassa 28.5.2012

”Se oli mulle iso askel.”

Kokemuksia Dolce-tanssiryhmässä

ELLI PULKKINEN

TIIVISTELMÄ		PÄIVÄYS: 21.3.2013	
TEKIJÄ Elli Pulkkinen		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssinopettajan maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI ”Se oli mulle iso askel.”: Kokemuksia Dolce-tanssiryhmässä		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 61 s.	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Taiteellisen työn nimi tähän (Täytä myös erillinen kuvailulomake.) Taiteellinen osio on suoritettu TeaKissa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio on suoritettu muualla (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/> Opinnäytteen ohjaaja/t:			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Taidepedagogisessa opinnäytetyössäni tarkastelen Helsingin Diakonissalaitoksen alaisuudessa toimivan Dolce-tanssiryhmän toimintaan osallistuneiden naisten kokemuksia. Tutkimuksessa kulkevat rinnan osallistujien kokemukset ja oma havainnointini ryhmän ohjaajan roolissa. Toimin ryhmän opettajana lukuvuonna 2011-2012.</p> <p>Lähestyn aihetta etnografisen tutkimusotteen kautta ja tutkimusmenetelmänä on teemahaastattelu yhdessä osallistuvan havainnoinnin kanssa. Tutkimuskysymykseni on: <i>Millaisia kokemuksia osallistujilla on Dolce-tanssiryhmässä vertaisuuden, kuntoutumisen, muutoksen ja esiintyjyyden näkökulmasta?</i> Tavoitteenani on tuoda näkyväksi tanssin potentiaali muutoksen aikaansaajana.</p> <p>Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä ovat sosiokulttuurinen innostaminen, holistinen ihmiskäsitys ja kehotietoisuuteen liittyvä kirjallisuus. Sosiokulttuurinen innostaminen on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään edistämään ihmistenvälistä kommunikaatiota sekä kulttuurisesta kehityksestä osalliseksi ja tietoiseksi tulemista. Dolce-ryhmän toiminnassa toteutuvat useat innostamisen tunnuspiirteet. Toimintaani opettajana vaikuttaa filosofi Lauuri Rauhalan esittämä holistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihmisen oleminen jakautuu kolmeen olemismuotoon: kehollisuuteen, tajunnallisuuteen ja situationaalisuuteen. Kehollisuus tutkimuksessani käsittää sekä kehon tietoisesta että ei-tietoisesta alueen. Kehotietoisuuden merkitys tavassa jolla ihminen asettuu maailmaan, on suuri. Kehollisuus mahdollistaa tietoiseksi tulemisen prosesseista jotka muuten voisivat jäädä havaitsematta.</p> <p>Haastattelujen neljä teema-alueita ovat tanssi ja kuntoutuminen, yhteisö ja vertaisuus, tanssi muutoksen aikaansaajana sekä esitystoiminta. Osallistujien vastauksissa kokemukset kuntoutumisesta yhdistyvät muutokseen itsessä sekä kehon ja liikkeen mahdollisuuksiin itseilmaisun ja kommunikaation keinoina. Yhteisön merkitys Dolce-ryhmän toiminnassa on erittäin suuri. Muu ryhmä toimii itsen heijastuspintana ja yhteisössä yksilö voi tulla näkyväksi. Osallistujat erittelevät muutoksia itsessään Dolce-ryhmän toimintaan osallistumisen aikana hyvinkin selvärajaisina tapahtumina. Kaikki haastatellut kokevat itsetuntonsa nousseen Dolce-ryhmän toimintaan osallistumisen aikana. Esiintyminen on aina ollut merkittävä osa Dolcen toimintaa. Tavoitteellinen toiminta motivoi ja harjoitteluprosessi tiivistää ryhmää. Esiintymistilanteet koetaan kasvattaviksi ja itseä kehittäviksi; itsensä näyttäminen vaatii rohkeutta ja uskaltaminen lisää itsevarmuutta.</p>			
ASIASANAT kehollisuus, vertaisuus, kuntoutuminen, esiintyminen, sosiokulttuurinen innostaminen, holistinen ihmiskäsitys			

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	9
1 TUTKIMUKSEN KULKU	11
1.1 Tutkimuksen tavoite, tutkimuskysymys ja tutkimusote.....	11
1.2 Tutkimuksen taustaa.....	12
2 AIHEEN TEOREETTISTA TARKASTELUA.....	14
2.1 Dolce-ryhmä sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta.....	14
2.2 Holistinen ihmiskäsitys	17
2.3 Tietoinen keho ja terapeuttinen tanssi	18
3 TANSSI OSALLISTUJIEN KOKEMUKSENA.....	21
3.1 Mitä tanssi on?.....	21
3.2 Miten tanssi vaikuttaa?.....	22
4 TANSSI JA KUNTOUTUMINEN	24
4.1 Tanssi tienä eteenpäin.....	24
4.2 Keho ei valehtelee.....	27
4.3 Vapautumisia	29
4.4 Tanssi kohtaamisen ja koskettamisen muotona.....	30
5 YHTEISÖ JA VERTAISUUS.....	32
5.1 Tärkeät jäsenet.....	32
5.2 Ryhmä Rämä.....	34
5.3 Naisten ryhmä.....	38
5.4 Vaihtuvuutta ja haasteita.....	39
6 TANSSI MUKANA MUUTOKSESSA.....	42
6.1 Kohti muutosta.....	42
6.2 Kynnysten ylittämisestä.....	46
7 ESITYSTOIMINTA.....	50
7.1 Harjoitteleminen.....	50
7.2 Erilaiset yleisöt.....	51
7.3 Vaikuttava esiintyminen.....	52
8 PÄÄTELMÄT.....	56
LÄHTEET.....	59

JOHDANTO

Tanssiryhmä Dolce on aloittanut toimintansa vuonna 2002 Helsingin Diakonissalaitoksen toimintaan osallistuneiden naisiasiakkaiden halusta. Helsingin Diakonissalaitoksen Dolce-ryhmän kotisivujen mukaan (Tanssiryhmä Dolce 2013) esiintyminen Hanna Brotheruksen ja Hanna Haaslahden Rakkauden toipilaat- nimisessä elokuvassa vuonna 2002 antoi kipinän säännölliseen tanssitoimintaan. Ryhmän ensimmäiset ohjaajat Maria Saivosalmi ja Andrius Katinas halusivat asettaa ryhmälle fyysisesti ja taiteellisesti haastavia päämääriä sekä tarjota naisille mahdollisuuden tanssin iloon ja kokonaisvaltaiseen kehontuntemukseen. Samankaltaiset tavoitteet ovat käsittääkseni ohjanneet Dolcen toimintaa läpi vuosien. Katinaksen ja Saivosalmen jälkeen ohjaajina ovat toimineet Katri Luukkonen, Anna Jussilainen ja Kati Raatikainen. Esiintymiset ovat olleet aina olennainen osa Dolce-ryhmän toimintaa. Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti kerran viikossa ja toiminta on osallistujille maksutonta.

Tanssiryhmä Dolce on suunnattu naisille, jotka ovat syrjäytyneitä, syrjäytymisvaarassa tai heillä on elämässään jokin muu kokemus jossa vertaisuuden ajatellaan tukevan heitä. Ryhmäläisten taustalla vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi päihderiippuvuus, seksuaalinen hyväksikäyttö ja mielenterveyden haasteet. Ryhmässä on eri-ikäisiä jäseniä, kaksikymppisistä aina kuusikymppisiin. Joillakin haastatelluista on tanssikokemusta lapsuudesta tai nuoruudesta. Haastateltujen kertomusten mukaan tieto Dolce-ryhmän toiminnasta on levinnyt pitkälti puskaradion tavoin. Toiminnasta on kuultu joko suljetussa päihdehoidossa tai avohoidossa oltaessa, vertaisilta itseapuryhmissä tai ystävältä joka on jo ollut ryhmässä.

Toimin Helsingin Diakonissalaitoksen alaisuudessa toimivan Dolce-tanssiryhmän ohjaajana lukuvuonna 2011-2012. Opinnäytetyössäni tarkastelen ryhmän toimintaan osallistuneiden naisten kokemuksia tiettyjen

teemojen valossa. Tutkimuksessa kulkevat rinnan osallistujien kokemukset ja oma havainnointini ryhmän ohjaajan roolissa.

Teoreettisen pohjan tutkimukselleni muodostavat sosiokulttuurinen innostaminen, holistinen ihmiskäsitys ja kehotietoisuutta käsittelevä kirjallisuus. Toimintaani opettajana ohjaa filosofi Lauri Rauhalan (2005) esittämä holistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen on kehollisuutensa, tajunnallisuutensa ja situaationsa kerrostuma. Opinnäytetyöni tutkimusotteena on etnografinen tutkimusote ja tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu yhdessä osallistuvan havainnoinnin kanssa.

Ensimmäisessä kappaleessa esittelen tutkimuskysymyksen ja tutkimuksen tavoitteen. Syvennyn tutkimusotteen valintaan ja etnografiseen tutkimusotteeseen. Tutkimuksen toisessa osassa käyn läpi tutkimuksen teoreettista pohjaa. Kolmas kappale esittelee haastateltujen tanssikäsityksiä ja ajatuksia tanssista yleensä. Neljännessä kappaleessa pohdin tanssin merkitystä osana kuntoutumista, haastatelluilta saamieni vastausten valossa. Viides kappale käsittelee ryhmän ja vertaisuuden merkitystä Dolce-ryhmän toiminnassa. Kuudennessa osassa tarkastelussa on Dolce-tanssiryhmä muutoksen mahdollistajana. Seitsemännessä kappaleessa tarkastelen esitystoimintaa osallistujien kokemuksissa. Lopuksi pohdin tutkimuksen tuloksia ja haastatteluissa pintaan nousseita seikkoja aineistosta nousseiden teemojen valossa.

1 TUTKIMUKSEN KULKU

1.1 Tutkimuksen tavoite, tutkimuskysymys ja tutkimusote

Opinnäytetyöni tavoite on tuoda näkyväksi tanssin potetiaali muutoksen aikaansaajana. Haluan tutkia sitä millaisia vaikutuksia osallistujat kokevat Dolce-tanssiryhmän toiminnalla olleen omassa elämässään sekä sitä, miten he kokevat toiminnan vaikuttaneen omaan kuntoutumiseensa. Haluan tutkia myös sitä millainen merkitys vertaisuudella on ollut heille tai onko Dolce-ryhmän toiminta saanut heissä aikaan muutoksia. Millaisia muutoksia? Olen kiinnostunut myös heidän ajatuksistaan esiintymisestä ja esiintyjyydestä.

Tutkimuskysymykseni on: *Millaisia kokemuksia osallistujilla on Dolce-tanssiryhmässä vertaisuuden, kuntoutumisen, muutoksen ja esiintyjyyden näkökulmasta?*

Lähestyn aihetta etnografisen tutkimusotteen kautta. Vaikka olenkin ryhmän ohjaajana myös osallinen muutoksen tuottamiseen, tässä tutkimuksessa tiedon intressini on kuitenkin ymmärtäminen. Etnografinen tutkimusote hyödyntää tutkijan osallistuvaa havainnointia. Etnografia pyrkii ymmärtämään tutkittavaa ihmisryhmää tai yhteisöä ja sitä voidaan hyödyntää haluttaessa ymmärtää jonkin tietyn yhteisön toimintaa ja toiminnan organisoitumista. (Metsämuuronen 2000, 18, 20) Etnografisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu pitkäaikainen yhteisön toimintatapoihin tutustuminen ja tutkijan pyrkimys ymmärtää tapahtumien merkitystä tutkittavien näkökulmasta (Syrjäläinen 1994, 68).

Syrjäläinen (1994) nimeää tutkimusotteen merkittäväksi taustavaikuttajaksi *symbolisen interaktionismin*. Kyseisen filosofisen näkemyksen luonnetta kuvaa ajatus siitä, että kulttuuri muovaa ihmistä. Tunnuksomaista symboliselle interaktionismille on myös korostaa sitä kuinka tutkittava tulkitsee ympäröivää, sillä juuri tulkinta ohjaa ihmisen toimintaa. (1994, 76) Etnografinen tutkimus on tulkinnallista tutkimusta, jossa tutkija pyrkii tekemään osuvia tulkintoja tutkimastaan aiheesta (Syrjäläinen 1991, 32, 35). Syryäläisen (1991, 41) mukaan etnografisen tutkimusotteen haasteena onkin

tutkimuksen subjektiivisuus. Tutkimuksen lopullisen luotettavuuden arvioi kuitenkin lukija itse ja subjektiivisuus voidaan nähdä myös tutkimusotteen voimavarana.

Etnografinen tutkimus on tapaustutkimusta, joka ei pyri näyttämään toteen yleismaailmallisia todenpitävyyksiä. Päinvastoin tavoitteena on osuvan tulkinnan ja tarkan kuvauksen aikaansaaminen, syväluotaavuutta unohtamatta. Tutkija voi pyrkiä tutkimustulosten yleistettävyyteen tutustumalla jo olemassa oleviin alan tutkimuksiin ja peilaamalla tuloksia jo tiedetyn valossa. (Syrjäläinen 1991, 43-44)

1.2 Tutkimuksen taustaa

Haastattelin opinnäytetyötäni varten neljää viime vuoden aikana Dolce-ryhmän toimintaan aktiivisesti osallistunutta henkilöä. Haastateltujen iät ovat 34, 37, 37 ja 40 vuotta ja kaikki ovat naisia. Kaksi haastatteluista oli yksilöhaastatteluja, yhdessä haastateltavia oli kaksi.

Tarkastelen haastateltujen vastauksia teema-alueiden valossa. Kyseisten teema-alueiden valintaan vaikuttivat omat havaintoni ja päiväkirjaan tallentuneet kokemukseni ryhmän ohjaajana. Ryhmän ohjaajan roolissa havainnoin tunneilla tapahtunutta kirjoittamalla työpäiväkirjaani jokaisen tanssitunnin jälkeen. Työpäiväkirjaan tallentuivat myös omat tunteeni ohjaajana, mutta tarkastelun keskiössä on se, millaisen kokonaisuuden havainnot muodostavat ja millaiset teemat tekstistä nousevat. Kävin läpi työpäiväkirjani muistiinpanoja ennen haastattelujen suunnittelua ja hahmottelin tulevien haastattelujen teemat tuntitilanteissa saatua tietoa hyödyntäen.

Ryhmän ja vertaisuuden valikoituminen yhdeksi teema-alueeksi oli väistämätöntä, sillä havaintojeni mukaan ryhmän jäsenten välillä vallitsee erityinen luottamus. Tiivis yhteisö on toiminnan ydintekijä. Kokemukset muutoksesta nousevat esiin osallistujien puheissa esimerkiksi nykyisen toimintatavan tai tanssin herättämän tunnetilan vertaamisena entiseen.

Mielestäni tämän ryhmän kohdalla muutos liittyy olennaisesti kuntoutumiseen ja elämässä eteenpäin menemiseen. Siksi kuntoutuminen kuuluu pääteemojen joukkoon. Esiintymiset ovat olennainen osa ryhmän toimintaa, mikä vaikuttaa teeman valikoitumiseen tarkastelun kohteeksi.

Nauhoitin tunnin mittaiset haastattelut ja kirjoitin ääninauhat auki. Koen, että tämänkaltaisissa haastatteluissa teema-alueet luovat raamit keskustelulle, mutta haastattelun etenemistä ei ole tarkkarajaisesti suunniteltu. Näin syventyminen haastattelussa nousseisiin teemoihin on mahdollista. Jaoin haastateltujen kertomukset teema-alueittain. Tulkitsen ja analysoin vastauksia, hyödyntäen myös omaa kokemustani ryhmän kanssa. Käytän tekstissäni haastateltujen suoria lainauksia. Koen, että yritys purkaa auki suorat lainaukset veisi pois ajatuksen syvyyttä ja merkittäviä sävyjä. Haastateltujen suorat lainaukset on merkitty viitteissä tunnuksin (H1, H2, H3, H4).

Seuraava luku valottaa opinnäytetyöni teoreettista taustaa. Tarkastelussa ovat sosiokulttuurinen innostaminen, holistinen ihmiskäsitys ja kehotietoisuutta käsittelevä kirjallisuus.

2 AIHEEN TEOREETTISTA TARKASTELUA

2.1 Dolce-ryhmä sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta

Sosiokulttuurinen innostaminen on kasvatuksellista toimintaa, jonka tavoitteena on että ihminen tulee tietoiseksi omasta roolistaan ympäröivässä yhteiskunnassa. Sosiokulttuurisella innostamisella eli animoinnilla pyritään edistämään sosiaalista kommunikaatiota ja herkistymistä itsetoteuttavalle toiminnalle. Toiminnalla pyritään luomaan tilanteita jotka mahdollistavat ihmisten välisen kommunikaation ja osallistumisen kulttuuriseen kehitykseensä. Sosiokulttuurisen innostamisen juuret ovat toisen maailmansodan jälkeisessä Ranskassa. (Kurki 2000, 19–21) Innostamista tapahtuu siellä missä koetaan tarvetta ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen ja liikehdinnän aikaansaamiseen. Innostamisen tarve lähtee yhteiskunnasta itsestään ja sillä pyritään parantamaan ihmisten elämän laatua. Vapaaehtoistyö lienee tunnetuin innostamisen muoto. (Kurki 2000) Innostaminen on aina suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa. Siksi kaikki osallistavaan toimintaan ja sosiaaliseen aktiivisuuteen perustuva toiminta ei välttämättä ole innostamista, eikä kaikki sosiaalialan vapaaehtoistyö täytä innostamisen kriteerejä. (Kurki 2000, 27)

Innostamisen uranuurtajista tunnetuin lienee brasilialainen Paulo Freire. Hänen kirjoittamansa *La educación como práctica de la libertad* -teoksen kantavana teemana on ajatus ihmisen kasvattamisesta kriittiseen ajatteluun ja sitä kautta aktiiviseen toimintaan. Freiren pedagogiikka perustuu tiedostamisen periaatteeseen; ihminen ei ainoastaan opi hallitsemaan tiettyjä taitoja vaan hän kasvattaa itseään taisteluun huono-osaisen ja syrjityn ihmisen puolesta. (Freire 1969)

Riitta Dal Maso toteaa luovien toiminnallisten menetelmien, kuten draaman, musiikin ja muiden taiteen muotojen käytön ryhmissä edistävän yhteisöllisyyttä. Yhdessä koettu luova prosessi opettaa esimerkiksi vastuun kantoa, luo edellytykset osallisuudelle ja antaa kokemuksia yksilön merkityksellisyydestä ryhmässä. (Dal Maso 2004, 26) Sosiokulttuurisella innostamisella on sekä sosiaalinen että kulttuurinen ulottuvuus. Kurjen

mukaan innostaminen mahdollistaa suurtenkin ihmisjoukkojen kulttuurista osalliseksi tulemisen, kasvatuksellisia, kulttuurisia ja sosiaalisia aktiviteetteja hyödyntäen. Sosiokulttuurisen innostamisen keskiössä on tyypillisesti jokin erityisryhmä, jonka identiteettiä halutaan vahvistaa. (Kurki 2000) Mielestäni Dolce-ryhmän toiminnassa ollaan juuri tämän samaisen asian äärellä. Toiminta herkistää ja motivoi jäseniään osallistumaan. Ryhmäläisistä tulee sosiokulttuurisen animoinnin tuloksena itse taiteen tekijöitä, ei pelkästään taiteen kuluttajia.

Merino (1997, Kurjen 2000 mukaan) esittää, että huomioon otetaan ne ihmisryhmät, joilla on esteitä osallistua toimintaan. Näin keskiössä ovat myös syrjäytyneet ihmisryhmät. Koen, että tanssin viemisessä ihmisille ja yhteisöille joiden keskuudessa tanssia ei yleensä ole (vähäosaiset, iän tai fyysisen kunnon puolesta esim. tanssin perusopetukseen osallistumiseen estyneet) on suuri potentiaali innostamisen välineenä. Dolce -ryhmäläiset ovat olleet innostamisen kohteena, mutta he ovat toimineet myös innostajina viedessään tanssia esimerkiksi Helsingin Diakonissalaitoksen asiakkaille. Innostaminen toteutuu Dolcen toiminnassa monella tasolla. Toiminnan vaikutukset näkyvät ja tuntuvat haastatteluissa ilmi tulleiden ajatusten perusteella nyt sekä tulevaisuudessa.

Kurki (2000) toteaa Merino Fernándezia (1997, 41–53) mukailleen, että innostaminen suuntautuu ryhmäprosessiin. Ryhmäidentiteetin ja ryhmään kuulumisen tunne vahvistuu toiminnan myötä. Innostajalta vaaditaan monipuolista taitoa ryhmäprosessin ohjailijana. Onnistuneen innostamisen tuloksena innostajan rooli pienenee ja häviää lopulta kokonaan. Ryhmä jatkaa toimintaa itsenäisesti omien tarpeidensa mukaan. Innostaminen koostuu sellaisista sosiaalisista käytännöistä joilla saadaan aikaan aloitteellisuutta ja toiminnan pohdintaa. Toiminta tukee ihmisen vapautta ja oma-aloitteisuutta.

Dolce-ryhmän toiminnassa toteutuvat useat innostamisen tunnuspiirteet. Tietoisuus asettumisesta ympäröivään maailmaan lähtee omasta kehosta. Tietoiseksi tulemalla ihminen voi työstää asioita kohti muutosta, mikäli haluaa. Monet Dolcen toimintaan osallistuneista ovat toiminnan myötä innostuneet muista kehollisen työskentelyn muodoista tai muista yhteisöistä. Dolce -ryhmän toiminta jäi hetkeksi tauolle syksyllä 2012. Ryhmäläisten

halusta pitää yllä toimintaa ideoimalla omatoimisia kokoontumisia tanssin merkeissä, toiminta on käynnistynyt uudelleen vuonna 2013.

Raisa Foster kirjoittaa innostamisen ilmiöstä tanssin näkökulmasta (2012). Tanssi-innostaminen on kehotietoisuuden syventämistä, tietoiseksi tulemistä itsestä ja itsen suhteesta ympäröivään. Fosterin mukaan keho ja mieli operoivat erottamattomasti yhdessä, mikä yhdistää holistisen ihmiskäsityksen tanssi-innostamisen ajatukseen. Liikeimprovisaatio on olennainen osa tanssi-innostamista; Ei ole niinkään kyse jonkin tietyn tanssitekniikan oppimisesta vaan jokaisen persoonallisen liikeilmaisun tutkimisesta ja löytämisestä. Kehollisuuden avulla on mahdollista tutkia ennalta asetettuja teemoja ja olla dialogissa toisten kanssa. (Foster 2012, 23) Foster kirjoittaa tanssi-innostamisesta yhteisötaiteen muotona. Teemu Mäen mukaan yhteisötaiteen tekemisessä taiteen ammattilainen on toimintaan ryhtymisen kannustaja ja alullepanija. Hän on opettajan roolia yhdenvertaisemmassa suhteessa ryhmään. (Mäki 2007, 232)

Foster vertaa tanssi-innostamista teatterin tekemisessä käytettyyn devising-työskentelytapaan. Devising-prosessissa, kuten tanssi-innostamisessakin pääajatuksena on yhdessä löytäminen. Jokainen yksilö nousee esiin tämänkaltaisessa työskentelyssä, jossa rakennusaineina ovat yhteinen ideointi ja ajatusten jakaminen. Devising-työskentelyssä korostuvat avoimuus ja spontaanisuus, kuten tanssi-innostamisessakin. (Foster 2012, 25)

Ihmisen ja yhteiskunnan välistä suhdetta pohditaan innostamisen yhteydessä usein personalisti Emmanuel Mounierin ajatusten valossa (Kurki 2000, 28). Personalismissa ihminen ymmärretään toimijana omassa tilanteissaan. Olosuhteet ja historia voivat määrittää ihmisen olemista, mutta ihminen voi tulla tietoiseksi omasta roolistaan ja vaikuttaa historialliseen prosessiin. (Kurki 2000, 29) Personalismin tilaatio- ajatus yhdistyy mielessäni holistisen ihmiskäsityksen näkemykseen ihmisen situationaalisuudesta. Situaatio vaikuttaa identiteetin rakentumiseen ja muovaa esimerkiksi ihmiskäsitystämme (Anttila 2011). Ihminen nähdään tilaatioissaan, kietoutuneena historiaan ja kaikkeen mihin on suhteessa (Rauhala 2005, 43).

2.2 Holistinen ihmiskäsitys

Holistinen ihmiskäsitys vaikuttaa näkemykseeni taideopettajuudesta. Haluaisin, että tämä myös välittyisi opetuksessani, sillä mielestäni holistisessa ihmiskäsityksessä toteutuu realistinen armollisuus jokaista erilaista yksilöä kohtaan. Ymmärrän ihmisen kokonaisuutena, joka on historiansa ja aktuaalisen tilansa ilmentymä.

Lauri Rauhala (2005) esittää ihmisen ontologisen perusmuotoisuuden kolmijakoisena. Ihmisen olemassaolo jakautuu kolmeen olemismuotoon: tajunnalliseen (psykykkis-henkinen olemassaolo), keholliseen (orgaaniset tapahtumat) ja situationaaliseen (ihminen suhteessa todellisuuteen). Nämä kolme olemisen perusmuotoa kietoutuvat toisiinsa ja tarvitsevat toisiaan voidakseen toteutua. Kehitykselliset häiriöt tai orgaaniset prosessit, kuten elimen poistaminen eivät horjuta ihmisen perusmuotoisuutta. Ihminen nähdään aina situaatioissaan. Ihminen asettuu sekä yleisiin (kulttuuri, maantieteellinen sijainti) situaatioihin että ainutkertaisiin (työ, aviopuoliso) situaatioihin. (Rauhala 2005, 32–34)

Rauhala esittää elämyksen tajunnan tilana. Mieli on yhteydessä tajunnallisuuteen ja mielen avulla ymmärrämme, tunnemme ja uskomme asiat joksikin. Mieli ja elämys operoivat aina yhdessä. (Rauhala 2005, 35) Kokemisen muutokseen voidaan vaikuttaa ihmisen tajunnallisuuden tasolla monin tavoin. Holistinen ihmiskäsitys yhdistyy mielestäni innostamisen ajatukseen. Uusia tajunnallisia ymmärrysyhteyksiä tarjoamalla ihminen voi nähdä asiat uudessa valossa. Muutokseen voidaan vaikuttaa tarjoamalla ihmiselle täysin uusia kokemuksia jotka ovat aiemmin puuttuneet hänen kokemusmaailmastaan. (Rauhala 2005, 38)

Lauri Rauhala esittää kehollisuuden käsitteen ihmisen olemassaolon fyysisinä ja orgaanisina kehon tapahtumina (Rauhala 2005, 38–41). Rauhalan mukaan keho on siis elävä, muttei voi koskaan olla tajunnallinen (Parviainen 2006, 69). Koen Rauhalan näkemyksen kehollisuudesta suhteessa tajunnallisuuteen jyrkkänä ja rajoittuneena ajatellen työtäni opettajana ja tanssintekijänä. Minua kiinnostavat tutkimukseni kannalta tajunnalliset keholliset prosessit,

jotka tapahtuvat situaatiossaan. Palaan kehon ja ruumiin käsitteisiin sekä omaan kehollisuuden ymmärtämisen tapaan seuraavassa luvussa.

Koen situationaalisuuden ihmisen olemassaolon muotona erityisen merkittäväksi tämänkaltaisessa työskentelyssä. Situaatio sisältää kaiken sen, mihin ihminen on suhteessa (Rauhala 2005, 43). Kannamme siis aina historiaamme mukana ja tapaamme olla suhteessa maailmaan. Ihmisen suhde situaatioonsa määrittää ihmisen identiteettiä. Esimerkiksi kun ihminen on kasvattavassa suhteessa toisiin ihmisiin, määräytyy hänen identiteettinsä opettajana. (Rauhala 2005, 45) Työssäni opettajana haluan riisua osallistujilta ja itseltäni, jos mahdollista, arkiroolimme ja tanssisalin ulkopuoliset statuksemme. Haluan kohdata osallistujat kehollisina ja tajunnallisina yksilöinä, joiden situaationa on sillä hetkellä yhteinen tuokio tanssisalissa. Olen tietoinen Dolce-ryhmän jäsenten mukanaan kantamasta kokemusmaailmasta, mutta annan sen olla toiminnan taustalla. Historia ja osallistujien kokemukset pulpahtelevat pintaan usein tanssissa. Keholliset tunteukset muuntuvat sanoiksi ja kertovat kunkin omasta situaatiosta. Situationaalisuus on läsnä liikkeissä, vaikkei puhuttuja sanoja olisikaan.

2.3 Tietoinen keho ja terapeutin tanssi

Jaana Parviainen piirtää selkeän rajan termien *keho* ja *ruumis*, välille. Fenomenologiseen tutkimusperinteeseen nojautuen hän viittaa termillä *ruumis* ei-tietoiseen kehollisuuteen. Ruumis on orgaaninen ja biologinen kokonaisuus, jonka toiminta on ihmisen tahdosta riippumaton. Rauhalan keho on Parviaiselle ruumis. (Parviainen 2006, 70) Lauri Rauhala taas ei käytä termiä *ruumis*, sillä se edustaa hänen mukaansa kuollutta, elotonta kehoa (Parviainen 2006, 69). Keskustelu termien käytöstä on ollut filosofien ja erityisesti fenomenologien keskuudessa vilkasta (Parviainen 2006, 69).

Tässä opinnäytetyössäni käytän molempia termejä *keho* ja *ruumis* kuvaamaan elävää ja toimivaa kehoa. Ajattelen, että kummassakin termissä toteutuu kehollisen tietoinen ja ei-tietoinen alue. Kummatkin termit ovat minulle

samanarvoisia ja sisältävät yhtä paljon tietoa ihmisen tajunnallisesta, orgaanisesta ja situationalisesta ilmenemisestä. Olen päätenyt termien yhdenvertaiseen käyttöön myös siksi, että Dolce-ryhmäläiset käyttävät puheessaan molempia termejä.

Jokainen kokemus on yhteydessä siihen, miten ihminen kokee oman ruumiinsa (Capello 2009, 78). Paul Schilder (1970) esittää, että keho sisältää aina asenteen ja yksi merkittävä kehon asenteeseen vaikuttava tekijä on kehonkuva. Kehonkuva muodostuu ruumiin kokemusmuistista. Kehon asenteeseen vaikuttaa kehonkuvan ohella tietoisuus ruumiin rajoista (Capello 2009, 82). Capello (2009) esittää, että nonverbaalinen viestintä jatkuu silloinkin kun olemme hiljaa. Oletan, että kehotietoisuus monipuolistaa ja syventää kokemisen tapaa – sekä tanssitunnilla että elämässä yleensä. Ruumis on osa identiteettiämme ja kehon kautta voimme tulla tietoisiksi prosesseista jotka muuten saattaisivat jäädä huomaamatta tai kokematta.

Sana *terapeuttinen* esiintyy usein niin kirjoitusprosessin aikana lukemassani suomen- kuin englanninkielisessäkin kirjallisuudessa. Myös jotkut haastatelluista kokevat omien sanojensa mukaan Dolce-ryhmän tanssituntien olleen terapeuttisia. Termin toistuva esiintyminen myös puhekielessä sai minut pohtimaan sitä, miten sanaa tulisi käyttää tässä tutkimuksessa. Tulkitsen sanaan *terapeuttinen* sisältyvän oletuksen siitä, että jokin on positiivisella tavalla vaikuttavaa. Vaikutus voi olla jopa muuttavaa tai korjaavaa. Toki toiminta, joka kyseisellä hetkellä voi tuntua negatiiviselta, musertavalta tai ahdistavalta, voi pitkässä juoksussa olla terapeuttista.

Tanssi- ja liiketerapeuttisessa työskentelyssä terapeutti tarkkailee asiakkaan tuottamia liikelaatuja, asentoja ja eleitä ja näin liikkeellinen dialogi muodostaa suuren potentiaalisen tanssiterapeuttisessa työskentelyssä. (Capello 2009, 91) En koe toimineeni ryhmässä tanssiterapeuttina, jo siitäkin syystä etten ole ammatiltani tanssiterapeutti. Toisaalta en myöskään koe olleeni tanssinopettaja sanan perinteisimmässä merkityksessä. Rankasen mukaan opettajuus on kuitenkin yksi taideterapeutin identiteetin aspekti. Opettajuus ilmenee työskentelyn jäsentämisessä asiakkaalle sopivalla tavalla ja suotuisien olosuhteiden luomisessa terapiaprosessille. (Rankanen 2009, 52)

Seuraavassa luvussa tarkastelen osallistujien kokemuksia tanssista haastattelumateriaalin valossa.

3 TANSSI OSALLISTUJIEN KOKEMUKSENA

3.1 Mitä tanssi on?

Haastatteluissa keskustelimme siitä, mitä osallistujat ajattelevat tanssista ja mitä tanssi heidän mielestään on. Tanssin sanallistaminen tuntui joidenkin mielestä haastavalta. Vastauksissa toistuivat sanat *ilmaisun keino* ja *oleminen*. Moni osallistuja koki suhtautumisensa tanssiin muuttuneen. Tulkitsen, että aikaisemmilla ajatuksilla tanssista viitataan aikaan ennen Dolce-ryhmään liittymistä tai aikaan kun henkilö on juuri liittynyt ryhmään. Kysymykseen siitä mitä he ajattelevat tanssista nyt, eräs osallistujista vastasi seuraavasti:

No nyt mä aattelen tanssista jotenkin erilailta kuin aikaisemmin. Et se ei oo suorittamista, että musta oli aikasemmin älytön ajatus, että kaikki osaa tanssia. Nyt mä ajattelen et kaikki osaa tanssia. Et se on enemmän ehkä niinkun jotain liikkumista tai olemista tai nähdyksi tulemista ja yhdessä liikkumista...jotain kaunista ja tärkeitä ja yhteistä. (H1)

Haastateltava luonnehtii tanssia muusta kuin esim. tanssiteknisestä näkökulmasta. Hän kokee suhteensa tanssiin muuttuneen. Tulkitsen, että hän kokee tanssin hyvin kokonaisvaltaisena tapahtumana; siinä ovat läsnä elämän perusasiat ja juuri se tuntuu tärkeältä. Hän kokee oman kokemuksensa kautta mahdolliseksi sen, että tanssi voisi kuulua kaikille. Toinen osallistuja luonnehti tanssia seuraavasti:

Se on ehkä sellasta niinkun liikkumisen iloa ja jotenkin sellasta. Mä pääsen sen avulla johonkin korkeampaan virtaukseen, et sellanen flow siinä tulee. (H2)

Vastaus kertoo mielestäni siitä, että tanssi koetaan voimakkaasti elämyksellisenä asiana. Haastateltavat ovat valmiita erittelemään tanssin tajunnallista ulottuvuutta enemmän kuin ns. tanssiteknistä. Yllätyin itse omasta esiolettamuksestani sen suhteen mitä tanssi on ja mitä olettais in osallistujien vastaavan. Koen, että tanssin määrittelyyn vaikuttaa oma

tanssihistoria. Oma tanssitaustani on erilainen kuin suurimmalla osalla dolcelaisista: Se pohjautuu teknisyyteen, johon iän ja kokemuksen myötä on voinut liittyä syvemmän tietoisuuden aspekti. Dolcelaiset käsittelevät tanssia mielestäni kokonaisvaltaisena kokemuksena, mihin on luultavasti vaikuttanut tanssin tekemisen tapa Dolcessa. Se, että tunneille on osallistunut monenlaisia ihmisiä ja tanssia on tehty erilaisten kehojen ehdoilla, lienee vaikuttanut heidän tanssikäsitykseensä.

3.2 Miten tanssi vaikuttaa?

Vaikka haastatellut puhuvat tanssista yleensä lähinnä elämyksellisenä kokemuksena, erittelevät he myös ns. teknisiä ja fyysisiä muutoksia itsessään. Kaikki kokevat oppineensa jotain uutta tanssista. Mielestäni osallistujat puhuvat herkemmin muutoksista jotka tapahtuvat ”korvien välissä” kuin tanssiteknisistä seikoista. Tanssiteknisyydellä tarkoitan esim. jalka- tai pyörimistekniikkaa. Tajunnallisia muutoksia ovat esimerkiksi suhtautuminen omaan itseän suhteessa tanssiin, vapautuminen ja heittäytymisen taito. Kysymykseen siitä kokevatko he kehittyneensä tanssijoina ja miten, he vastasivat seuraavasti:

Kyllä mä koen. Et mä saan esimerkiks paremmin lantiota liikkeelle ja et alkuun mä olin tosi jäykkä. Ja sellanen et en tavallaan uskaltanut heittäytyä siihen juttuun. (H2)

No ihan sellasta kehonhallintaa, se on kehittynyt tosi paljon täs matkan varrella. Just sellasta et pystyy ilmaseen itteensä liikkeen kautta. Pystyy tuottamaan itse liikettä ja...Toki sitten, en mä osaa mitään tekniikkaa mitenkään erityisen paljon, mutta onhan siinä tullut myös sitä teknistä puolta--.
(H4)

Mä koen kans et on tullut tosi paljon sellasta uutta ja ollaan me aika paljon kaikenlaisii erilaisii juttuja tehty. Sit aluksi oli jotain improvisaatioharjoituksii

niin en mä suostunut tekeen kun en mä niinku kyennyt. Et silleen semmosta vapautumista on tullut tosi paljon. (H3)

Pyysin osallistujia miettimään voisiko toiminta olla jotain muuta kuin tanssia. Toiminnassa tärkeintä tuntui olevan ryhmään kuuluminen ja jonkin yhteisen asian jakaminen. Yksi osallistujista mainitsi sen olevan merkittävää, että tanssi on taidetta ja toinen taas pohti että muukin laji voisi kenties toimia samalla tavalla, sillä kyse on pitkälti uskalluksesta heittäytyä toimintaan. Kysymykseen siitä olisiko jossakin muussa lajissa voinut saada tai saavuttaa samanlaisia tuloksia, eräs osallistuja vastasi seuraavasti:

En usko että missään muussa. Että tanssi on taidetta! Et se on mulle ihan siinä, no ei se nyt ihan sama asia oo kun mä roiskin maalia paperille mut...Miten mä kuvailisin sitä. Se on ehkä sellasta kehollisuuden taidetta. Minä olen kaunis kun minä tanssin. Hirveen vahvasti se siihen naisellisuuteen liittyy. (H2)

Ajauduimme keskustelemaan muista tanssilajeista ja edellinen osallistuja oli kokenut itselleen merkittäväksi juuri sen, että Dolce-ryhmän tunneilla jokainen voi antaa liikkeen tapahtua omalla tavallaan. Seuraava sitaatti liittyy mielestäni myös muiden dolcelaisten kokemukseen ryhmästä johon voi tulla sellaisena kuin on.

--Et just sit nää valmiiden kuvioiden tanssit mua alkaa ahdistaan. Et ei kukaan saa mun sielua mihinkään pakettiin. Mun täytyy saada vapaasti liikkua ja vapaasti kasvaa. (H2)

Luvussa 4 käsittelen osallistujien kokemuksia tanssista kuntoutumisen näkökulmasta.

4 TANSSI JA KUNTOUTUMINEN

4.1 *Tanssi tienä eteenpäin*

Dolce-ryhmäläisiä yhdistää heidän taustansa. He ovat hakeutuneet ryhmään, sillä heillä on elämässään jokin sellainen kokemus, jossa vertaisuuden ajatellaan tukevan heitä. Lähtökohtaisesti tanssi ei ole se, mikä heitä yhdistää. Halu keholliseen työskentelyyn tai aktivoitumiseen on kuitenkin saanut heidät tulemaan ryhmään. Lähtökohta työskentelyyn on siis hieman erilainen verrattuna perinteisiin tanssinopetusta tarjoaviin organisaatioihin ja yhdistyksiin.

Koen ottaneeni työssäni Dolce-ryhmän ohjaajana huomioon osallistujien fyysisen kunnon, mieltymykset, historian, tavan toimia jne. Edellä mainittuja realiteetteja kannoin mukana lähinnä siksi, että muistaisin laatia harjoitteita joita jokainen voisi tehdä omalla tavallaan, enkä esimerkiksi työntäisi ryhmäläisiä ehdoin tahdoin kohti omia kipukohtiaan. Usein kipukohtia kohti mentiin, mutta osallistujien omasta aloitteesta. Olin varuillani siksi, etten halunnut työntää ketään kohti sellaista, jonka jälkiseurauksiin minulla ei olisi vastausta. Mielestäni tässä onkin yksi tanssin tekemisen ja tanssiterapian ero: Tanssiterapeutilla on valmiudet viedä asiakasta kohti vaikeita paikkoja ja tuoda myös ”turvallisesti kotiin”. Tanssinopettajana saatan käyttää samankaltaisia työskentelymenetelmiä kuin tanssiterapeutti, mutta toiminnan tavoite ei ole sama. Dolce-ryhmän tunnit ovat mielestäni tarjonneet mahdollisuuden itseen keskittymiseen. Kuten moni haastatelluista toteaa, on tunneilla tehty töitä oman itsen kanssa.

Tiedostan tuntiemme olleen osallistujille hyvin terapeuttisia, sillä ajatus tulee usein esille heidän vastauksissaan. Tiedostan myös laatineeni tuntien sisällöt siten, että reflektointi tunneilla olisi mahdollista. Terapeuttisuus kulki tuntien tärkeänä sivutuotteena, jonka taas osallistujat mielestäni kokevat vastauksissaan usein tuntien päätuotteena. Ryhmään kuulumisen tunne, aktivoituminen ja kasvaminen ihmisenä on terapeuttista. Ne ovat konkreettisia asioita jotka tuottavat hyvänolon tunteita. Pyysin osallistujia erittelemään Dolcen tunneilla olleita elementtejä, jotka olisivat vieneet heitä eteenpäin tai kohti jotain muutosta. Eräs osallistujista vastasi näin:

No yks on ainakin se, että on ollut sellasta niinkun liikkumista tai fyysistä tekemistä toisten kanssa, jonka päätavoittena on ollut se, että mikä tekee mulle hyvää. Et mikä tuntuis hyvältä...Siihen omaan hyvinvointiin ja rentoutumiseen ja jotenkin että oma keho ois ystävä ja että kohtelis sitä hyvin. Se on ollut mulle koko ajan sellanen haaste, mut mä oon saanut sieltä paljon apua ja uudenlaisia ajatuksia joita oon voinut omassa tahdissa vastaanottaa. (H1)

Moni haastatelluista puhuu hyväksyvistä ilmapiiristä tunneilla. Hyväksytyksi tulemisen kokemus voi toteutua siis myös kehon tasolla: Teen kehollani sitä mitä se kaipaa ja mikä tuntuu hyvältä. Moni osallistujista myös koki että tunnin jälkeen oli aina hyvä olo, oli sitten fiilis ollut millainen tahansa ennen tuntia.

Yksi haastatelluista puhuu tanssin tuottamasta flow-kokemuksesta. Mihály Csikszentmihályi (1991) kirjoittaa flow-kokemuksista, jotka voivat toteutua mukaansatempaavissa oppimistilanteissa. Flow-kokemuksille on tyypillistä tekemiseen uppoutuminen ja ajantajun katoaminen. Vaikka flow-kokemukseen liittyy erottamattomasti tavoitteiden saavuttaminen, flowssa on kyse ensisijaisesti toiminnasta nauttimisesta toiminnan itsensä vuoksi. (Csikszentmihályi 1991, 113–114) Osallistuja muisteli esitystilanteen saaneen itessään aikaan flow:n kaltaisen tilan:

Kyl mä muistan et joskus on saanut oikein semmosen flow-kokemuksen et on monta päivää leijunut sen esityksen jälkeen. (H4)

Etenkin esiintymiskokemukset ovat jääneet dolcelaisten mieleen hyvinä kokemuksina. Osallistuja kertoi kokeneensa voimakasta hyvänolon tunnetta esiintymisen jälkeen ja kuvailee sitä *leijumiseksi*. Oletan, että tämänkaltaisen leijuva tunne auttaa rakentamaan positiivista kuvaa itsestä ja vahvistaa itsetuntoa.

Rankanen (2009, 48) kirjoittaa vastaanottamisen ja vastaanotetuksi tulemisen kokemuksesta. Nämä kokemukset ovat läsnä niin

kuvataideterapiassa, kuin myös tanssiterapeuttisessa työskentelyssä. Kokemus on läsnä myös Dolce-ryhmän tunneilla. Ihminen tulee nähdyksi liikkeessaan ja näkee muiden liikkuvan. Hyväksyvä vastaanotto mahdollistaa terapeuttiselle kokemukselle tyypillisen merkityksellisyyden kokemuksen. Dolce-ryhmän tapauksessa voi ajatella muun ryhmän toimivan peilauspintana, jonka kautta liikkuja voi tulla nähdyksi ja hän voi saada tietoa omasta tanssistaan muilta ryhmän jäseniltä. Ollessaan vuorovaikutuksessa ihminen onkin kosketuksessa juuri itseensä. Yksilö tulee näkyväksi yhteisön kautta. (Repo-Kaarento 2007, 90) Kuulluksi ja nähdyksi tulemista olivat Dolce-ryhmän tunneilla esimerkiksi keskustelut ryhmässä, toisten tanssin katsominen ja oman tanssin näyttäminen.

Vastaanottamisen ja vastaanotetuksi tulemisen kokemuksessa pääosassa ovat vuorovaikutus, luottamus ja antautuminen (Rankanen 2009, 48). Voidakseen heittäytyä tekemiseen, liikkujan tulee luottaa ryhmään. Mielestäni kyseinen ajatus toteutuu useissa vastauksissa.

Et kyllä sit kun tehtiin niitä läheisysharjoituksia niin se on myös auttanut tosi paljon. Ollaan niin lähellä. Et mä..tai et oli oikeestaan aina sen tunnin jälkeen tosi hyvä olo. Sellanen aika euforinen olo. Semmonen et kun se toinen ihminen on siinä niinku peilinä niin sillä on aika huikea se merkitys. (H2)

Tanssin terapeuttisten elementtien puolesta puhuu kommunikoinnin mahdollistava liike, puhuttujen sanojen sijaan. Esimerkiksi tunne-elämän häiriöt voivat saada ihmisen kokemaan eristäytyneisyyden tunteita. Kehon liike mahdollistaa kontaktin saamisen itsen ja muihin ympärillä oleviin. Liikkeen kautta ihminen voi tulla myös tietoiseksi oman kehonsa ulottuvuuksista ja rajoista. Yhdessä liikuttaessa kommunikaatio syntyy muun ryhmän antamalla heijastuspinnalla. Saara Repo-Kaarento kirjoittaaakin ryhmän tärkeydestä yksilön minuuden heijastumapintana. Ihmiselle on luontaista peilata ja verrata itseään muuhun ryhmään. (Repo-Kaarento 2007, 90) Musiikin merkitys on myös suuri; pysyvä rytmi voi luoda turvallisen perustan vaikeidenkin aiheiden esiintulemiselle. Toisaalta taas rytmi voimistaa juurevuuden tunnetta. Musiikin tahdissa liikkujan tietoisuus itsestä

lisääntyä hänen tullessa tietoisemmaksi maayhteydestä ja painovoimasta. (Steiner 1992, 149-150)

4.2 Keho ei valehtelee

Svennevig luonnehtii ihmisen fyysistä olemusta psyykkisen tilan ruumiillistumana. Kehollisella viestinnällä on merkittävä rooli kommunikaatiossa; Onhan sanaton kommunikaatio vauvaiän pääasiallinen vuorovaikutuksen keino ja monet tunteet tapahtuvat kehon tasolla myöhemmälläkin iällä. Sanaton viestintä on kommunikaation perusta, vaikkamme ole siitä itse aina tietoisia. (Svennevig 2005, 39-40) Toisen kehon liikkeisiin mukautumalla ihminen voi saada tietoa siitä, millaisia tunteita toinen tuntee. Kehollista tietoa voi olla vaikea puhe sanoiksi, mutta esimerkiksi kehon asento voi kertoa hyvinkin paljon. Tätä käytetään Svennevigin mukaan hyväksi psykoterapeuttisessa työskentelyssä (2005, 41) ja mielestäni tämä on merkittävä elementti tanssi- ja liiketerapeuttisen työskentelyn kannalta.

Koen, että Dolce-ryhmän osallistujien omat kokemukset ja elämäntarinat ikäänkuin pulpahtelevat pintaan tunneilla tehtävien harjoitusten kautta. Harjoitteet saattavat resonoida osallistujien aiemmissa kokemuksissa esimerkiksi lapsuudesta tai ajalta jolloin oli riippuvainen päihteistä. Tanssin potentiaali itsen kanssa työskentelyn välineenä liittyykin mielestäni juuri tähän: Liikkuja voi tanssin avulla mennä kohti vaikeilta tuntuja asioita, tutustua itseensä tai tulla tietoiseksi omista toimintatavoistaan, mieltymyksistään ja haasteistaan. Kehotietoisuuden lisääntyminen lisää tietoisuutta omasta itsestä.

Omakohmainen kokemus kehotyöskentelyssä ja haastateltujen kokemukset kehon kertomien viestien autenttisuudesta puhuvat kiistattomasti sen puolesta, että keho ei valehtelee. Svennevig kuitenkin tekee huomion siitä, kuinka kehokin voi seurata ns. väärää informaatiota. Kehon reaktiot voivat perustua esimerkiksi kuviteltuihin muistoihin. (Svennevig 2005, 43) Mielestäni keho ei silloinkaan valehtelee, vaan hämääntyä. Kehoa voi huijata uskomalla vahvasti valheeseen, mutta ihan helppoa se ei ole.

Emme useinkaan tunnista kehomme reaktioita, mutta kehon reaktioihin tutustumalla saamme tietoa siitä miten reagoimme tiettyihin asioihin ja tilanteisiin (Svennevig 2005, 108). Keho voi kyllä kertoa ulospäin tarinaa, vaikka sisäänpäin tieto ei kulkisikaan. Tätä ajatusta tukee erään haastatellun kommentti.

...Niin. Koska en mä ois halunnut niinkun kertoo niin paljoa kuin sitten tekemisellä oon kertonut. Kun on sitten niin uppoutunut siihen mitä tekee. Ja sit varmaan joku semmonen kun mä en oo pystynyt käsittelemään jotain omia asioita niin sitten mä oon vaan aatellut että ei niitä voi kukaan nähdä jos mä tässä nyt vähän kävelen tai pyörin tai liikutan käsiä. Ja sit siitä on kuitenkin voinut nähdä aika paljon. (H1)

Osallistujan kommentti kertoo mielestäni siitä, kuinka kehomme voi kertoa montaa tarinaa ilman, että olemme itse siitä tietoisia. Juuri tämä kertoo mielestäni tanssin potentiaalista kuntoutumisessa. Liikkeen kautta voimme tulla tietoisiksi prosesseista sisällämme, jotka muuten jäisivät huomaamatta. Tanssi voi olla ilmaisun keino ja itseän tutustumisen väline. Toteamukseen siitä, että keho kertoo myös sen mitä ei sanallisesti kerrota, eräs osallistujista pohti seuraavaa:

Niin kertoo ja kontaktissa toisiin ihmisiin vaik siinä ei sillai tekemisen tasolla tapahtuiskaan paljoa. Et sit siinä voi näyttää kuitenkin tosi paljon.---- Ja siis mä tiedän omaan kiusaantumiseen ja nolouteen asti et mä oon paljastanut itestäni niillä tunneilla ja niissä esityksissä enemmän kuin mä oon ollut itse tietoinen. (H1)

Osallistujat ovat tulleet tanssituntien myötä tietoisiksi siitä millainen potentiaali kehollisessa ilmaisussa on. Tanssi koetaan ilmaisun keinona. Liike mahdollistaa itsetutkiskelun ja kuten seuraavassa osallistuja toteaa, hän voi alkaa ymmärtää asioita ajatuksen tasolla kun keho ensin puhuu. Kaksi

osallistujista kokee kehon mahdollisuudet hyödyllisiksi itselleen omaa kuntoutumistaan ajatellen:

Joo ja saa tosi hyvin välillä yhteyden itteensä. Mä ainakin käytän sitä, semmoseen itensä kanssa työskentelyyn. Kun on sellasia asioita mitä ei osaa niinku verbaalisesti käsitellä hirmu hyvin mutta sit niinku liikkeen kautta ne muuttuu enempi tosiksi, konkreettiseksi. Sitten niinku ymmärtää ajatuksen tasolla kun ne tulee vähän niinku ”kehosta läpi”. En mä osaa sitä paremmin selittää... (H4)

Kun mä ainakin koen et mulle ei riittänyt se et mä puhun. Mä puhun ja puhun ja puhun maailman tappiin mut se piti saada se tuska niinku ulos johonkin et se etäänny se kipu. (H2)

4.3 Vapautumisia

Kolme haastatelluista puhuu vapautumisesta tanssin yhteydessä. Sana on käytössä usein ja sillä kuvataan mielestäni vapautumista jostain totutusta tai oletetusta. Monella Dolce-ryhmäläisellä on alunperin ollut vahvojakin ennakko-oletuksia liittyen esimerkiksi omiin toimintatapoihin, jaksamiseen tai uskaltamiseen. Toiminta koetaan palkitsevaksi. Tulkitsen palkitsevuuden tunteen liittyvän muutoksiin jotka ovat konkreettisesti muidenkin nähtävillä tunneilla ja esityksissä. Kysyin haastatteluissa mitkä seikat heidän mielestään tunneilla edesauttoivat vapautumista. Eräs pohti kannustuksella ja monilla toistoilla olleen merkitystä. Toinen osallistuja totesi, että vapautumiseen on vaikuttanut ryhmä, aika ja muun elämän eteneminen Dolcen rinnalla.

Yksi osallistujista pohti konkreettisia seikkoja, jotka ovat vaikuttaneet vapautumisen tunteen syntymiseen. Seuraava sitaatti osoittaa mielestäni hyvin sen, että osallistuja on tietoinen siitä kuinka hänen oma historiansa on läsnä tanssitunneilla. Oma historia heijastelee liikkeisiin ja liikkeiden kokemiseen, mikä on mielestäni erittäin mielenkiintoista tanssin kuntouttavasta näkökulmasta ajatellen.

Et mä saan tanssia ilman rajoitteita, koska sen mä ton vuoden aikana ymmärsin tai opin ymmärtämään siitä miks valmiit askelkuviot ja koreografiat, miks mua rupee ahdistaan, on se et kun ennen sanottiin et tanssi ylipäättään on väärin, niin nyt kun mä olen sen yli päässyt, niin sitten tuleekin joku joka sanookin et tanssi näin, niin mulle tulee sellanen, et mua rajoitetaan!
(H2)

4.4 Tanssi kohtaamisen ja koskettamisen muotona

Ryhmäläiset ovat tottuneet tekemään juuri tanssia yhdessä ja kommunikoimaan liikkumalla yhdessä. Eräs osallistujista puhuu tästä. Hän tiedostaa tanssin olevan hänelle luonnolliselta tuntuva tapa olla kontaktissa muihin. Muut yhdessä olemisen tavat eivät palvele hänen mielestään samaa tarkoitusta:

...Ja sit se tekeminen vaan tuntuu musta luonnolliselta. Tai sellaselta tosi tärkeeltä tavalta. Tai musta tuntuu et joku kahvilla käyminen tai leffassa käyminen, en mä ees tiedä onks se sellasta mitä mä haluun tehdä ylipäättään ihmisten kanssa. (H1)

Toinen osallistuja pohtii luottamuksen ryhmän välillä syventyneen nopeammin juuri tanssin ansiosta.

---On kyllä. Et oikeestaan paljon syvempi luottamus kuin, tai nopeammin kuin että sä jonkun ihmisen kanssa oot sanallisesti vuorovaikutuksessa paljon pitemmän aikaa, niin menee paljon pidempi aika kuin sitten taas oot fyysisessä kontaktissa välillä ja teet niitä juttuja. (H2)

Koskettamiseen liittyy erilaisia mielle yhtymiä välittämisestä väkivaltaan. Steiner toteaaakin, että kosketuksen käyttöön tulisi suhtautua tietyllä varovaisuudella. Epäonnistuessaan kosketuksen kokemus voi pahentaa vaikutustaan. Onnistuessaan se voi antaa kokijalleen hoivaamisen kokemuksen joka häneltä on ehkä jäänyt aiemmin kokematta. (Steiner 1992,

150) Dolce-ryhmäläisillä on vuosien varrelta paljon kokemusta kontakti-improvisaatiosta. Ohjaamillani tunneilla kontaktin harjoittelu oli yksi olennainen osa. Kontaktin ei välttämättä tarvitse olla aina fyysistä koskettamista vaan se voi olla kommunikaatiota ja vuorovaikutusta etäisyyden päästä. Fyysinen koskettaminen oli tunneilla kuitenkin vahvasti läsnä. Teimme paljon harjoitteita, joissa koskettamisen tapa oli määritelty. Vapaammassa improvisaatiossa ryhmäläiset hakeutuivat helposti kosketukseen toistensa kanssa. Haastateltujen kommentit ilmentävät sitä, että ryhmäläiset ovat hyvin tietoisia koskettamisen tärkeydestä tunneilla. Kosketuksen ja kontaktin kokemuksista osallistujat puhuivat seuraavasti:

...ja just kun sitä kontaktia kun tehtiin niin ryhdyttiin vaan kaikkeen, koska monet oli tehnyt sitä jo pidemmän aikaa. Se oli vähän niin kuin koskettaminen ylipäättään: tuntuu vaikeelta ja vieraalta ja sellaselta, et heittäytyi siihen. Sithän siitä aika pian tuli mullekin sellasta, et se on muuttanut mun suhtautumista siihen. Nykyään musta oikeastaan ihmiskeho on vaan silleen materiaalia. Luonnollista. Mut aluksi se ei ollut. (H1)

Haastateltava kokee koskettamisen ja kontaktin tanssitekniikan osa-alueina, mutta hän vertaa kokemusta koskettamisen kokemukseen elämässä yleensä. Hän kokee asenteensa toiseen ihmiskehoon muuttuneen koskettamisen harjoittelun vuoksi. Vaikka ajattelen ihmisen olevan kokonaisuus, minut yllätti silti tieto siitä kuinka osallistuja soveltaa ajatuksia kosketuksesta elämään yleensä.

5 YHTEISÖ JA VERTAISUUS

5.1 Tärkeät jäsenet

Dolce-ryhmä on ollut osallistujilleen merkittävä yhteisö nimenomaan vertaisuuden näkökulmasta. Osallistujat kuvailevat ryhmän tulleen jopa yhtä tärkeäksi kuin oma perhe. He ovat kokeneet saaneensa tukea ryhmästä omaan kuntoutumiseensa. Oletan, että luottamuksen tunne syntyy samanvertaisuuden tunteesta. Osallistujat ovat tulleet ryhmään tanssin takia. Toiminnan edetessä yhteisöstä onkin tullut osallistujille hyvin tärkeä. Vastauksissa korostuu ryhmän merkitys, vaikka ryhmään mentäessä tanssi tuntuu olleen päämotiivi toimintaan ryhtymiseen. Eräs osallistuja on tullut omien kokemustensa kautta tietoisiksi siitä kuinka tärkeää on yleensäkin kuulua johonkin yhteisöön:

Siis yleensäkin kuuluminen johonkin on tosi tärkeitä. Et just millasta elämää mä oon elänyt sillon kun oon käyttänyt (päihteitä) niin, sitä oli aika orpona kun siitä raitistui ja tajus...on merkinnyt niinkun tosi paljon. Tottakai niinkun oma perhe, mutta et ehkä tärkein mihin oon kuulunut. (H3)

Eräs osallistujista kokee kohtaamisen juuri tanssin kontekstissa tärkeäksi:

Et hirveen vähänhän me ollaan oltu keskustelemalla yhdessä ja sillai että...En mä ylipäätään tiedä heidän historiastaan juurikaan mitään eikä he tiedä mun ja mä aattelen ettei mulle oo merkitystä sillä. Et mä tuun tassimaaan ja tekemään niitä mun omia, menen kohti niitä mun omia haasteita, ja tottakai sillä ryhmällä on merkitys---- Et vaikka ei puhutakaan niin ollaan yhdessä. (H2)

Hän kokee, ettei muiden taustoilla ole merkitystä eikä hänellä ole tietoa muiden taustoista. Osallistuja kuitenkin tiedostaa tulleensa tunneille omien haasteidensa kanssa ja hänellä on halu mennä tuntien puitteissa kohti omia kipupisteitään. Tulkitsen, että hän tiedostaa tämän yhteisön erityisyyden, vaikka hänellä ei olekaan tarkkaa tietoa siitä mikä kunkin historia on. Näin on

mielestäni kaikkien kohdalla: Oma historia vaikuttaa taustalla ja osallistujalla on halutessaan mahdollisuus tuoda omia kokemuksiaan ryhmän jaettaviksi. Siten jokaisen oma historia voi tulla muiden tietoisuuteen. Näen Dolce-ryhmän vahvuutena sen, että jokaisella on ympärillään luotettava ryhmä jonka kautta voi nähdä ja kokea itsensä uudella tavalla. Vertaisuus koetaan luottamusta lisäävänä, sillä osallistujat tiedostavat muiden kantavan samankaltaisia kokemuksia mukanaan. Kysymykseen siitä, kokivatko osallistujat tietoisuuden muiden ryhmäläisten erityisistä taustoista auttavan ryhmään liittymistä ja sopeutumista, he vastasivat seuraavasti:

- Auttaa. (H4)

- (jatkaa edellisen lausetta) Siinä ei just tuu sitä semmosta

asettelua et toi on parempi kuin minä tai huonompi kuin minä. (H3)

Vertaisuuden kokemus siis lisää luottamuksen tunnetta ryhmän sisällä. Osallistujien vastaukset saavat minut pohtimaan vertaisuuden ja kuntoutumisen yhteyttä. Onko niin, että vertaisuuden kokemus auttaa edistymään juuri sillä alueella, joka yhdistää ryhmäläisiä? Esimerkiksi tanssin perusopetuksessa ryhmäläisiä yhdistävä tekijä on tanssi ja halu edistyä tanssissa. Toki heitä yhdistää monet muutkin asiat kuten ikä, asuinpaikka jne. Dolcelaisia yhdistää heidän taustansa. Myös tanssi on merkittävä yhdistävä tekijä, mutta tietynlainen tausta on edellytys tanssiryhmään liittymiselle. Dolcelaiset kokevat toki kehittyneensä tanssijoina, mutta suurimmat muutokset kuuluvat tapahtuneen ns. persoonan tasolla. Tulkitsen, että ryhmäläiset tietoisesti työstävät seikkoja, jotka yhdistävät heitä.

Jokainen haastatelluista kertoo saaneensa ystäviä Dolce-ryhmässä. Ystäviä tavataan myös Dolcen tuntien ulkopuolella ja he arvioivat ystävyys-suhteiden jatkuvan elämässään. Ystävyys-suhteiden syveneminen voi joskus mutkistaa toimimista Dolce-ryhmässä, jos konflikteja tulee ihmissuhteissa.

Niin. Ja ne oli tapahtunut sen tanssiryhmän ulkopuolella et sehän siinä oli sellanen negatiivinenkin puoli et ihmiset tuli niin tutuiks ja niitten kanssa oli paljon tekemisissä. Et sit pääsi tulemaan sellasia asioita jotka vaikutti

siihenkin. Et jos ois vaan nähnyt ton tanssin puitteissa niin ei niitä ois tullutkaan. (H4)

Kysymykseen siitä mitä Dolce-ryhmä on merkinnyt heille heidän omassa elämässään eteenpäin menemisen kannalta, osallistujat vastasivat seuraavasti:

Tuntuu tylsältä vastata ”paljon” joka kysymykseen siitä ,paljonko tää ryhmä on merkinnyt, mut niin se vaan on. (H1)

On joistain ihmisistä tullut tosissaan tärkeitä, jotka on täs pysynyt pitemmän aikaa.---Mut onhan sillä ollut tosi iso merkitys niinkun ylipäättänsä tässä elämässä. Ja siinä miten se on ylipäättänsä lähtenyt kulkemaan. (H4)

Mä oon tavannut siellä viiden vuoden aikana tietysti niinku eri ihmisiä eri aikoina, kun ihmiset on tullu ja menny ja jotkut on siis ollu siellä alusta asti, mutta ne on jotenkin erityisiä ihmisiä mulle. Kaikki. Jotenkin, sen yhdessä kokemisen kautta jotenkin aina läheisiä ja tärkeitä. (H1)

5.2 Ryhmä Rämä

Useissa vastauksissa toistuu se, että ryhmäläiset ovat tietoisia ryhmän erityisyydestä. He kokevat erityisyyden ryhmän voimavarana ja vahvuutena. Yhteenkuuluvuudentunne tekee ryhmästä vahvan ja vahva ryhmä vahvistaa yksilöä. Yhteenkuuluvuuden tunnetta koetaan juuri siksi, että oman itsen nähdyksi tai kuulluksi tekeminen on helpompaa yhteisössä, jossa yksilö nauttii muiden ymmärrystä. Asioiden ja ajatusten jakaminen koetaan helpommaksi tällaisessa ryhmässä kuin sellaisessa, jossa ryhmän jäsenten taustat ovat keskenään hyvin erilaiset.

...tai jos joku ei oo pystynyt tehdä jotain, et sit toiset on silleen tosi helposti ollut, niinku itekin ymmärtää ja antaa sen olla. Et sillä on siihen varmaan joku syy,

*jota ei tarte selitellä et miks näin on. Se vaan jotenkin, et kaikki jotenkin tajuu.
(H1)*

Niin ja sit kun tossa ryhmässä on ollut eri-ikäisiä ja erikokoisia ihmisiä. Niin just se eri-ikäisten kanssa, kun on ollut paljon vanhempiakin ihmisiä, niin kaikki on olleet yhtä tärkeitä niin se on kasvattanut kans sellasta, mun mielestä terveempää käsitystä siitä, et ei oo mitään oikeeta ja väärä ja et tanssi ei kuulu vaan joillekin 10-25-vuotiaille hoikille nuorille ihmisille, jotka näyttää tietynlaisilta. (H1)

Haastateltava vertaa itseään kanssaihmissiin, jotka kokee erilaisiksi kuin itsensä. Hän kokee itsensä silti samanvertaiseksi heidän kanssaan. Tällä täytyy olla tekemistä sen kanssa, että haastateltava tiedostaa muidenkin dolcelaisten omaavan erityisen taustan ja siten hän kokee samanvertaisuuden tunteen mahdolliseksi. Hän näkee samankaltaisen taustan voimavarana. Tämä ajatus on taustalla mielestäni myös seuraavassa:

Ja sit kun siinä on ollut myöskin se et kaikilla on se joku, tavallaan joku ongelma, et kaikki ei oo ihan okei, niin kun on sellanen perus---no siis kaikki on ollu jollain tavalla syrjäytyneitä tai jotenkin rikkoontuneita, vammaantuneita... Niin siinä on sellanen myötäeläminen, sellanen erilainen suhtautuminen kuin ehkä ois ollu jossain toisaalla. --- Ja noi ihmiset joita tossa (Dolce-ryhmä) on käynyt, niin mä en ehkä sillä hetkellä oo ollut siitä niin tietoinen, mut et nää on poikkeuksellisen rohkeita ja erityislaatuisia ihmisiä. Et en mä nyt osaa lähteä etsiin tällasta tanssiryhmää mistään niinku. (H1)

Kaikki haastatelluista ovat kokeneet ensisijaisen tärkeäksi sen, että ryhmän erityislaatuisuus on huomioitu tunneilla. Hyväksytyksi tulemisen kokemukset korostuvat useissa vastauksissa.

...No, ainakin matala kynnys. Silleen, että on voinut...Mä olin jossain vaiheessa tosi ahdistunut, niin ettei oo pystynyt keskittyn muuhun kuin siihen et mä

pääsen paikalle ja sieltä kotiin. En niinku aina, mut on ollu sellasia aikoja, ettei oo tarvinnut murehtia siitä et mitä pystyy tekeen. Siellä. Ja et saa olla sillei kuin on. Eikä tarvi selitellä kellekään mitään. (H1)

Kuten osallistuja edellä toteaa, dolcelaisen arkea kuormittavat erilaiset haasteet - joskus enemmän, joskus vähemmän. Kaksi haastateltavista mainitsee matalan kynnyksen kuvaillessaan Dolce-ryhmään liittyviä ajatuksia. Muidenkin haastateltujen vastaukset kertovat toiminnan hyväksyvistä sekä tilaa ja aikaa antavasta luonteesta. Hyvässä oppimisympäristössä sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden esiin nouseminen on sallittua. Kun osallistuja tiedostaa erilaisten tunteiden ja kokemusten olevan sallittuja, voi oppiminen tapahtua rennossa ilmapiirissä. (Repo-Kaarento 2007, 52–53) On myös tärkeää, että ryhmäläinen voi kokea tulevansa ryhmässä hyväksytyksi sellaisena kuin on. Uuden ryhmän kohtaaminen saattaa jännittää, mutta tietoisuus siitä, että muilla ryhmässä on samoja mielenkiinnon kohteita tai tavoitteita, helpottaa ryhmään menemistä. (Repo-Kaarento 2007, 55) Repo-Kaarenton mukaan oppimisilmapiirin syntymiseen vaikuttavat luottamus ryhmään ja opettajaan, ryhmän jäsenten temperamentit ja sitoutuneisuus ryhmään. Yksi alkaa luottaa oppimisympäristöön nopeammin kuin toinen ja silloin ryhmän ohjaaja voi tukea jokaista oppijaa riippumatta siitä missä vaiheessa ryhmäytymistä hän on. (2007, 58–59) Opettaja vaikuttaa omalla toiminnallaan oppimisilmapiirin syntymiseen; tavalla jolla hän suhtautuu ryhmään ja tavalla jolla hän ohjaa ryhmää toimimaan (Repo-Kaarento 2007, 61). Koen, että kun osallistuja kokee voivansa tulla ryhmään juuri sellaisena kuin on, se voi saada hänet tuntemaan itsensä vahvemmakeksi. Jos ennakkoletuksena on epäonnistua, pystyvyyden kokemusta tuskin syntyy.

Niin. Et sit kun on, mitä sitten ikinä onkin ollut omassa elämässä, niin on voinut, et jos ois ollut jossain tanssiopiston tanssiryhmässä niin sinne ei pysty samalla tavalla omaa elämänsä tuomaan, kuin sitten kun on tullut tänne niin on voinut olla just niinkun on. (H3)

Vahva viesti osallistujilta on, että ryhmään on voinut tuoda omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan. Ryhmään on voinut tulla juuri sellaisena kuin on.

Samaa sanon minäkin.--- Et sitä on saanut turvallisesti harjotella tässä ryhmässä ja kohdata niitä omia ongelmakohtia. Et ollut tosi tärkeä juttu. Ja just se, et se kokonaisvaltainen hyväksyminen, et kun on vähän sellanen ”Ryhmä Rämä” niin on tosissaan saanut olla semmonen kuin on ja tulla hyväksytyksi just sellasena kuin on. Et ei oo tarvinnut olla mitään erityistä statusta minkä varjolla voi liittyä. (H4)

Ajatus ”tavalliselle tanssitunnille” menemisestä tuntuu monista haastatelluista vastenmieliseltä tai pelottavalta. Tämä kertoo mielestäni siitä kuinka erilaiseksi ja ulkopuoliseksi dolcelainen saattaa tuntea itsensä verrattuna ”tavalliseen porukkaan”. Uuteen ryhmään menemiseen liittyi paljon jännitystä. Samassa yhteydessä haastatellut puhuvat mielestäni suoriutumisen paineista. Heillä on kokemuksia tai tiettyjä oletuksia siitä, millaista harrastaminen muissa ryhmissä on. Ryhmäläiset saattavat kokea itsensä hyvinkin poikkeaviksi muiden keskuudessa. Toisaalta monissa vastauksissa kuuluu se, että ryhmään kuuluminen on vahvistanut tuntemusta erilaisuudesta voimavarana. Seuraavassa osallistuja pohtii aiempiin kokemuksiinsa perustuen ajatusta ns. tavalliselle tanssitunnille menemisestä:

Mua ahdistaa se ajatus. En mä voi mennä sinne niiden terveiden ihmisten joukkoon ja niinku...siis en mä voi tällä perustella, mä oon vaan vedonnut johonkin et mä oon niin huonossa kunnossa. Mikä on sekin totta. Mä pelkään et mä saan jonkun sydänkohtauksen siellä.--- sitten et pitäis miettiä mitä laittaa päälle koska on noloo jos on jossain ihan dorkissa vaatteissa ja sit siel puhutaan jostain rusketuksesta ja siitä missä oot ollut matkalla. Nyt jälkikäteen on tajunnut, et ei oo ihme et musta on tuntunut siellä ulkopuoliselta, mulla ei oo mitään yhteistä niiden sellasten ihmisten kanssa. Ja sit kun se käsitys tanssistakin on muuttunut niin jos mä sinne joku päivä meen niin mä oon sit varmaan aika sekasin. (H1)

5.3 Naisten ryhmä

Ryhmän kannalta merkittävä aihe nousi esiin haastatellessani dolcelaisia. Se, että ryhmä on tarkoitettu vain naisille, on ollut hyvin tärkeää jokaiselle haastatellulle. En ollut tullut ajatelleeksi tätä ennen ensimmäistä haastattelua ja tunnen olleeni hieman sokea ajatellessani että sukupuoli olisi tässä yhteydessä täysin yhdentekevä asia. Työskenteleminen nimenomaan naisporukassa on tärkeää tälle ryhmälle myös sen takia, että joillakin on kokemuksia seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Kysymys siitä millaista toiminta olisi miesten kanssa, herätti monenlaisia ajatuksia.

Niin ja sit kun ihmisillä on vaikka minkälaisia kokemuksia menneisyydestä. Et jos vielä siinä rikkinaisessä tilassa ois ollut joku mies niin ei se niinkun ois toiminut. (H3)

Kuten edellä haastateltu toteaa, on seksuaalisuuteen ja naiseuteen liittyvät haasteet olleet mukana kiinteästi tunneilla, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Otaksun, että suhtautuminen vastakkaiseen sukupuoleen pohjautuu heidän omiin kokemuksiinsa elämässä. Kysymykseen siitä millainen merkitys ryhmäläiselle on ollut sillä että Dolce on suunnattu vain naisille, muutama haastatelluista vastasi seuraavasti:

On sillä tosi iso merkitys. Nimenomaan kun kaikki lähtee musta itestäni ja se oma naiseus on ollut se mun kipupiste ja semmonen niinku sen naisellisuuden hyväksyminen ja niinku--- Jos aatellaan et siinä ois ollu miehiä niin, en mä ainakaan ois uskaltanu niin heittäytyä. Et se on ollu tosi tärkeä.--- Ja kun oli se häpeä jonka kanssa oli kamppailut niin oli tärkeää et oli naisia. (H2)

...siis se on niinkun mun päässä, mutta et kun on kuitenkin kaikenlaista sattunut joskus niin enhän mä ois mitenkään voinut päästää jotain vierasta miestä niinkun lähelleni. Vaikka ois kuinka niinkun tanssiryhmässä. (H3)

...Kyl siellä ois jotain jännitteitä, luonut siihen ilmapiiriin. Jo sen itsensä hyväksymisen kannalta että kun...Semmonen oma rikkinäisyyden kohtaaminen ei oo ollut kauheen helppoo tossakaan ryhmässä niin sitten tavallaan, jos siinä ois ollut vielä vastakkaista sukupuolta niin siihen ois tullut vielä enemmän niitä jännitteitä. Siltäkin osin, että miltä mä näytän ja mitä toi musta aattelee. (H4)

5.4 Vaihtuvuutta ja haasteita

Ryhmän voima ja luottamus perustuu osittain siihen, että he ovat olleet pitkään yhdessä. Ryhmän kokoonpano on kuitenkin vuosien aikana muuttunut. Väkeä on tullut ja mennyt. Muutos luo epävarmuutta ja sitä kautta ahdistusta. Ryhmä ei olekaan aina ollut valmis vastaanottamaan uusia jäseniä. Osaltaan tämä johtuu myös siitä, että pitempään ryhmässä tanssineet kokevat polkeneensa paikallaan tanssissa edistymisen näkökulmasta. Minulle ryhmän ohjaajana ryhmän haluttomuus ottaa aina vastaan uusia jäseniä oli yllättävää, vaikkakin täysin ymmärrettävää.

Ja sit myöskin se et on tullut uusia ja tavallaan niinkun...se ittensä kohtaaminen et kun pitäis ottaa avosylin vastaan ja toivottaa tervetulleeks ja välillä ei itellä oo todellakaan semmonen olo et välillä on tullut itelle sellanen turvaton olo kun tulee niinkun uus ihminen jossain kohtaa kun on ollut tosi tiivistä. Ja sitten se et, vaikka kaikki liike on arvokasta, mut et ite oiskin halunnut edetä vähän ja toinen onkin ihan alussa. Et välillä on ollut haasteellistakin. (H4)

Mut joo kyl mä muistan kans ton et kun on tullut uusia (jäseniä) niin on joutunut vähän ittensä kans käymään sitä et okei, tehään tätä perusjuttua, et ei mennäkään sit eteenpäin. (H3)

Vuosien varrella ryhmän kokoonpanoon on merkittävästi vaikuttanut osallistujien elämäntilanteiden muuttuminen. Elämäntilanteiden

muuttuminen voi vaikuttaa monella tavalla: Yksi haluaa olla mukana ryhmän toiminnassa, oli elämässä mikä vaihe tahansa, joku taas saattaa kokea Dolcer ryhmän liittyvän tiettyyn elämänvaiheeseen. Haastattelin tähän työhön vain henkilöitä, jotka ovat olleet toiminnassa aktiivisesti mukana viimeisen vuoden aikana. En siis ole saanut ensimmäisen käden tietoa siitä, miksi jotkut osallistujista ovat jääneet pois. Haastatellut epäilevät entisten jäsenten jääneen ryhmästä pois juuri siitä syystä, että heidän elämäntilanteensa ovat muuttuneet. Eräs osallistujista puhuu ryhmän muuttumisesta elämäntilanteen muuttumisen ja sen myötä salassapidon näkökulmasta:

Ja nyt tässä muutaman viime vuoden aikana kun on itekin mennyt työelämään niin on semmonen, et eihän kukaan tiedä mun taustoista. Sit kun tulee uus ihminen niin on taas pieni pelko että, uskaltaako luottaa johonkin uusiin. Et mitä jos joku tieto jostain menee mun työpaikalle. Mulle on niinkun nyt tullut enemmän semmonen, et mä en halua et mun nimi on missään esillä...Niin. Elämä on muuttunut sillai muutenkin. Haluaa suojella itseään, ettei mun asiat tule julki mihinkään mihin ne ei kuulu. (H3)

Toiminta ryhmänä ei ole aina helppoa ja mukavaa. On luonnollista että ryhmä ajautuu haastaviin tilanteisiin. Olemmehan kaikki ihmisiä. Tätä yksi ryhmäläinen pohtii seuraavasti:

...mut suurimmaks osaks, mitä mä oon ollut niin se on ollut hyvätunnelmaista, mut välillä on ollu sit silleen jotenkin hankalaa. Ja sitten se ehkä kärjistyy siinä (ryhmässä), koska se kaikkien rikkinäisyys...kun välillä vaik esityksissä just tulee ne parhaat puolet esiin siitä herkkyydestä ja rikkinäisyydestä, mut sit konfliktitilanteissa ehkä ne pahimmat. Et kaikki on jotenkin kipeitä ja ei pysty silleen jotenkin ottaa muita huomioon tai käyttäytyyn hyvin. (H1)

Haastateltava tiedostaa ryhmässä toimimisen haasteet. Hän analysoi rikkinäisyyden eri muotoja; niin esitysten elementtinä kuin haasteena arkisessa kanssakäymisessä. Ryhmätyöskentely haastaa tosiasiaassa työskentelemään oman itsen kanssa, kuten eräs ryhmästä toteaa:

Ja sit et se on niin intensiivistä se kanssakäyminen...Kyl siinä välillä vähän semmosii, ei meillä siis mitään hirveitä konflikteja oo ollut, mut et mä muistan et mulla on itteni kaa ollut vaikeeta et oon välillä saanut vähän palautettakin siitä et aina mä kiukuttelen ja oon kauheen pessimistinen. Just ennen esitystä kun ei oo tavallaan varaa siihen sen ryhmähengenkään vuoksi. (H4)

Dolce-ryhmän toimintaa ohjailee mielestäni eräänlainen ryhmäkuri. Ryhmä menee eteenpäin yksi toistaan puskien. Jokainen ryhmäläinen pyrkii kantamaan vastuun yhteisen päämäärän saavuttamisessa. Ryhmän jäsenet luottavat toisiinsa ja ryhmän tuella he menevät yli vaikeiltakin tuntuvista esteistä. Jos yksi panostaa enemmän kuin toinen, epätasapuolisuus harmittaa. Seuraavassa osallistujat puhuvat kokemuksistaan liittyen esiintymiseen tai esityksen valmisteluun liittyvään prosessiin:

Se oli sellanen, siinä rajalla. Et jos ei ois ollut niitä muita ihmisiä mä en ois pystynyt oleen siinä. Se sosiaalinen paine siitä ettei voinu enää perääntyä, oli niin suuri. Sit oli pakko pystyä siihen. (H1)

Et sit jos on ite sitoutunut ja ollut siellä paikan päällä niin se alkaa jossain vaiheessa ärsyttää. Ihmiset tekee mitä lystää. (H4)

6 TANSSI MUKANA MUUTOKSESSA

6.1 Kohti muutosta

Minut yllätti haastatteluissa osallistujien tietoisuus kaikista niistä muutoksista ja kasvusta mitä he kokevat itsessään tapahtuneen Dolce-ryhmän ansiosta. Sanalla *Dolce-ryhmä* käsitän tässä yhteydessä sekä tanssin tekemisen esityksineen sekä itse kokoonpanon kaikkine vaihtuvine jäsenineen. Haastateltavat ovat hyvin tietoisia tanssin ja yhteisön monista vaikutuksista. Osallistujien omat kokemukset tanssissa ovat saaneet heidät huomaamaan elementtejä, jotka ovat tärkeitä heidän oman kuntoutumisensa kannalta. Haastateltavat kokevat tanssin tällä hetkellä positiivisena asiana. Jokaisella on ollut omat haasteensa tanssissa, jotka kaikki mielestäni liittyvät itsensä hyväksymiseen.

Mä ainakin koen et se tanssi on ollut niin, se on ollu se mikä on oikeesti tukenut mun itseni hyväksymistä siinä vaiheessa. Et kyllähän mä muutakin liikuntaa harrastan, mut ei se oo sama asia. (H3)

Kyl mä koen kans et se on ollut tosi tärkeä tuki. Just se tanssi, eikä se, siinä on just se ilmaisupuoli, kuin pelkkä liikunta. Ja alukshan se ei ollut mikään liikuntajuttu kun me tosissaan käytiin jopa tupakalla kesken tunnin..et oli röökitaurot. Et kyl se jotain muuta oli. (H4)

Dolcessa harjoitellaan tanssimisen lisäksi mielestäni elämän perusasioita: olemista itsen ja toisten kanssa, vastuun ottamista, toimintatapojen noudattamista ja ennen kaikkea itsen tutustumista. Ryhmäläisten vastauksissa kuuluu tämän seikan tiedostaminen, mutta he ovat tietoisia myös siitä että Dolcen tunnit limittyvät muun elämän kanssa. He eivät oleta kaikkien muutosten itsessään olevan Dolce-ryhmän ansiota mutta ovat tietoisia siitä, että Dolcella on ollut prosessissa suuri merkitys.

Kaikki haastatellut kokivat saaneensa ryhmässä itsevarmuutta. Itsetunto ja kehonkuva liittyvät mielestäni kiinteästi yhteen. Itsevarmuuden lisääntyminen vahvistaa myös omaa kehonkuva. Mielestäni itsetunnon

vahvistuminen liittyy kiinteästi osallistujien mainitsemiin asioihin, kuten nähdyksi tulemiseen sekä hyväksyvään ja luotettavaan ryhmään ympärillä. Tunneilla on selkeästi tehty töitä itsensä hyväksymisen kanssa: Oli se sitten oman kehon hyväksymistä, häpeän tunteesta eroon pääsemistä tai itsensä näkemistä yhtä arvokkaana muiden rinnalla. Kaksi osallistujista pohti omaa muutosprosessiaan seuraavasti:

---sillon kun tulin, niin oli just raitistunu ja oli hirveen epävarma. Must oli hirveetä jos joku katto mua kun tuli kaupungilla vastaan, niin oli hirveessä paineessa. Niin sai semmosta itseluottamusta siellä (ryhmässä). Saanut kattoo muita ja on niinkun uskaltanut et mua voi kattoo myöskin, paljon semmosii isoja asioita pystyy. (H3)

Se on kans tosi iso juttu että..kun mulla on ollu niin...tai tavallaan on vieläkin niin negatiivinen käsitys itsestä ja huono itsetunto. Siis ei vaan sillei et mä oon hirveen näköinen ja ruma ja lihava vaan myös henkisesti: et mulla ei oo mitään annettavaa kellekään. Niin tossa ryhmässä mä oon tullut nähdyksi jotenkin positiivisessa valossa. Et muut ihmiset on nähny mussa jotain hyvää ennen kuin mä oon nähnyt ite. Ja nyt tänä päivänä on sellasia hetkiä ja joskus jopa päiviä et mä nään itekin itsessäni jotain hyvää. (H1)

Jälkimmäinen osallistuja kokee itsetuntonsa kohonneen merkittävästi. Hän puhuu tanssin potentiaalista saada ihmisestä esille jotain, mitä ei itse tiennyt olevan olemassa. Hän on tullut nähdyksi ja kokee sen voimaannuttavana. Tulkitsen, että onnistumisen kokemukset lisäävät itsevarmuutta. Kun väärin tekemisen mahdollisuutta ei ole olemassa, on mahdollista onnistua. Kysyin osallistujilta onko toimintaan osallistuminen saanut aikaan heissä muutosta ja jos on, niin minkälaista. Kaksi haastatelluista vastasi näin:

Muutosta on tapahtunut, mut pelkästään eteenpäin vievää. On se sillei vienyt mua eteenpäin, et se ryhmä, et mä näin siinä ihmisiä, jotka on rohkeita ja kauniita ja jotain, mitä mäkin haluaisin olla ja en pysty, mut nyt mäkin oon sellanen. (H1)

Kyllä se on. Jossain määrin ehkä avoimemmaksi. Et ei niinku tarvi kulkea selkä kyyryssä. Vaikka mun on tosi helppo puhua ja näin. Mut silti sitä omaa kehoa on hävennyt. Et siihen mä koen että on saanut niinkun apua. (H2)

Osallistujat kertovat suuristakin muutoksista itsetunnonsa. Kaikkien haastateltujen puheissa kuuluu kokemus itsetunnon kohentumisesta. Osallistujat puhuvat mielestäni muutoksista melko selkeinä tapahtumina, muuttumisena yhdestä toiseksi. Yksi haastatelluista pohti henkilökohtaista muutosprosessia erään mieleen painuneen esiintymiskokemuksen valossa. Hän on tietoinen itsessään tapahtuneista muutoksista ja kykenee erittelemään muutosta entisestä nykyiseen:

Ehkä yks erityisesti on sellanen kun oltiin viiden ihmisen kanssa tuolla Kansallisteatterin- mikähän se oli- lämpiössä kun oli se Jussi-onks se Lehtosen-väitöskirjan julkistamistilaisuus ja sit siellä oli tosi paljon ihmisiä.---Sitten ku mä en ollut vielä muuttunu tälle, se (esiintyminen) oli aika kauheeta tai pelottavaa ja sit musta on jälkikäteen tuntunut surulliselta just miten negatiivinen kuva mulla oli itestäni...miten niinku positiivisena mä nään sen jälkeinpäin. (H1)

Kysymykseen siitä mitä kokemus Dolce-tanssiryhmässä on antanut, osallistujat vastasivat seuraavasti:

Ihan hirveen niinku, itensä kanssa hirveä kehitys niinku vuosien varrella. Semmonen niinku itensä hyväksyminen ja oman kehon kanssa.. (H3)

No, se on antanut mahdollisuuden jotenkin kasvaa ihmisenä ja löytää yhteyden toisiin ihmisiin tekemisen kautta. (H1)

Haastateltava (H1) kokee saaneensa kaksi merkittävää asiaa ryhmästä ja muutokset ovat positiivisia. Kokemukseen ihmisenä kasvusta liittyy mielestäni tietoisesti tuleminen omasta itsestä. Yhteyden löytäminen toisiin ihmisiin tapahtuu tanssissa ja liikkeessä. Toiminnan nojalla ihminen voi

luopua arkistatuksestaan ja olla tasavertainen muiden kanssa. Tämä auttaa uskaltamaan tekemään jotain sellaista mikä yleensä tuntuisi hyvinkin haastavalta. Eräs osallistujista kertoi omaavansa pitkän syömishäiriötaustan, mutta vapautuneensa anoreksia-diagnoosistaan noin 10 vuotta sitten. Kysymykseen siitä kokeeko hän tanssin vaikuttaneen hänen elämäänsä, hän vastasi seuraavasti:

Joo koen. Ja just tällanen tanssi.--- Mut siis mulla on ihan sairas suhde liikuntaan ja urheiluun. Sellanen suorittamiskeskeinen. Niin sitten tällainen tanssi, jossa ei oo voinut eikä oo tarvinnut miettiä sitä, et miltä näyttää tai paljon kaloreita kuluu, niin se on ollut tosi tervehdyttävää. (H1)

Toisen osallistujan vastaus samaiseen kysymykseen:

Se on tukenut jotenkin tosi paljon niinkun naiseksi kasvua ja ihmiseksi kasvua ja oikeestaan vois sanoa että kaikella lailla. Yks minkä mä oon huomannut, niin se on tietyssä mielessä rakentanut siltaa mun lapsiini. Et mä oon paljon tehnyt niitä harjoituksia- niitä rentoutusharjoituksia ja loppuharjoituksia- mä teen melkein joka ilta. Esim. meidän 13-v. murrosikäinen joka ei muuten tahdo hirveesti ottaa läheisyyttä, niin hän nauttii tosi paljon. Pannaan rentoutusmusiikit päälle ja sit ollaan. (H2)

Mielestäni tämä on hyvä esimerkki siitä, miten tanssi voi toimia oman kasvun tukijana, mutta myös siirtyä eteenpäin ja yhdistää ihmisiä uudella tavalla. Tanssi on ryhmäläisille tapa olla yhdessä. Kun he kuvailevat tanssia, vastauksissa toistuu sana ”oleminen”. He tiedostavat sen olevan tanssia, vaikka fyysistä liikettä ei juuri tapahtuisikaan. Eräs osallistuja vastasi seuraavasti kysymykseen siitä tunteeko hän tarvitsevansa tämänkaltaista toimintaa jatkossa:

Mä koen et kun mä itte oon saanut siitä avun niin se on ollut niinku lottovoitto silloin kun mä pääsin siihen mukaan. Mä uskon et on niin paljon muita jotka vois saada kans apua---Mut nyt tuntuu, kun sitä ei oo, niin kaipaa ihan

hirveesti siis sitä et pääsis turvallisessa ympäristössä, onhan ne ihmisetkin ollu tosi tärkeitä, niin ilmaisemaan omaa itteensä, omaa mielialaa tai olotilaa. (H3)

6.2 Kynnysten ylittämisestä

Monen haastatellun puheessa korostuu kyky katsoa omaa elämää taaksepäin ja nähdä hyvinkin selkeitä syy-seuraussuhteita. Tulkitsen tämän niin, että he ovat ylittäneet matkallaan kynnyksiä, jotka ilmentävät tiettyjä haasteita heidän elämässään. Vaikka haasteet olisivat elämän pituisia, osallistujat ovat valmiita erittelemään niitä etappeja jotka ovat vieneet heitä eteenpäin asioiden työstämisessä. Ryhmäläiset ovat tavallaan erittäin tietoisia itsessään tapahtuvista muutoksista, enemmän kuin osasin olettaa. Uuteen ryhmään meneminen on ollut jokaiselle haastatellulle jännittävää. Uuteen astuminen koetaan vaikeana ja ahdistavana, mutta jälkikäteen sen koetaan tehneen hyvää ja olleen eduksi tulevaa ajatellen. Jokainen osallistuja on iloinnut kynnysten ylittämisestä. Kysymykseen siitä, millaisia tunteuksia ryhmään menemiseen liittyi ja muistaako haastateltava uuteen ryhmään menemisen herättämiä ajatuksia, osallistujat kommentoivat seuraavasti:

Jotenkin koin, et kun uskalsin lähteä, että ison muurin yli kiipesin. Muurin, jonka muut ihmiset ovat rakentaneet, siis tietyssä mielessä minä itsehän olen omassa kehossani, mielessäni niin tehnyt, mutta...kokemukset on tehnyt sen. (H2)

Muistan tosi hyvin. Silloin oli just sellanen ohjaaja et tehtiin paljon kontakti-improa ja se oli musta kauheeta. Mut sit sosiaalisesti mä en halunnut näyttää sitä ja sit mä vaan ryhdyin tekeen kaikkee mitä muutkin teki. Se tuntui tosi vaikeelta, mut se teki mulle tosi hyvää. (H1)

Seuraava haastateltava puhuu siitä, kuinka kaikki ei aluksi tuntunut hyvältä ja mukavalta. Hän kokee tulleen hieman pusketuksi kohti jotain pelottavaa tai epämiellyttävää. Jälkikäteen hän tuntee kokemuksen olleen hänelle hyväksi.

Tämän tulkitsen niin, että myös dolcelainen tarvitsee pientä puskemista mennäkseen eteenpäin. Jotta muutoksia voi tapahtua, täytyy olla vaatimuksia.

Vaikkei tuolla koskaan oo pakotettu mitään tekemään niin onhan siellä kuitenkin vaadittu. Et on ollut pakko uskaltaa. Sit kun on kerran mennyt niin kyllähän se kerta kerralta helpottui. (H4)

Tähän kiteytyykin mielestäni Dolcen toiminta-ajatus: Yhteen liittymistä tanssin tekemisen nojalla. Kynnysten yli mennään toimintaan keskittyen. Kun liike on pääroolissa, muut ajatukset ja asenteet jäävät hetkeksi taustalle. Osallistujat muistelevat Dolce-ryhmään menemisen aikaansaamia tuntemuksia vielä seuraavasti:

Ja siis se oli tosi vaikeeta! Et mä muistan et mä oon välillä istunu siellä nurkassa enkä mä oo pystynyt tekeen, suunnilleen vaan murisin sieltä kiukkusena. Kai mä niinkun halusin lähteä siihen mukaan ja kävin siellä. Mut aina ei ees pystynyt kauheesti liikkun. Et oli niinku oman kehon kans niin paljon ongelmia et ei pystynyt yhtään hyväksyyn sitä omaa tapaa liikkua ja miten se niinku toimii se koordinaatio ja motoriikka ja miltä se niinku näyttää. Et ei niinku pystynyt oleen siinä omassa kehossa. Ja sitten oli vaikeeta myös liittyä toisiin ihmisiin. (H4)

Siis ahisti aluks. Mielellään tulin, sai olla miten oli, mut et ahdisti ja piti käydä välillä röökillä mut et sai olla semmoses olotilassa ku oli. (H3)

Mä ehkä välillä koin, ainakin silloin alkuun, että mä oon vähän irrallaan siitä ryhmästä, koska heillä oli aika pitkä yhteinen historia... (H2)

Uuteen ryhmään meneminen saa suuntaamaan ajatukset omaan itseen ja omiin henkilökohtaisiin ongelmiin. Dolcen tunneilla jokainen tekee töitä henkilökohtaisten haasteiden kanssa. Esimerkiksi seuraavan vastauksen perusteella tulkitsen, että uuteen ryhmään meneminen aiheuttaa väistämättä itsen vertaamista muihin. Dolce-ryhmään meneminen on ollut jokaiselle suuri askel. Otettuun askeleeseen liittyy usein helpotuksen tunne.

Mua jännitti hirveesti aluksi, jotenkin mä just mietin kauheen paljon että kuulunko mä siihen porukkaan ja silleen että ---Että tuli semmonen olo ja jo siinä mä olin sen häpeän tunteen kanssa tosi läsnä. Et se on ollu mulle...Se oli mulle iso askel. (H2)

Toinen osallistuja pohtii uuden toiminnan aloittamiseen liittyviä haasteita seuraavasti:

Ja kun se oli vaikeeta tai et ei yksin pystynyt oikeen lähteen mihinkään tai alottaa mitään liikuntaharrastusta, niin sitä kautta. Mut sit tavallaan se itensä kanssa oleminen selvinpäin oli tosi vaikeeta niin sit että just se kehossa oleminen siihen päälle...niin se ei oikeen onnistunut, mut se (Dolce-ryhmä) oli just sitä varten. (H4)

Eräs osallistujista kertoi haastattelussa että tullessaan tunneille hänellä oli vahva halu päästä eroon häpeäntunteesta. Häpeäntunne liittyi nimenomaan omaan kehollisuuteen ja liikkumiseen varsinkin musiikkiin yhdistettynä. Hän puhuu itselleen merkittävästä ja vaikeasta asiasta jota hän on päässyt Dolcen tunneilla työstämään.

Joo, mä muistan et mä muutaman kerran vaan makasin siellä lattialla ja se tuli hirveen voimakkaana se häpeä. Ja mä aattelin että ylipäätään niinku, pystynkö tai opinko mä nauttimaan siitä (tanssista). Et siihen liittyi se oma kehollisuus ja koko oikeestaan elämän historia. (H2)

Osallistuja on kamppailut selkeästi suurten asioiden kanssa tullessaan tanssitunnille. Tämä kertoo mielestäni siitä millaisia esteitä dolcelainen saattaa ylittää ryhtyessään uuteen toimintaan. Se kertoo myös rohkeudesta mennä vaikeutta kohti ja tavoitella sitä mitä ei ole vielä saavuttanut. Jokainen dolcelainen ikäänkuin tekee tunnista omanlaisensa. Vaikka tunnilla tehtävät asiat ovat kaikilla samat, jokainen työstää itselleen merkityksellistä asiaa.

Tämä ei minulle ryhmän vetäjänä tietenkään aina välity, vaikka tunneilla voi aistia paljon merkityksiä. Kysymykseen siitä pääsikö osallistuja eroon häpeäntunteesta, hän vastasi ponnekkaasti:

Pääsin, pääsin. Tanssissa se tulee jotenkin niin spontaanisti ja ilon kautta, et en muistakaan milloin sitä ois enää tullut tanssissa sitä häpeää. (H2)

Kuullessani ryhmäläisten ajatuksia ja tuntemuksia Dolce-vuosien varrelta, minua ilahdutti erityisesti se, kuinka moni on toiminnan edetessä päässyt irti tietyistä itseen kohdistuvista ennakkoluuloista. Kaikki ovat olleet hyvin tietoisia omista haasteistaan ja elämäkokemusten aiheuttamasta painolastista ryhmään menessään. He kokevat monen sellaisen esiolettamuksen kuitenkin karisseen ja he selvästi iloitsevat siitä itsekkin. Seuraavassa ote erään osallistujan ajatuksista ryhmään menessä. Kyseinen ryhmäläinen oli aina paikalla ohjaamillani tunneilla ja työskenteli erittäin pitkäjänteisesti ja motivoituneesti. Hän yllättyi itsekkin siitä, kuinka ennakkoletukset kääntyivätkin pääläelleen:

--- mä menin vaan sillai yhdeksi kerraksi. En mä aatellut että mä pystyisin käymään siellä tai sitoutuun. Sit vaan ajan myötä siitä tuli tosi tärkeä. Ei mulla siis ollut mitään odotuksia. Mä olin aika varma etten mä pysty käymään tai etten mä ainakaan pysty menemään mihinkään esityksiin. Enkä mä ois halunnut...Niin sekin muuttui sit tosi toisinpäin. (H1)

Haastatellut näkevät Dolcen väylänä uuteen vaiheeseen. Osallistuminen Dolcen toimintaan on madaltanut ryhmäläisten kynnystä lähteä mukaan myös muuhun toimintaan. Kaksi osallistujista kertoi lähteneensä kokeilemaan tanssia muihin ryhmiin ja yksi haastatelluista lähti opiskelemaan tanssia. Kolmas on löytänyt tiensä uuteen yhteisöön. Hän uskoo ettei olisi lähtenyt uuteen ryhmään ilman kokemusta Dolcessa.

7 ESITYSTOIMINTA

7.1 Harjoitteleminen

Esitysten harjoittelu herätti osallistujissa oikeastaan kahdenlaisia ajatuksia: Päällimmäinen ajatus on, että intensiivinen harjoitteleminen on ollut kivaa. Tavoitteellisuus saa tsemppaamaan ja yhdessä tekeminen tiivistää ryhmää. Toisaalta taas intensiivinen harjoittelu vaatii sitoutumista ja joskus muun elämän sitominen yhteen intensiivisen harjoitusjakson kanssa on saattanut tuntua haastavalta. Harjoittelemisen koettiin lähentäneen ryhmäläisiä. Eräs haastatelluista totesi todellisen ryhmäytymisen tapahtuneen juuri esitystä edeltävän harjoitusprosessin aikana. Hän ei kokenut harjoittelun jälkeen itseään niin irralliseksi suhteessa ryhmään.

Toinen osallistuja pohti, että prosessien aikana on saanut käydä läpi paljon erilaisia tunteita. Tulkitsen, että erilaisten tunteiden ja tuntemuksien läpikäyminen harjoitusprosessissa kehittää itsetuntemusta monella tapaa. Tanssija oppii havainnoimaan sitä miten hän työskentelee ryhmässä, mikä on mieluisaa ja mikä epämukavaa. Näin osallistujat kommentoivat esitysten harjoittelua:

Välillä on ollut tosi kivaa et on ollut tosi paljon treenejä. Kivaa on ollut se. Mut välillä on ollut niin väsynyt, et ollut sillai et ”taas täytyy mennä”, ollut töissä ja sit treenit et ei niinku oikeen kerkee. (H3)

---mä rakastan sitä et on joku juttu mihin saa keskittyä. Et joku alkaa ja on kiva et se loppuu. Mä en jaksa mitään pitkäaikaisia sitoumuksia. Se on tuntunut hyvältä sellanen heittäytyminen johonkin turvallisesti vähäks aikaa. Ja sit kaikki on kuitenkin aina mennyt ihan hyvin, niin se on varmaan ainoita paikkoja toi Dolce missä mä oon silleen kokenut sen et kaikki menee oikeestaan ihan hyvin ja mitään pahaa ei tapahdu. (H1)

Jälkimmäinen vastaus ilmentää mielestäni sitä kuinka ihmiselle on tärkeää ankkuroitua johonkin. Yhteinen tavoitteellinen tekeminen motivoi. Projektiluontoinen tekeminen sopii tälle ryhmälle hyvin, sillä jotkut

ryhmäläisistä ovat ilmaisseet, että he eivät pysty aina sitoutumaan pitkäjänteiseen toimintaan.

7.2 Erilaiset yleisöt

Dolce on esiintynyt suurimmaksi osaksi Helsingin Diakonissalaitoksen tapahtumissa. Itselläni oli ennen haastatteluja ennakko-oletus siitä, että esiintyminen Diakonissalaitoksen ulkopuolisisissa tapahtumissa olisi tanssijoille tärkeämpää. Kaikki haastatelluista kuitenkin totesivat Helsingin Diakonissalaitoksen asiakkaille suunnattujen esiintymisien olleen erittäin arvokkaita ja merkittävämpiä kuin esiintymiset ”talon ulkopuolella”. Tanssijat korostivat, että kohtaamiset yleisön kanssa tuntuivat tärkeiltä. Kohtaamisen tunne liittyi erityisesti esiintymisiin vanhustenhuollon yksiköissä ja Helsingin Diakonissalaitoksen asiakkaille suunnatuissa tilaisuuksissa, joissa tunnelma saattoi joskus olla hyvinkin eläväinen. Toisaalta taas yksi haastatelluista koki esiintymisen vahainkodeissa raskaaksi. Tanssijat puhuivat siitä, kuinka tärkeää on viedä tanssia niihin ympäristöihin ja yhteisöihin, jotka eivät lukeudu perinteiseen tanssin ja muun taiteen kuluttajakuntaan. Näin tanssijat kommentoivat esiintymiskokemuksia erilaisille yleisöille:

---ensin oli aika semmonen jännittävä ja pelottavakin asia että mä ensinnäkin oon lähtenyt tanssimaan ja sitten mä vielä esiinnyn jollekin ryhmälle. Mutta ehkä se kun se yleisö oli sellanen omanlaisensa...sit semmonen et mä tiesin että sielläkin on ihmisiä joilla on paljon ongelmia ja muuta et se oli mulle älyttömän hieno kokemus. (H2)

Ne on musta paljon arvokkaampia. Et mulle ne kaikki esiintymiset on henkilökohtaisesti ollut...Et viedä kulttuuria ihmisille joilla ei oo muuten mahdollisuutta, et se on tosi tärkeä tehtävä. Et ei mulla oo mitään intressejä viedä kulttuuria ihmisille joilla on varaa mennä Kansallisteatteriin. Et kylhän niillä on ihan riittävästi kaikkee muutenkin. Mut et se on ollut etuoikeus esiintyä sellasissa paikoissa, joissa voi olla paljon lähempänä ihmisiä kuin muuten niinkun esityksissä. Et on saanut suoraa palautetta. Niin hyvässä kuin pahassakin. Enimmäkseen kyl hyvässä, mut et sellanen kontakti ihmisten kanssa tuntuu tosi hyvältä, aika rennolta. (H1)

Diakonissalaitoksen tapahtumat ovat avoimia Helsingin Diakonissalaitoksen asiakkaille. Tämä tarkoittaa, että yleisö on usein hieman levottomampaa kuin normien mukainen tanssiyleisö. Levottomuus johtunee päihteiden käytöstä. Vuonna 2011 ryhmä esiintyi Helsingin Diakonissalaitoksen itsenäisyyspäivän juhlassa. Tupa oli täynnä ja tunnelma oli mukavan odottava. Esitysten jälkeen yleisölle tarjottaisiin ilmainen jouluateria laatikoineen ja kinkkuineen. Kyseinen ateria oli houkutelut paikalle varmasti monta asiakasta. Viisiminuuttinen tanssi sai yleisön kuitenkin hiljenemään ja hetki oli mielestäni arvokas. Tanssijat olivat tyytyväisiä esityksen jälkeen. Ryhmä tuntui yhdistyneen, sillä mukana oli heitä jotka ovat esiintyneet kymmeniä kertoja ja jollekin kerta oli ensimmäinen.

Haastatteluissa kävi ilmi, että vanhainkotiprojekti on vaikuttanut kaikkiin mukana olleisiin tanssijoihin vahvasti. Itse esiintyminen ja vuorovaikutus vanhusten hoidon yksiköiden asiakkaiden kanssa koettiin arvokkaana.

Mulle on kans jäänyt mieleen kun se yks, olik ne alkoholisti-dementia-yksikössä? Joo. Pyörätuolissa kun me sit tanssitetttiin niitä sen jälkeen niin jengi itki. (H3)

(jatkaa edellisen lauseesta) Niin. Se inhimillinen kohtaaminen ja kosketus oli niin kova juttu. (H4)

7.3 Vaikuttava esiintyminen

Dolce-ryhmä on esiintynyt toimintansa alusta asti niin Helsingin Diakonissalaitoksen tilaisuuksissa kuin tanssielokuvassa, Ateneumin taidemuseossa, Kiasmassa, Kansallisteatterin lämpiössä, Asunnottomien Yössä ja vanhusten hoidon yksiköissä. Suuri osa Dolce-ryhmäläisistä on siis hyvin kokeneita esiintyjä. Dolce esiintyi yhteisenä aikanamme vuonna 2011-12 useissa Diakonissalaitoksen tapahtumissa; sisällä ja ulkona, sekä Helsingin Diakonissalaitoksen asiakkaille että ulkopuolisille katsojille. Vaikka

harjoittelu ja ponnistelu esityksen eteen tuntuu joskus kyllästyttävän, esiintymisissä naiset nauttivat ja sanovat heti lavalta tultuaan, että olipa ihanaa. Esiintymiset selkeästi lähentävät ryhmäläisiä. On ollut arvokasta olla seuraamassa esiintymisiä Helsingin Diakonissalaitoksen asiakkaille. Kyseiset esiintymistilanteet kyseenalaistavat totutun katsoja-esiintyjä -asetelman, yleisön ollessa eläväinen.

Pyysin osallistujia kertomaan mitä he ajattelevat esiintymisestä nyt. Eräs osallistujista vastasi näin:

---se tekeminenkin siinä Dolcessa on musta muuttunut tai sitten mun oma suhtautuminen on muuttunu sellaiseksi et se esiintyminen ei silleen jännitä mua enää. Se on vaan sellasta- tai ei vaan ja vaan, sehän on paljon enemmän- itsensä näyttämistä. Mut se on jotain mitä mun on nyt helpompi antaa tapahtua. Et se on ollut jotenkin tervehdyttävää mulle, että jotkut voi nähdä musta jotain hyvää, vaik mä en oo ite oikeen voinut. (H1)

Tähän ajatukseen kulminoituu mielestäni se, mitä esiintyminen voi parhaimmillaan antaa esiintyjälle. Esiintyjä voi saada palautetta ulkopuolelta ja sitä kautta nähdä itsensä eri tavoin. Ajatus itsensä näyttämisestä toistuu useasti osallistujien kokemuksissa. On rohkeaa olla oma itsensä ja hyväksyä se, mutta vielä rohkeampaa on näyttää se ulkopuolisille. Yksi osallistuja puhui minulle itsensä näyttämisen positiivisista kokemuksista. Kysyinkin häneltä, olisiko mahdollista että hänellä onkin ollut halu näyttää itsestään jotain, mutta ei ole ollut halustaan tietoinen. Hän totesi itse ajatelleensa olevansa henkilö joka haluaa vetäytyä huomion keskipisteestä. Tässä elämänvaiheessa hän kuitenkin tunnisti pohjalla olleen halun ja tarpeen näyttää itseään.

Osallistujat kertoivat saaneensa itsevarmuutta ollessaan Dolce-ryhmässä. Mielestäni itsetunnon kasvaminen liittyy kiinteästi Dolcen esitystoimintaan. Esitystoiminnassa voi olla monia itsetuntoon positiivisella tavalla vaikuttavia tekijöitä: Kokemus keskittymisestä tiettyyn asiaan, tuntemus kehitymisestä tanssijana ja esiintyjänä, esiintymään uskaltautuminen ja mahdollinen palaute. Eräs osallistuja näkee esiintymiset aina kasvattavina kokemuksina.

Tärkeintä on esiintymään uskaltautuminen. Hän kokee voittavansa aina esiintyessään.

Onhan se aina sellanen itsensä ylittäminen uskaltautua esittää. Et vaikei sit olis mennyt hirveen hyvin tai vaikei olis tullut sellasta erityisen hyvää fiilistä niin voihan sitä aina olla tyytyväinen. On ne sillä tavalla aina jollain tapaa onnistumisen kokemuksia. (H4)

Kysymykseen siitä ovatko esiintymiset omien rajojen rikkomista, toinen osallistuja vastasi seuraavasti:

On! Nimenomaan sitä. Se, että ensinnäkin mä oon uskaltanut tanssimaan ja sitten jollekin yleisölle esiintymään niin se on kyllä... (H2)

Esiintymisiin liittyvä prosessi lähentää ryhmäläisiä, sen totesivat kaikki haastatellut. Näen merkityksellisenä sen, että prosessissa on monta vaihetta. Harjoittelemineen on yhteisen vastuun kantamista, hyvien ja huonojen hetkien jakamista. Esiintymistilantessa taas punnitaan luottamus ryhmän jäsenten välillä. Se on jaettu palkinto tehdystä työstä.

---Et ne esiintymiset oli todella merkittäviä et meitä oli siinä kuitenkin useempia. Kun harjoiteltiin yhdessä ja. Sillon musta alkoi tuntua et mä oon osa ryhmää kun mä paljon just peilasin sitä et kuulunko mä tänne jne.--- Kyllä se tiivistää ja se yhteinen päämäärä. Et silloin me ollaan siellä ja sitten me esiinnyttään ja laitetaan sen ja sen väriset vaatteet päälle ja... (H2)

Haastateltava kokee tärkeäksi sen, että ryhmällä on yhteinen tavoite, jota kohti työskennellään. Tulkitsen että asetetut tavoitteet ja se että jokin on ennalta tarkkaan määriteltyä myös ajallisesti, tuovat turvallisuuden tunnetta. Samankaltaisia ajatuksia oli myös toisella osallistujalla:

--- ja sit se et tietää minne ollaan menossa ja mitä tekee. Ja siks hetkeks se lähentää niitten ihmisten kanssa, joiden kanssa on. Enkä mäkään haluais olla

*aina ja koko ajan niin läheisesti mut on kiva saada olla hetki niitten kanssa
sillai. (H1)*

8 PÄÄTELMÄT

Koen olleeni etuoikeutettu saadessani työskennellä tämän ryhmän kanssa tanssisalissa ja kuulla heidän ajatuksiaan haastattelujen yhteydessä. Tanssinopettajana tanssin perinteisemmissä ympäristöissä tunnen usein tuovani liikemateriaalia oppilaiden työstettäväksi viikosta ja kuukaudesta toiseen, ilman että saan juurikaan tietoa siitä mitä oppilaat tunteilla ajattelevat tai millaiset seikat ohjailevat heidän toimintaansa. Myös roolimme opettajina ja oppilaina ovat usein selkeärajaisia. Koen, että Dolce-ryhmän kanssa roolimme sekoittuivat ja muotoutuivat. Etnografisen tutkimusotteen kannalta asetelma oli otollinen: Nautin ryhmäläisten luottamusta ja voin olla mutkattomasti tutkijan, opettajan ja kanssaihmissen roolissa. Halusta tehdä näkyväksi Dolce-ryhmän merkitys osana kuntoutumista, osallistujat kertoivat minulle hyvinkin henkilökohtaiset tarinansa.

Haastatteluissa nousi esiin aihe, jota en jostain syystä ollut tullut ajatelleeksi. Naisille suunnatussa ryhmässä naiseuden kokeminen tanssissa ja liikkeessä koettiin merkittäväksi. Se, että ryhmä on tarkoitettu vain naisille, koettiin tärkeäksi ryhmän toiminnan kannalta. Osalla haastatelluista henkilökohtaiset kipupisteet ovat juuri kehollisuudessa, oman ruumiin hyväksymisessä ja kehon kautta näkyvänä olemisessä. Suhde omaan ruumiiseen muuttuu elämäkokemusten myötä. Traumaattiset kokemukset elämässä tai esimerkiksi päihteenkäyttö muokkaavat ruumiinkuvaa. Tulkitsen, että kehollisuus ja omaan kehoon suhteessa oleminen ovat pohjimmiltaan se merkittävin tekijä, joka on saanut Dolce-ryhmäläiset kokemaan kertomiaan tunteita. Kehollisuus on olemista suhteessa itseen ja muihin.

Osallistujat käsittelevät tanssia hyvin kokonaisvaltaisena kokemuksena. Kokonaisvaltaisuudella tarkoitan elämyksellisyyden yhdistymistä tanssin fyysiseen artikulointiin. Kenties tämä kertookin enemmän minusta tutkijana; Ennako-oletukseni oli, että tanssia kuvailtaisiin ensisijaisesti fyysisten tapahtumien näkökulmasta, vaikka tiedostan ihmisen olevan liikkuva, tunteva, ajatteleva ja historiaansa mukanaan kantava kokonaisuus. Koen, että Dolce-ryhmän toimintaan osallistuminen on muovannut ryhmäläisten tanssikäsityksiä. Toisaalta taas Dolce-ryhmäläisten lähtöasetelma toimintaan

vaikuttanee heidän tanssikäsityksiinsä. Osallistujien vahva viesti on, että kaikki voivat tanssia.

Kaikki tutkimuksessa haastatellut olivat yhtä mieltä tanssin potentiaalista kommunikoinnin ja kohtaamisen muotona. Osallistujien ajatukset tanssista itsensä ja muiden kohtaamisen keinona yllättivät minut; Osallistujat ovat hyvinkin tietoisia tanssin ja liikkeen potentiaalista itsensä kehittämässä ja kuuntelussa. He ovat myös erittäin tietoisia tanssin mahdollisuuksista itselleen, muihin lajeihin verrattuna. Osallistumisella Dolce-ryhmän toimintaan on ollut kaikille haastatelluille suuri merkitys heidän kuntoutumisensa kannalta. Jokainen kokee saaneensa ryhmästä positiivisia asioita jotka ovat osaltaan auttaneet menemään elämässä eteenpäin. He ovat tietoisia muun elämän rinnakkainolosta tanssin rinnalla; Dolce-ryhmä vaikuttaa muuhun elämään ja muu elämä siihen mitä tanssitunneilla tapahtuu. Kaikki eteenpäin meneminen ei ole Dolce-ryhmän ansiota. Monen Dolcen tunneilla käyneen elämäntilanne on muuttunut vuosien aikana.

Tanssilla on ollut suuri merkitys ryhmäläisten elämässä. Ainakin yhtä suuri merkitys on kuitenkin yhteisöllä. Dolce-ryhmä on tiivis yhteisö, jossa vallitsee luottamus. Luottamuksen tunne auttaa uskaltamaan, millä on suuri merkitys esimerkiksi esiintymistilanteissa. Kuuluminen yhteisöön joka jakaa yhteisen asian, on tärkeää. Kuten eräs haastatelluista sanoi, kuuluminen ylipäätänsä johonkin on tärkeää. Tuttu yhteisö tuo pysyvyyttä elämään ja kannustaa tulemaan tunnille seuraavallakin viikolla.

Esiintymiset ovat olleet haastatelluille tärkeä osa toimintaa. Heillä on pääosin positiivisia kokemuksia esiintymisistä. Kaikki kokevat esiintymisen antaneen onnistumisen kokemuksia ja hyvänolon tunteita. Onnistumisen kokemuksiin liittyy itsensä ylittäminen uskaltautuessa katseiden kohteeksi. Nähdyksi tuleminen voi olla jännittävä, mutta voimaa antava kokemus. Oletan, että huomion kohteena oleminen saa olon tuntumaan tärkeältä. Se voi olla vaikka vain hyvin pieni kohtaaminen tanssitunnilla tai esiintyminen suurelle yleisölle muun ryhmän kanssa. Ryhmän ohjaajana koen esitykseen liittyvän prosessin ja esiintymisen motivoivan ryhmää.

Haastatellut kokevat saaneensa ryhmästä suuren avun ja toivovat että moni muukin tukea kaipaava saisi avun Dolce-ryhmästä tai muusta samankaltaisesta toiminnasta. Toivon, että Dolce-ryhmän toiminta saavuttaa tulevaisuudessa yhä laajemman yleisön ja osallistujien joukon. Tanssin potentiaalia muutoksen mahdollistajana ei voi kiistää.

LÄHTEET

Anttila, E. 2.2.2011. Suullinen tiedonanto. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulu.

Capello, P. P. 2009. An Intra/Interactional Model of DMT with the Adult Psychiatric Patient teoksessa Chaiklin, S. & Wengrower, H. The Art and Science of Dance Movement Therapy: Life is Dance. New York: Routledge Taylor&Francis Group.

Csikszentmihályi, M. 1991. Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper Perennial.

Dal Maso, R. 2004. Kulttuurin muuttuvat merkitykset sosiaalialan työssä: Kolme ajankuvaa. Teoksessa Jämsén, A. & Kukkonen, T. Voimavirtaa arkeen: Taide ja kulttuuri sosiaalialan työssä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Foster, R. 2012. The Pedagogy of recognition: Dancing identity and mutuality. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Freire, P. 1969. La educación como práctica de la libertad. México: siglo veintiuno editores, s.a. de c.v.

Hentinen H., Mantere M-H. & Rankanen M. 2009. Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1980. Teemahaastattelu. Tampere: Oy Gaudeamus Ab.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Merino Fernández, J. V. 1997. Programas de Animación Sociocultural. Madrid: Narcea.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Viro: Jaabes OÜ.

Mäki, T. 2007. Yhteisötaide - Tapausesimerkki Be Your Enemy. Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. Taide keskellä elämää. Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106 / 2007. Helsinki: Like.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike: Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus Kirja.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä: Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Vantaa: Dark Oy.

Schilder, P. 1970. The image and the appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche. New York: International Universities Press.

Steiner, M. 1992. Alternatives in psychiatry: Dance movement therapy in the community. Teoksessa Payne, H. Dance movement therapy: Theory and practice. London: Routledge.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Syrjäläinen, E. 1991. Etnografinen tutkimusote opetuksen tutkimuksessa. Teoksessa Syrjälä L. & Merenheimo J. Kasvatustutkimuksen laadullisia lähestymistapoja: Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien seminaari Oulussa 11.-13.10.1990. Oulu: Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta.

Syrjäläinen, E. 1994. Etnografinen opetuksen tutkimus: kouluetnografia. Teoksessa Ahonen S., Saari S., Syrjälä, L. & Syrjäläinen E. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Tanssiryhmä Dolce 2013. <https://www.hdl.fi/fi/toiminta/kulttuuri-liikunta-ja-taide/tanssiryhma-dolce>. Luettu (11.3.2013)