

# Loukkaantuminen muutoksen mahdollisuutena

HANNA-KAISA RAJALA



# Loukkaantuminen muutoksen mahdollisuutena

HANNA-KAISA RAJALA



**TIIVISTELMÄ**

Päiväys: 04.08.2015

TEKIJÄ Hanna-Kaisa Rajala		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssinopettajan maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Loukkaantumisen muutoksen mahdollisuutena		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ 58 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: TanssT Hanna Pohjola			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Opinnäytetyössäni tarkastelen vamman fyysisen loukkaantumisen kokeneiden tanssija-tanssinopettajien vammautumiskokemuksen tajunnallisuutta ja merkityksenantoa vamman aiheuttamassa muutostilanteessa. Haastattelulla kerätyn aineiston kautta havainnoin loukkaantumisen seurauksena tapahtunutta muutosta ja uusien merkityssuhteiden syntymistä. Aineiston keräsin teemahaastattelemalla kolmea nykytanssin parissa toimivaa tanssija-tanssinopettajaa, jotka olivat työssään kokeneet leikkaushoitoa ja kuntoutusta vaativan loukkaantumisen tai rasitusvamman ja jatkaneet vamman jälkeen ammatissaan toimimista.</p> <p>Haastattelut ja aineiston litteroinnin suoritin keväällä 2015. Aineiston analyysin tein muodostamalla teemaluokkia, jotka muodostivat tutkimukseni tutkimustulososion rungon. Tutkittaviin teemoihin ja niiden muotoutumiseen ovat vaikuttaneet oma subjektiivinen näkemykseni ja oman vammautumiseni kautta saamani kokemukset tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen taustateorian hyödynnettiin Lauri Rauhalan holistista ihmiskäsitystä.</p> <p>Tutkimusprosessin aikana tekemäni havainnot osoittavat, että vamma-prosessin läpikäymisellä on tajunnallisia merkityssuhteita laajentava ja uusintava vaikutus. Oman toiminnan taustalla vaikuttavien voimien ja ajattelutapojen tiedostamisen ja kyseenalaistamisen prosessin kautta tapahtuu uudistuminen, jonka kautta oman toiminnan kehittäminen ja perspektiivin muutos mahdollistuu. Vamman läpikäynyt tanssija-tanssinopettaja kyseenalaistaa voimakkaasti keholliset ja toimintatapoihin vaikuttavat ideat, joihin objektikehoisuuteen perustuva tanssityöskentely ohjaa. Haastateltavat muodostavat kriittisen suhtautumisen terveyden menettämisen uhalla tapahtuvaan tanssityöskentelyyn ja mallioppiseen perustuvaan opettajuuteen. Vamman läpikäyneellä tanssin ammattilaisella vamman jälkeisessä toiminnassa korostuu oman kehon kuuntelu sekä arvostus ja vastuu itsestä. Vamman hyväksyminen osaksi omaa kehollisuutta edesauttaa tulevaisuuden visioiden hahmottumisessa; sosiaalisen vastuun ja arvojen kirkastuminen selkeyttää millaiseen työhön halutaan vamman jälkeen palata ja millä tavalla tanssijan ja tanssinopettajan työtä halutaan tulevaisuudessa tehdä oman kehon lähtökohdista käsin ja toisten kehoja kunnioittaen.</p>			
ASIASANAT Nykytanssi, loukkaantuminen, holistinen ihmiskäsitys, merkityksellisyys, kokemus, muutos			



# SISÄLLYSLUETTELO

---

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>9</b>
<i>1.1 Tutkimuksen taustaa</i>	<i>11</i>
<i>1.1.1 Loukkaantumisen kokonaisvaltaisuus psyykkisenä ja fyysisenä kokemuksena</i>	<i>11</i>
<i>1.1.2 Suomalaisen tanssijan ura</i>	<i>12</i>

---

<b>2 TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET</b>	<b>16</b>
<i>2.1 Holistinen ihmiskäsitys</i>	<i>16</i>
<i>2.1.1 Kehollisuus</i>	<i>16</i>
<i>2.1.2 Tajunnallisuus</i>	<i>17</i>
<i>2.1.3 Situationaalisuus</i>	<i>17</i>
<i>2.2 Tiedostetut ja tiedostamattomat merkitykset</i>	<i>18</i>
<i>2.3 Kuntoutumisprosessi reflektiivisenä toimintana</i>	<i>21</i>

---

<b>3 TUTKIMUSMENETELMÄT</b>	<b>23</b>
<i>3.1 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä</i>	<i>23</i>
<i>3.2 Haastateltavat</i>	<i>26</i>
<i>3.3 Fenomenologis-hermeneuttinen tarkastelukulma</i>	<i>27</i>
<i>3.4 Haastatteluaineiston sisällön analyysi</i>	<i>28</i>

---

<b>4 LOUKKAANTUMISKOKEMUS MERKITYKSENANNON NÄKÖKULMASTA</b>	<b>32</b>
<i>4.1 Yksilöllinen merkitystaso</i>	<i>32</i>
<i>4.1.1 Tunteet ja intuitio</i>	<i>32</i>
<i>4.1.2 Tahto ja tavoitteet – Motivaationäkökulma loukkaantumiseen</i>	<i>34</i>
<i>4.2 Yhteisöllinen merkitystaso</i>	<i>36</i>
<i>4.2.1 Tanssin taidemaailman rooliodotukset ja toimintatavat</i>	<i>36</i>
<i>4.2.2 Kehoon kohdistuvat ihanteet</i>	<i>39</i>
<i>4.3 Merkitysten muutoksen avaimet</i>	<i>41</i>
<i>4.3.1 Kehollinen havainto</i>	<i>41</i>
<i>4.3.2 Kipu ja sensorinen herkistyminen</i>	<i>43</i>
<i>4.4 Uusi ymmärrys</i>	<i>46</i>
<i>4.4.1 Reflektiivinen prosessi</i>	<i>46</i>
<i>4.4.2 Kehollisuus: Ideaalista elettyyn kehoon</i>	<i>46</i>
<i>4.4.3 Muutos pedagogisessa ajattelussa</i>	<i>49</i>
<i>4.4.4 Muutos tanssijuudessa</i>	<i>54</i>

---

5 POHDINTA	56
LÄHTEET	60
KUVIOT JA TAULUKOT	66



# 1 JOHDANTO

Tanssijana työskentelyni keskeytyi ensimmäisen kerran jo muutaman vuoden ammatissa toimimisen jälkeen vakavaan loukkaantumiseen. Toivuttuani työkykyiseksi sama vamma uusiutui ja pitkä kuntoutumisprosessi oli aloitettava uudelleen alusta. Loukkaantumisen ja kuntoutumisen läpikäyminen kahdesti onkin muuttanut suhdettani ammattiini perustavanlaatuisesti. Pitkien kuntoutusprosessien aikana on ollut aikaa muodostaa kuva siitä, millainen tanssija-tanssinopettaja olen nyt, millainen olen ollut ja millainen kenties haluaisin olla. Kokemukseni itsestäni tanssijana on myös muuttunut vamman myötä oleellisesti ja olen alkanut pohtimaan enemmän tekemäni työn tarkoitusta. Hierarkiaan perustuvasta koreografi-tanssijasuhteesta ja mallioppimiseen perustuvasta tavasta tehdä tanssijan työtä olen kokenut saavani vain vähän kokemuksellista sisältöä loukkaantumisen jälkeen ja se on vaikuttanut myös motivaatiooni. Koen ristiriitaa sen välillä, mikä oma kokemukseni tanssijan ammatista on ollut siihen, mitä haluaisin itse opettajana ja tanssitaitelijana työlläni tuoda esiin. Oma tanssijanurani on jo vuosia ollut jatkuvaa tasapainoilua terveyden ja työn vaatimusten veitsenterällä, jonka takia on vaikea ajatella *"outside the box"*, keksiä uudelleen itsensä, koska jokin tärkeä kipinä on kadoksissa. Omat vastoinkäymiseni ovat saaneet minut pohtimaan, onko tarve oman kokemusmaailmani jäsentämiseen ja uudentamiseen loukkaantumisen aiheuttaman muutoksen seurausta.

Kiinnostukseni tutkittavaan aiheeseen kumpuaa siis omakohtaisesta loukkaantumisen kokemuksesta ja vammojen läpikäymisestä. Omien rajojen etsiminen ja oman kehoni haastaminen liikkeen kautta tuottaa minulle mielekkyyden kokemuksen, jonka takia tanssiminen on "mun juttu". Tanssi on aina tuonut minulle sykehdyttävää emotionaalista sisältöä fyysisen onnistumisen kokemusten kautta. Itselleni on aina ollut tärkeitä tunteita liike kehossa; todella tuntea, painoa, keveyttä, hallintaa, lihasten työskentelyä, joskus repivää ja raastavaakin, pulssia kiihdyttävää energian virtausta kehon osissa. Etsiä maksimia, ääri rajoja ja kehon uuvuttavaa fyysisyyttä. Ilman sellaista kehollista kokemista koen olevani poissa itsestäni, jotenkin irrallaan omasta kehostani, *"not entirely there"*.

Ennen tutkimuksen aloittamista mielessäni oli hahmottunut useita itseäni askarruttavia kysymyksiä, joihin toivoin tutkimukseni antavan vastauksia. Olin kiinnostunut selvittämään, miten muut samantapaisia loukkaantumiskokemuksia läpikäyneet kollegat ovat selviytyneet takaisin työelämään. Olin myös utelias kuulemaan muiden kokemuksia siitä, miten alalla työskentely jatkuu loukkaantumisten jälkeen ja millaisia uusia puolia ja haasteita tanssija-tanssinopettajat työssään loukkaantumisesta toivuttuaan kokevat. Tai millaisen vastaanoton vammautunut tanssija saa pienemmässä mittakaavassa työyhteisöissään ja laajemmin tanssiyhteisössä. Pohdin myös lisääkö vamman kanssa työskentely kehollista havaintokykyä ja itsetuntemusta, sillä kokemukseni mukaan vamma on kehossa joka tapauksessa läsnä tavalla tai toisella aina, pitkän kuntoutumisvaiheen jälkeenkin.

Opinnäytetyöni on taidepedagoginen tutkimustyö, jossa tarkastelen fyysisestä loukkaantumisesta aiheutuvaa ajattelutavan muutosta tanssija-tanssinopettajan työssä. Tutkimuksessani haastattelen kolmea tanssin ammattilaista, joiden fyysinen työkyky on alentunut huomattavalla tavalla loukkaantumisen tai rasitusvamman seurauksena ja ovat tästä syystä joutuneet käymään läpi leikkaushoidon ja kuntoutumisprosessin. Mukaan osallistuneet ovat palanneet työhönsä tanssijoina tai opettajina. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata, miten haastatteleman tanssija-tanssinopettajat kokevat oman alalla työskentelynsä muuttuneen vammautumisen seurauksena ja millaisia uusia näkökulmia loukkaantuminen voi omaan työskentelyyn tuoda. Tutkimuksen kohteena on se, miten loukkaantumisen kokemusta merkityksellistetään: millä tavalla tutkittava ilmiö näyttäytyy, miten haastateltavat ovat sen kokeneet ja mitä tulkintoja sille antaneet. Tiivistetysti tutkimuskysymyksenä on mitä vammautumiskokemus on tajunnallisena tapahtumana ja millaisia uusia merkityssuhteita muodostuu.

## *1.1 Tutkimuksen taustaa*

### 1.1.1 Loukkaantumisen kokonaisvaltaisuus psyykkisenä ja fyysisenä kokemuksena

Loukkaantuminen kohdistuu kehoon ja vaikuttaa kokonaisvaltaisella tavalla sellaiseen ihmisen olemispuoleen, joka saattaa olla hänen elämälleen ja persoonalleen tärkeintä ja ominaisinta. Tanssitaiteen tohtori ja tutkija Hanna Pohjolan mukaan tanssijan identiteetti rakentuu tanssijuuden varaan elämäntavaksi, joka vaikuttaa ihmisen arkeen, normeihin, toimintatapoihin ja maailmankuvaan. Vaikka tanssijaidentiteetti on voimakkaasti sidoksissa fyysisyyteen ja tanssijan fyysiseen taitoon, on se ennen kaikkea elämäntapa, joka ilmenee kaikilla elämän osa-alueilla. Tanssijaksi kasvaminen näyttäytyy tämän elämäntavan oppimisen prosessina. (Pohjola 2012, 76, 138).

Tanssijoiden vammoja tutkineet Solomon, Solomon ja Minton toteavat, että tanssialalla työskentely on hyvin kokonaisvaltaista ja siksi ammattitanssijuuden nähdään olevan paljon enemmän kuin vain ammatti. Tämän takia loukkaantuminen koetaan niin suurena mullistuksena ja stressin aiheuttajana. Esimerkiksi tanssijoille tyypillinen syvä sitoutuminen työhön voidaan nähdä sekä negatiivisena että positiivisena asiana. Toisaalta tietynlainen päämäärätietoisuus esteiden kohtaamisessa voi edistää vammasta kuntoutumista, mutta toisaalta se on myös vahva indikaattori vammautumisen riskistä. Työhönsä sitoutuneimmat tanssijat ovat enemmän alttiita vammoille motivoituneisuutensa ja päättäväisyytensä takia, sillä he pystyvät sietämään kipua ja epämukavuutta. (Solomon, Solomon & Minton 2005, 197-198)

Loukkaantumisen kokenut tanssin ammattilainen tarvitsee moninaista tukea vammasta toipumiseen ja työhön paluuseen. Kuntoutusylilääkäri Eeva Leino toteaa, että terveydenhuollon näkemyksessä vamma redusoituu usein sen piirteiden kuvaamiseen ja analysointiin, miten vamma vaikuttaa elimistön toimintaan. Näin tarkasteltaessa ihmisen elämismaailma jää helposti ulkopuolelle. Leinon mukaan korjaava kuntoutuskäsitys on selvästi terveydenhuollossa hyväksytympää kuin menetelmät, jotka eivät selity biologisesti ja keskittyvät esimerkiksi tukemaan oppimista ja jäljellä olevaa

toimintakykyä. Kuntoutuminen on kuitenkin mitä suurimmissa määrin ihmisen kehittymistä omassa elämässään; hänen persoonansa ja situaationsa vaikuttavat kuntoutustuloksiin yhtä lailla kuin keholliset lähtökohdat. Kuntoutus tulisi toimintamuotona aina nähdä laajempuna kokonaisuutena, jolla pyritään ihmisen kokonaisvaltaiseen edistymiseen. (Leino 2004, 94, 96)

Kettusen ym. mukaan toimintakyvyn menetys on kriisi, johon liittyy vaikeita tunteita: surua, vihaa, epätoivoa ja avuttomuutta. (Kettunen et al. 2002, 49) Urheilupsykologi Alan Kornspanin mukaan vammautumisen psykologiset vaikutukset voivat muistuttaa surun kokemusta. Eräs tapa kuvata toimintakyvyn menetystä on viisiportainen asteikko: kieltäminen, suuttumus, kaupanteko, masennus ja hyväksyntä (vrt. Kübler-Ross 1969; 2006). Kieltämisen vaiheessa urheilija voi esimerkiksi kokea, että vamma ei ole niin vakava kuin uskottiin ja pyrkiä palaamaan mahdollisimman nopeasti lajinsa pariin. Kun paluu ei onnistukaan, seuraavat suuttumuksen tunteet, jotka voivat kohdistua irrationaalisesti vaikkapa lähipiiriin. Kaupanteon vaiheessa urheilija saattaa luvata itselleen tai organisaatiolleen, että toipuu ja palaa toimintaan mahdollisimman nopeasti. Neljännessä vaiheessa urheilija masentuu ja saattaa menettää uskonsa toipumiseensa ja paluuseensa takaisin lajinsa pariin. Viimeisessä vaiheessa urheilija hyväksyy vammansa ja alkaa työskennellä toipumistaan kohti. (Kornspan 2009, 94)

Pohjolan mukaan tanssijan uran lopettamispäätöksen taustalla on tanssijaidentiteetin kyseenalaistaminen ja kokemus siitä, että vammautumisen kautta muuttuneella keholla ei voi enää tehdä tanssijan työtä. (Pohjola 2012, 133) Vammautunut joutuu usein luopumaan kokonaan tai osittain elämänsäalueista, joille toimintarajoite on esteenä. Hänen on tällöin jaksettava etsiä tilalle jotain toisenlaista, soveltuvaa tapaa toteuttaa itseään. (Leino 2004, 98)

### 1.1.2 Suomalaisen tanssijan ura

Tanssijan loukkaantumista, uran päättymistä ja identiteettiä on aiemmin tarkasteltu sekä kansainvälisesti että kansallisesti lähinnä lääketieteellisestä näkökulmasta käsin sekä elämäkerrallisesti, fenomenologisesti, sosiologis-etnografisesti tai urasiirtymää yleisesti selvittäen (ks. Pohjola 2012, 15-16).

Tutkimus on pääasiallisesti kohdentunut fyysiseen loukkaantumiseen (kts. esim. Jacobs et al. 2012; Bronner, Ojofeitimi & Spriggs 2003; Rönkkö et al. 2007).

Bronner, Ojofeitimi ja Spriggs toteavat, että tanssijoilla on kohonnut riski saada työperäisiä tuki- ja liikuntaelimiin kohdistuvia vammoja. (Bronner et al. 2003, 57) Tanssi ammattina edellyttää usein monipuolista liiketaitojen ja tekniikoiden hallintaa; nopeat asennonvaihdot, polvistumiset, kyykistymiset, korkeat jalan ojennukset, hyyt ja pyörähdykset vaativat keholta ominaisuuksia kuten suurta liikelaajuutta, nopeutta ja kestävyyttä. Tanssijat työskentelevät usein nivelten ääriasennoissa, joka saattaa lisätä vammriskiä. (Bronner et al. 2003, 59) Bronner'n ym. mukaan tanssivammoja ennaltaehkäisevään toimintaan tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. (emt. 2003, 66)

Tutkija Reetta Rönkkö ym. ovat tutkineet tanssiuran pitkäaikaista vaikutusta uransa päättäneiden tanssijoiden elämänlaatuun. Tutkimuksessa selvitettiin entisten tanssijoiden tuki- ja liikuntaelimestöön kohdistuvia ongelmia ja kipuoireita, ja verrattiin niitä ei-tanssijoista koostuvaan kontrolliryhmään. Rönkön ym. mukaan esimerkiksi lonkka- ja polvikivuista johtuvat kävelyn vaikeudet ja ontuminen oli eläkkeelle jääneiden tanssijoiden keskuudessa yleisempiä kuin ei-tanssijoiden kontrolliryhmässä. Rönkkö toteaa, että tanssijoiden terveyteen ja vammaoireisiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota jo aktiiviuran aikana, jotta myöhemmällä iällä ilmeneviä tuki- ja liikuntaelimestöön ongelmia voitaisiin ennaltaehkäistä. (Rönkkö et al. 2007, 105-109)

Tyypillisiä tanssiperäisiä vammoja ovat alaraajoihin, lonkan seudulle ja selkään kohdistuvat vammat (Jacobs et al. 2012, 74). Helpin ja Immosen ammattiin opiskelevien ja ammattitanssijoiden parissa tehdyssä tanssiperäisten vammojen riskitekijöitä kartoittavassa opinnäytetyössä todetaan, että väsymys on yksi keskeisin loukkaantumisten riskitekijöistä. Väsymyksen taustalla voi olla joko yksilön oma toiminta tai ympäristötekijät; liiallinen kuormitus ja liian vähäinen palautumisaika. Myös puutteellinen tanssitekniikka ja riittämätön lämmittely todettiin riskitekijöiksi. (Helpi & Immonen 2006, 26-27)

Tutkija Kaija Rensujeff on tarkastellut tanssin ammattilaisten uraa ja työoloja Suomessa. Rensujeff on toteaa, että tanssinalalla työskentelevien keskimääräinen ikä on 38 vuotta. (Rensujeff 2014, 35) Vaikka keski-ikä on kasvanut viimeisen vuosikymmenen aikana kahdella vuodella (Rensujeff 2003, 79), lopettavat tanssialalla työskentelevät uransa aikaisin verrattuna esimerkiksi keskimääräiseen eläkkeellesiirtymisikään, joka Suomessa vuonna 2014 oli 61,2 vuotta (eläketurvakeskus 2015). Tanssintutkija Johanna Laakkosen tanssijoiden aktiiviuran päättymistä ja uudelleen koulutuksen mahdollisuuksia kartoittavan selvityksen mukaan 74 prosenttia tanssitaiteilijoista päättää uransa alle 41-vuotiaana. (Laakkonen 1993, 45) Tanssiuran jälkeisen toimeentulon järjestämiseksi uransa päättänyt tanssija joutuu etsiytymään uuteen työhön. Laakkonen toteaa, että tiedotus ja neuvonta koskien esimerkiksi uramahdollisuuksia ja uudelleen koulutautumista ovat tärkeä apu ammatinvaihtoa suunnitteleville. Myös taloudellista tukemista siirtymäkauden aikana pidettiin tarpeellisena varsinkin freelancerina toimineille. (emt. 1993, 90-91)

Laakkosen mukaan vammautuminen oli iän ja eläkkeen rinnalla yleisin tanssiuran lopettamisen syy; vammautumiseen uransa lopettaneita oli neljäsosa vastaajien kokonaismäärästä. (Laakkonen 1993, 46-48) Väitöstutkimuksessaan tanssiuransa loukkaantumiseen päättäneiden nykytanssijoiden elämänmuutosta ja identiteettiä tutkineen Pohjolan mukaan fyysisen toimintakyvyn vajaus on tutkimuslöydösten valossa keskeisin syy tanssiuran lopettamiseen. (Pohjola 2012, 133) Vain osa kaikista tanssiammatissa tapahtuvista vammautumisista tapahtuu tapaturmaisesti. Työkyvyn aleneminen voi olla seurausta myös esimerkiksi rasitusvammoista tai kulumista. (Laakkonen 1993, 46-48) Pohjolan mukaan varsinaista primaarista loukkaantumistapahtumaa voi edeltää pitkään jatkuneet huomiotta jätetyt kiputilat ja rasitusvammat. (Pohjola 2012, 134) Laakkonen toteaa, että kuntoutuksen jälkeen töihin palaaminen voi olla hankalaa, koska työkyky ja motivaatio kärsivät suorituskyvyn alenemisesta. (Laakkonen 1993, 46-48)

Uran lopettamis päätöstä edeltää siirtymävaihe, jolloin tanssija sopeutuu lopettamisen seurauksena tapahtuvaan elämänmuutokseen (Laakkonen 1993, 50). Anthony Giddens (1991) puhuu ns. toisista mahdollisuuksista, mikä voi

tarkoittaa positiivista menetysten jälkeistä kasvua yksilön elämässä (Karjalainen 2004, 13; Giddens 1991). Uran loppuminen voidaan kokea joko menetyksen kokemuksena tai emansipatorisena muutoksena. Uran päättämisen luonteen kannalta on Pohjolan mukaan merkityksellistä minuuden sekä sosiaalisen ja henkilökohtaisen identiteetin välinen vuorovaikutussuhde, uran vaihe, kesto ja aktiiviuralla saavutetut tavoitteet. (Pohjola 2012, 138) Tanssijan ammatista luopuminen ei ole siis vain ammatista luopumista vaan ammatti-identiteetin ja kokonaisen elämäntavan menettämistä. Pohjolan mukaan tanssija voi uran päättyessä kokea menettävänsä työnsä ja fyysisen suorituskykynsä lisäksi tanssin kentän sosiaalisen verkoston, taiteilijuutensa ja mahdollisuutensa itseilmaisuun. Kokemusta voi kuvata myös luopumisena koko entisestä elämästä. (emt. 2012, 137) Laakkosen mukaan mitä monipuolisempi oma suhde tanssin tekemiseen on ollut, sitä helpompaa on nähdä siirtymävaihe uuden alkuna. Esimerkiksi vanhempana ja kokeneempana tanssija kykenee kyseenalaistamaan työyhteisön ja tanssialan käytäntöjä ja konventioita. (Laakkonen 1993, 51, 54)

Antikaisen ja Huotelinin mukaan menneisyyden kokemukset ja elämänhistoria ovat ihmisen merkitysten ja konstruktioiden rakentumisen perusta (Antikainen & Huotelin 1996, 15). Vakava loukkaantuminen voidaan nähdä elämänhistoriallisena käännekohtana; tapahtumana, joka muuttaa yksilön näkemystä omasta elämästään ja toiminnan mahdollisuuksista. Tanssiammatissa työskentelevälle vammautuminen voi olla tällainen käännekohta, joka toimii yksilön elämänkulkua muovaavana tapahtumana. Loukkaantuminen voi muodostua minää kehittäväksi ja rikastuttavaksi reflektiiviseksi kokemusprosessiksi, jossa yksittäiset kokemukset liittyvät toisiinsa merkityksen antamisen ja kyseenalaistamisen kautta.

## 2 TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET

### *2.1 Holistinen ihmiskäsitys*

Tutkimuksen taustalla on psykologi ja filosofian tohtori Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys. Rauhalan ihmiskäsitysanalyysi perustuu filosofi Edmund Husserlin fenomenologiaan ja filosofi Martin Heideggerin eksistentiaaliseen fenomenologiaan muodostaen eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsityksen. Eksistentiaalinen fenomenologia pyrkii tavoittamaan tajunnallisina merkityssuhteina näyttäytyviä ilmiöitä ja ihmiskäsityksen muodossa se kattaa siis esioletuksemme ja käsityksemme siitä, mitä ihminen on. (Perttula 1995, 13-17) Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisellä on kolme olemismuotoa. Ihminen on kehollinen, tajunnallinen ja situationaalinen olento ja todellistuu näissä, perustavalaatuisesti toisiinsa kietoutuneissa olemassaolon muodoissa. Olemassaolon muodot eivät voi korvata tai olla olemassa toisistaan riippumatta. (Rauhala 2005a, 32-33)

#### 2.1.1 Kehollisuus

Kehollisuudella Rauhala tarkoittaa olemassaoloa tajuttomana, orgaanisena tapahtumana, johon sisältyy fyysiset, ei-symboliset prosessit. Kehon aineellis-organiset prosessit, kuten verenkierto, solujen elämä ja ruuansulatus ovat elämän biologisen tapahtuman ja olemassaolon edellytys, eivätkä ne sinällään tuota käsitteitä tai merkityksiä. Tähän biologiseen kehoomme viitataan myös termillä elävä keho. (Rauhala 2005a, 38-41) Rauhalan mukaan kokemuksen synnyssä keholla on tärkeä rooli siten, että kehon kokonaisuus tarjoaa periaatteellisen koordinaatiston, jossa maailmanjäsennys ensisijaisesti oivalletaan. Koemme avaruudellisia suhteita, koska kehomme sijoittuu avaruuteen. Myös ihmisen kyky käsittää aikaa on suoraan sidoksissa kehon orgaanisten prosessien rytmiin ja keston. (emt. 2005a, 56)

Rauhalan ajattelussa muodostuvat merkityssuhteet suhteutuvat aina tavalla tai toisella kehon muodostamaan koordinaatistoon. Keho muodostaa yksilöllisen identiteettimme rungon ja näin ollen kehollisuus on myös



välttämätön edellytys merkitysten synnylle. (Rauhala 2005a, 32-33) Eletty keho on aina läsnä liikkeessä ja liikkeen kautta voidaan rakentaa kokemuksellista tajunnan sisältöä, mielikuvia, aistimuksia, tuntemuksia ja tunteita, jotka edesauttavat merkityssuhteiden rakentumista. (Parviainen 1994, 19) Keholla on avaruudellisen ulottuvuuden lisäksi ajallinen ulottuvuus, se kantaa mukanaan taitoaan ja jälkiään menneisyydestä nykyisyyteen. (Lehtovaara, M. 1996, 95)

### 2.1.2 Tajunnallisuus

Rauhala kutsuu tajunnallisuudeksi kokemisen kokonaisuutta. Kokeminen on ihmisen olemassaolon perusmuoto, sillä kaikki mitä voimme tietää maailmasta, välittyy meille kokemisen kautta. Tajunnallisuuteen eli ihmisen psyykkis-henkiseen olemassaoloon kuuluu koko inhimillinen kokemiskapasiteetti ja sen perusluonteellinen rakenne on mielellisyyttä. Rauhalan mukaan mielen eli noemojen avulla voimme käsittää todellisuuden ilmiöt joksikin ja antaa niille merkityksiä. (Rauhala 2005a, 34-37) Rauhala jakaa tajunnan kokonaisuuden tajuttomaan ja tajuiseen. Tajuiseen tasoon kuuluu sekä tietoinen että tiedostamaton puoli. Tajuton käsittää orgaaniset prosessit, jotka ovat osa ihmisen elämyksetöntä olemassaoloa. Rauhalan mukaan vain tajuiseen kokemuspuoleen liittyy elämyksellisyys. (Rauhala 2005b, 40-41) Rauhala jaottelee tajuisen puolen edelleen kahteen toimintatapaan; psyykkiseen ja henkiseen. Henkisellä Rauhala viittaa ihmisen kykyyn reflektoida kokemuksiaan. (Rauhala 2005a, 64-66) Suurin osa psyykkisestä on tiedostamatonta, tajunnan sisäisen elämyksellisyyden alkeisjäsenystä (Perttula 1995, 21-22).

### 2.1.3 Situationaalisuus

Ihminen suuntautuu maailmaan situationaalisuuden kautta. Situaatiolla eli elämäntilanteella viitataan kaikkeen siihen, mihin ihminen on kehollisuuden ja tajunnallisuuden kautta suhteessa. Elävän kehon järjestelmät välittävät meille tietoa maailmasta, joka muuttuu koetuksi tiedoksi, käsitteiksi ja ajatteluksi tajunnallisen prosessin kautta. Merkityssuhteiden kautta muodostamme maailmankuvamme, joka on alati muuntuva suhteessa vanhaan kokemustaustamme. (Rauhala 2005a, 34-37) Kokemus muodostuu

elämäntilanteessamme ja muuntuu siis tietoisuutemme kautta merkityssuhteiksi, jotta voimme mieltää jonkin olemassa olevan asian tai kohteen olevan jotakin. Merkityssuhteet ovat luonteeltaan erilaisia ja näitä ovat esimerkiksi tieto, tunne, usko, intuitio, unet ja harhat. Merkityssuhteista näin ollen vain pieni osa on kielellisesti ilmaistavissa. (emt. 2005a, 37)

## *2.2 Tiedostetut ja tiedostamattomat merkitykset*

Haastatteluaineiston tulkintakehyksenä on tajunnan jaottelu tietoiseen ja tiedostamattomaan, joka pitää sisällään oletettaman siitä, että merkitystajunta edellyttää kehoa ja situaatiota. (Rauhala 2005b, 96; 2005c, 32) Moilanen ja Rähä ovat luoneet Siljanderin ja Karjalaisen malliin (1993) perustuvan jaottelun, jossa tiedostamaton ja tiedostettu (Rauhalalla tietoinen) merkityksen taso voidaan edelleen jaotella yksilöllisiin ja yhteisöllisiin merkityksiin. Yksilöllisiä merkityksiä ovat esimerkiksi tiedostetut tunteet, tavoitteet ja uskomukset, kun taas tiedostamatonta edustaa piilotajunta. Rauhalan mukaan ”piilotajunta” -ilmaisua ei tavoita tiedostamattoman ja tietoisien olemusta aivan oikealla tavalla, vaan toteaa tiedostamaton-tietoinen jaon viittaavan merkitysten selkeysasteisiin (Rauhala 2005b, 77).

Moilasan ja Rähän mukaan yhteisöllisiä tiedostettuja merkityksiä ovat esimerkiksi yhteisön rooliodotukset, normit, ihanteet ja moraali. Tiedostamattomia yhteisöllisiä merkityksiä esimerkiksi rutinoituneet toimintarakenteet, perusmyytit ja toiminnan piilevät säännöt. Lisäksi on olemassa niin sanottuja universaaleja yhteisöllisiä merkityksiä, joita edustavat esimerkiksi yleispätevät tiedostetut ideat ja moraali sekä tiedostamattomat yleispätevät generatiiviset sääntöjärjestelmät. Tutkija ja tanssintaiteen tohtori Teija Löytönen toteaa, että tanssi taidemaailmana määrittää sitä, mitä tanssiammatissa toimiva voi tajunnassaan tanssitaiteeseen liittyen kokea. Tanssin taidemaailman rakenteet, jaetut ja vakiintuneet taidot ja tavat sekä jokapäiväiset rutiinit ja roolit määrittävät sosiaalista todellisuutta. (Löytönen 2004, 64-65) Tanssin taidemaailma on siinä osallisille jollakin tavalla yhteisesti jäsenettyä, mikä on Rauhalan mukaan esiymmärtäneisyyttä; se suuntaa ja rajaa sitä, mitä tajunnassa voidaan varsinaisesti ymmärtää. (Rauhala 2005a, 43)

Käsitejako psyykkiseen ja henkiseen on Rauhalan tapa kuvata merkitysten hierarkiaa. Rauhalan mukaan henkinen edustaa korkeampaa tasoa; sille ominaista on tietäminen, käsitteiden muodostus, ajattelu, itsetiedostus, arvojen asettaminen ja kyky vastuullisuuteen, kapasiteetti pyhyiden sekä kauneuden kokemiseen ja merkitysten intersubjektiivisuus. Psyykkinen on alemmantasoista siten, että siinä ei pystytä reflektioon, käsitteellisyyteen eikä intersubjektiivisuuteen; kokemukset ovat pyyteitä, haluja ja tunnevireitä kuten mielihyvää, pelkoja ja ahdistuneisuutta. (Rauhala 2005b, 115-119)

Moilanen ja Räihä toteavat, että lähes kaikki tiedostettu merkityksenanto perustuu tiedostamattoman merkityksen tason varaan. Tämä johtuu arkisen elämän rutinoituneesta luonteesta, joka ei vaadi toiminnan sääntöjen, niiden taustalla olevien uskomusten tai havainnon luotettavuuden reflektiota. (Moilanen & Räihä 2001, 46-47) Arki on esimerkki merkityssuhteiden sisäisestä lukkiutumisesta; situationaaliset komponentit, kuten elämäntilanne, ympäristö ja toimintaan vakiintuneet käytännöt saattavat pitkäksi aikaa lukita tietyt horisontit eli ymmärtämisyhteydet vallitseviksi. (Lehtovaara, M. 1996, 88) Löytösen mukaan arjen rutinoitunut, itseään toistava tavanvaraisuus voi etäännyttää yksilön omista arvoista, toiveista ja tavoitteista. (Löytönen 2004, 249) Opinnäytetyöni pohjautuu käsitykseen, että loukkaantuminen rikkoo arkirutiinin ja näin edellyttää tilanteiden uudelleenarvioimista sekä uusien toimintatapojen hahmottamista ja omaksumista. Arkisesta rutiinista poikkeaminen voi olla mahdollisuus löytää oma toimijuus ja mielekkyys työn tekemiseen uudelleen.

Monet elämänkulun siirtymät ja kriittiset tapahtumat liittyvät yksilön elämänsuunnan etsintään sekä elämänarvojen ja itselle tärkeiden pyrkimysten ja tavoitteiden pohtimiseen. Filosofi Kari E. Turusen (Turunen 1992, 124–129; 1997, 18, 96) mukaan aidot, intuitiiviset ja välittömät kokemukset muuttavat yksilön arvoja, käsityksiä ja merkitysperspektiivejä. Aidot merkitykselliset kokemukset tukevat arvojen kehittymistä. Uutta ymmärrystä saavutetaan, kun aidon kokemuksen seurauksena maailma ja maailmaan sisältyvät merkitykset nähdään uudella tavalla. Tämän tapahtuminen vaikuttaa yksilön tietoon ja tunteisiin ja sillä on kokemushorisonttia laajentava ja muuttava vaikutus. Omia kokemuksiaan refleктоimalla ihminen oppii ja saavuttaa uuden ja syvemmän ymmärryksen omasta kokemusmaailmastaan. (Silkelä 2001, 125-

126) Ymmärrykseni mukaan vakava loukkaantuminen on elämänkulullinen tapahtuma, jonka seurauksena syntyy uusia tajunnallisia merkityssuhteita. Kysymys on paitsi uusien merkityssuhteiden synnyttämisestä, myös virheellisten merkityssuhteiden korjaamisesta. Käymällä läpi omaa loukkaantumiskokemusta ja toipumisprosessia on mahdollista tulla tietoiseksi omasta toiminnastaan ja reaktioistaan, jolloin myös ideaalit ja toimintaa aiemmin ohjanneet ulkoiset motivaatiotekijät tulevat kyseenalaistetuksi. Tajunnallisuuden ilmentymiä tarkasteltaessa on huomionarvoista reflektiivinen prosessi, jonka kautta uudet merkityssuhteet muodostuvat.

Rauhalan mukaan tunteet ovat perustavaa laatua oleva osa ihmisen olemassaoloa. Tunteet ovat kautta aikojen olleet ihmiselle ensisijainen maailmaan suhteutumisen muoto. Tunteet synnyttävät merkityksiä ja ovat mielellisinä maailmansuhteen muotoina aina suhteessa johonkin. Ilman tunteita ihmisen sisäinen maailma olisi tyhjä ja merkityksetön. (Rauhala 2005a, 32-33; Rauhala 2005b, 132) Rauhala viittaa jungilaiseen tajunnan perusfunktioiden erittelyyn, jonka mukaan tunnetta voidaan tarkastella kohteen arvoa ilmaisevana merkityksenä, kun taas tieto ilmaisee sen mitä siitä rationaalisesti voidaan todeta. Täten tunne voidaan nähdä ilmiötä subjektiivisesti arvioivana toimintona. (Rauhala 2005b, 133-135) Rauhala tuo esille tunteiden intentionaalisen merkitysluonteen; tunne lähtökohtaisesti kohdistuu aina johonkin. Rauhalan mukaan esimerkiksi pelossa useimmiten tiedetään, mitä pelätään. Tajunnan merkitykset voivat olla myös sellaisia, joilla ei ole selkeää kohdetta. Esimerkiksi ahdistuneisuus tai masentuneisuus ei välttämättä kohdistu mihinkään tiedettyyn. (Rauhala 2005c, 34) Tunnemerkitysten muodostuksessa on otettava huomioon yksilön situaatio, jossa tunne syntyy. Situationaalisuus on ihmisen olemassaolo suhteessa todellisuuteen ja tilanteeseen. Reflektiivinen kyky, eli kyky tarkastella omaa toimintaa, sisäisiä tiloja ja luoda suhdetta sisäiseen maailmaansa ohjaa suoraan ihmisen toimintaa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 34)

Maija Lehtovaaran mukaan henkinen kasvu on sitä, että merkityskokemukset kehittyvät, selkiytyvät ja kirkastuvat. (Lehtovaara, M. 1996, 91) Menneisyyden vaikutus nykyisyyteen on ennen kaikkea emotionaalinen ja tallennetut kokemukset voidaan elää uudelleen tunteina. Useimmissa tapauksissa ei ainoastaan muisteta, miltä jokin kokemus tuntui, vaan tunnetaan sama

kokemus uudelleen. (emt. 1996, 93) Tunteet voivat toimia motivoivina tekijöinä tiedon tavoittelussa, mutta toisaalta esimerkiksi pelon tunteminen saattaa myös estää uusien merkityssuhteiden syntyä. Tunteet nähdään oppimisen psykologiassa usein oppimisen kannalta merkityksiltään vähempiarvoisempina verrattuna kognition piiriin kuuluviin tajunnallisiin tapahtumiin. Tunteiden, intuition, tahdon ja muiden tajunnan tunneilmaisumuotojen on katsottu olevan jotain epämääräisesti kehoon kuuluvaa suhteessa järjen mentaalisuuteen. (emt. 1996, 92-93)

### *2.3 Kuntoutumisprosessi reflektiivisenä toimintana*

Kettusen, Kähäri-Wiikin, Vuori-Kemilän ja Ihalaisen mukaan kuntoutusta voidaan tarkastella muutoksen ja oppimisen näkökulmasta. Kuntoutuminen on tällöin kuntoutujan näkökulmasta oppimisprosessi joka muuttaa ajattelu-, toiminta- ja tunnemalleja. Jotta opittu tulisi sisäistetyksi ja osaksi pysyvämpää käyttäytymistä, on oppimisen kosketettava kuntoutujan sisäisiä arvoja ja tunteita. Oppimisen näkökulma kuntoutukseen pitää sisällään lähes aina myös identiteettityön ajatuksen. Kuntoutuja joutuu sopeuttamaan omaa identiteettiään ja tavoitteitaan suhteessa muuttuneeseen toimintakykyyn. Oman identiteetin tiedostamisen prosessin kautta kuntoutuja oppii liittämään itseensä myös uusia merkityksiä. (Kettunen et al. 2002, 46-47)

Kuntoutujan odotukset kuntoutumisen onnistumisesta saattavat olla suuret. Kuntoutuja viettää pitkän ajan epävarmuudessa ja samalla pyrkii hyväksymään omaa muuttunutta kehoaan. Rauhala toteaa, että auttamistyö tehdään aina kuntoutujan tilanteissa, jonka takia kunkin tilanteen erityispiirteet tulee ottaa huomioon kuntoutusprosessissa. Rauhalan mukaan hoidollisen kokonaisprosessin osaksi tulisi kuulua olennaisena osana tajunnallinen kokeminen: suotuisten merkityssuhteiden herättäminen ja jatkuva mielellinen organisoituminen. Rauhalan mukaan hoidossa onkin tärkeintä se, miten kuntoutuja kokee tullessa ymmärretyksi ja kohdelluksi. (Rauhala 2005a, 151-154) Tutkija Sirpa Törmä toteaa, että toisen ymmärtäminen edellyttääkin yhteisten merkityshorisonttien muodostumista kommunikatiivisessa käytännössä. (Törmä 1996, 130) Leino yhtyy Rauhalan ja Törmän näkemyksiin toteamalla: *Kuntoutuksen näkökulmasta*

*terveydenhuollon ammatti-ihmisen olisi ymmärrettävä ihmisen sairaus ja vammautuminen siten, että potilas, toipuva ja kuntoutuva ihminen on oman sairastamisensa ja kuntoutumisensa kokija ja vastuullinen toteuttaja. Hänen ruumiinsa ja psyykensä on jakamaton, ainutkertainen persoonallisuus oman elämänsä ja kuntoutumisensa matkalla. (Leino 2004, 101)*

Esitän, että loukkaantuminen on merkityksellinen elämäkokemus, joka muuttaa tanssija-tanssinopettajan näkemystä elämästään ja toimintamahdollisuuksistaan. Loukkaantuminen voidaan näin nähdä todellisuuden kautta avautuvana muutoksen mahdollisuutena. Tutkimuksessani tarkastelen, millaisia uusia merkityssuhteita loukkaantumisen läpikäyneiden tanssija-tanssinopettajien kokemuksissa muodostuu ja millä tavalla ne vaikuttavat heidän toimintaansa. Oletukseni on, että loukkaantumisella on ymmärtämysyhteyksiä laajentava vaikutus, joka rikkoo vakiintuneiden merkityssuhteiden verkoston ja haastaa totunnaiset kokemushorisontit.

## 3 TUTKIMUSMENETELMÄT

### *3.1 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä*

Aineistonkeruumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Valitsin teemahaastattelun aineistonkeruutavaksi, sillä koin sen antavan aiheen käsittelyn kannalta tarvittavaa liikkumavaraa haastattelutilanteessa. Teemahaastattelussa ei edetä valmiiksi muotoiltuja kysymyksiä esittäen vaan aihealueet jaetaan löyhemmin eri teemoihin. Teemarungon laatiminen vaatii perehtymistä ja ennakkotietoa aihepiiristä ja haastateltavien tilanteesta, jotta haastattelun teemat on mahdollista rakentaa aiheen käsittelyn kannalta oleellisiksi. Teemahaastattelu on muodoltaan jotain lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun väliltä, jossa on tietty rakenne ja jota seuraten haastattelu etenee selkeästi. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48). Teemahaastattelurungon laatimista auttoi oma vammataustani ja alustavat teemahahmotelmat muotoutuivat omaan kokemukseeni nojaten. Haastattelurunkoa muokattiin ensimmäisen vedoksen jälkeen sisältämään kolme teemaa, jossa jokaisen teeman alla oli kolme alakysymystä sekä mahdollisuus avoimeen lisäkommenttiin jokaisen teeman lopussa. Haastateltavilla oli näin mahdollisuus tuoda esiin sellaisia ajatuksia, jotka eivät välttämättä tulisi teemojen vaiheittaisen käsittelyn kautta muuten ilmi.

Tutkimuksen aineistonkeruu tapahtui käyttäen alla olevaa teemahaastattelurunkoa:

Teema 1: Loukkaantuminen ja sen konkreettiset vaikutukset

- Kerro loukkaantumisestasi; mitä tapahtui, milloin ja miten vamma todettiin?
- Kuinka loukkaantuminen vaikutti konkreettisesti (fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti) työhösi?
- Miten loukkaantuminen on vaikuttanut kokemukseesi kehollisuudesta ja kehostasi?

## Teema 2: Työelämään palaaminen vamman jälkeen

- Miten paluu takaisin työelämään on mielestäsi onnistunut?
- Mikä siinä on auttanut? Mikä taas on hidastanut/vaikeuttanut?
- Miten työyhteisösi on suhtautunut loukkaantumiseesi?

## Teema 3: Pedagogiikka muutoksessa

- Millainen tanssija/pedagogi olit ennen loukkaantumistasi?
- Onko loukkaantuminen muuttanut tapaasi ajatella omaa opettajuuttasi? Entä tanssijuuttasi? Kokemusta kehostasi? Suhtautumistasi tanssitaiteeseen?
- Miten suhtaudut nyt tulevaisuuteesi tanssialalla ja missä näet itsesi 5-10 vuoden päästä?

Tutkimukseen osallistui kolme tanssin ammattilaista. Kohdehenkilöt etsin kollegapiiristäni, josta pystyin nimeämään useammankin vamman läpikäyneen tanssin ammattilaisen. Otin yhteyttä haastateltaviin puhelimitse sekä tapaamalla henkilökohtaisesti. Kysyin heiltä kiinnostuksesta ottaa osaa tutkimukseeni loppuvuodesta 2014, sen jälkeen kun olin esitellyt alustavan tutkimussuunnitelmani opinnäytetyöseminaarissa. Jokainen lupautui olemaan mukana tutkimuksessani. Tammikuussa 2015 sovin haastatteluajankohdat, jotka ajoittuivat tammi-helmikuun vaihteeseen. Kunkin haastateltavan kanssa oli yksi haastattelu, sillä aineistoa olisi muuten voinut kertyä liian runsaasti opinnäytetyön laajuuden huomioiden. Sovimme haasteltavien kanssa haastattelupaikaksi kotini, jonka arvioin soveltuvan hyvin haastattelujen toteuttamiseen häiriöttömästi. Haastattelut olivat kestoltaan 45-80 minuuttia. Tallensin haastattelut äänittämällä ne tietokoneen tallenninta sekä varajärjestelmänä matkapuhelimen sanelinta käyttäen.

Tunsin haastateltavat henkilöt entuudestaan, joten minulla oli ennakkokäsitys siitä, millaisia toimijoita he tanssin kentällä ovat. Tuttuus vaikutti myös haastattelutilanteen muodostumiseen luontevaksi ja epämuodolliseksi. Sovimme haasteltavien kanssa ennen aloittamista, että jos haastattelun aikana sivutaan jotakin arkaluontoista aihetta, haastateltavalla on oikeus rajoittaa aineiston käyttöä näiltä osin. Tutkimuksen lopulliseen julkaistavaan versioon



käytettävät suorat aineistolainaukset lähetin sähköpostitse etukäteen jokaiselle haastateltavalle hyväksyttäväksi. Kuten todettua, minulla on oman kokemukseni kautta vahvat käsitykset siitä, miten vammautuminen on minuun vaikuttanut ja mitä se on omassa ajattelussani muuttanut. Pyrin kuitenkin jättämään omat kokemukseni taka-alalle, vaikka tiedostinkin, että oma historiani on taustalla vaikuttamassa.

Haastattelutilanteessa etenin teemarungon aihealueita läpi laatimassani järjestyksessä omia muistiinpanojani seuraten. Teemahaastattelu mahdollisti haastattelutilanteen hengittävyden; käyttämällä löyhää runkoa pystyin tilanteen mukaan muokkaamaan kysymyksiä kunkin haastateltavan ajattelumaailmaan sopiviksi. Pyrin toimimaan haastattelutilanteessa keskustelunomaisesti ilman erityisen tiukkaa kysymys-vastausasetelmaa ja antamaan tilaa haastateltavan vapaalle puheelle ja omalle merkityksenannolle. Haastattelun teemat sivusivat väistämättä toisiaan, limittyivät yhteen tai päätyivät eri reittiä samoihin keskustelun aiheisiin. Teemahaastattelurunko toimi ikään kuin tarkistuslistana, josta seurasin, että kaikki teemat oli haastattelun aikana käyty läpi. Keskustelu herätti minussa reaktioita kommenttien ja omakohtaisten kokemusten muodossa ja välillä tuntui, että innostuin liikaakin, enkä osannut pysyä haastattelijan roolissa vaan vuorovaikutteisen dialogin kautta jaoin myös omia kokemuksiani osana keskustelua.

Koska tunsin haastateltavat entuudestaan, otaksun tämän vaikuttaneen siihen, että haastateltavat pystyivät kertomaan avoimesti kokemuksistaan. Jokainen haastateltava oli erilainen ja haastatteluja tehdessäni huomasin, että jokainen kokee oman loukkaantumisen hyvin eri tavalla. Haastateltavien omat taustat vaikuttivat siihen, mitkä aihealueet painottuivat, eikä kaikkien haastateltavien kanssa puhuttu jokaisesta asiasta samassa laajuudessa. Väistämättä kävi niin, että jokin asia jäi vähemmälle käsittelylle, kun taas toisesta syntyi laajempi keskustelu. Haastattelujen aikana havaitsin, että kaksi haastateltavista reflektoi loukkaantumista opettajaidentiteetin ja yksi tanssijaidentiteetin kautta. Tämä luonnollisesti vaikutti myös keskustelujen sisältöihin.

### *3.2 Haastateltavat*

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt eivät esiinny tutkimuksessa omilla nimillään, joka on aiheen laajan käsittelyn kannalta perusteltua, sillä loukkaantumiskeskustelut saattavat nostaa esiin arkaluontoisiakin aiheita. Anonymiteetti sallii myös vapaamman puhettavan, koska tällöin aiheista puhumista ei tarvitse varoa. Kaikki haastateltavat ovat naisia, iältään 29-34 -vuotiaita ja he ovat toimineet alalla kahdesta kymmeneen vuotta. Haasteltavilla oli usean vuoden kokemus tanssin ammattikentällä työskentelystä sekä pitkä harrastushistoria. He olivat toimineet ammatissa eri puolilla Suomea ja myös ulkomailla. Jokaisesta haastateltavasta laaditussa henkilöprofiilissa pidettiin tärkeänä anonymiteettiä, eli sitä, että vastaajaa ei voida tunnistaa kuvauksesta. Anonymiteettiin tanssin alan tutkimuksissa on syytä kiinnittää erityistä huomiota, sillä kotimaisen kentän pienuuden takia on pienistäkin yksityiskohdista mahdollista tunnistaa kyseessä oleva henkilö. Vamman identifiointi tietyksi tai tiettyyn ruumiinosaan kohdistuvaksi voi jo pelkästään johtaa tunnistamiseen ja se yhdistettynä muutamaaan muuhun yksityiskohtaan henkilön taustasta saattaa olla jo riittävä määrä tietoa tunnistukseen. Tässä tutkimuksessa ei kerrota yksityiskohtia vamman laadusta, eikä tunnistettavaa informaatiota osallistujien taustoista.

Jokaisesta haastateltavasta ja heidän taustoistaan on seuraavassa lyhyt profiili. Tutkimuksessani käytän haastateltavista anonymiteetin takia pseudonimiä Anniina, Veera ja Silja.

- Anniina on tanssinopettaja-tanssija, joka on työskennellyt jazz- ja nykytanssin opettajana kymmenisen vuotta ja toimii lisäksi freelance-tanssijana. Anniinan työtapaturmasta on yli viisi vuotta aikaa. Hän on toipunut vammastaan täysin ja palannut työelämään.
- Veera on 29-vuotias ja hänellä on nykytanssitausta. Hän työskentelee tanssinopettajana sekä esityskollektiivin jäsenenä. Veeran loukkaantuminen oli tapaturman seurausta ja vamma operoitiin pian tapahtuman jälkeen. Veera etenee kuntoutuksessa ja on jo pystynyt monelta osin palaamaan tanssinopettajan työhönsä.

- Silja on 32-vuotias nykytanssija, joka on viime vuodet tehnyt tanssijan työtä vakituisella kiinnityksellä ja freelancerina sekä opettanut jonkin verran. Siljan vamma on krooniseksi muuttunut pitkään vaivannut kiputila, jota ensin hoidettiin pidemmän aikaa konservatiivisesti. Tilanne ei kuitenkaan näillä keinoilla korjaantunut, joten asiassa päädyttiin leikkaushoitoon. Silja on vastikään aloittanut postoperatiivisen kuntoutuksen. Siljalla on nuoruudesta balettitausta.

### *3.3 Fenomenologis-hermeneuttinen tarkastelukulma*

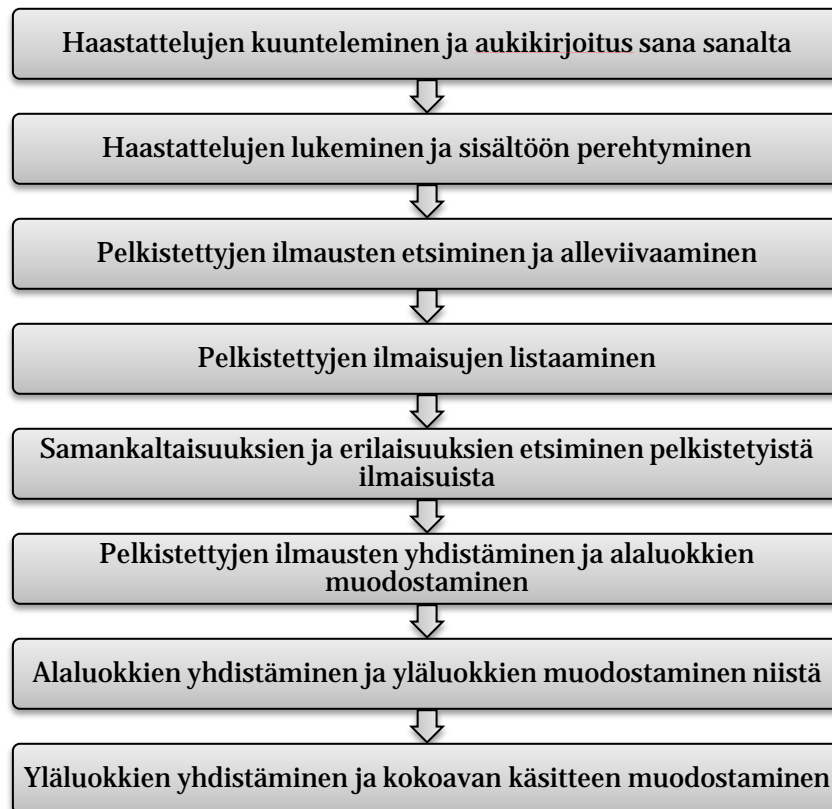
Tutkimuksellani on fenomenologis-hermeneuttiselle tutkimukselle ominaisia piirteitä. Inhimillinen kokemus, tutkittavien tietoisuudessa liikkuvat merkitykset ja ihmisen subjektiivinen elämismaailma nousevat ensisijaisiksi kohteiksi fenomenologis-hermeneuttisista lähtökohdista tehdyissä tutkimuksissa. (Antikainen & Huotelin 1996, 22) Juha Perttulan mukaan fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen mahdollisimman tarkasti sellaisena, kuin se tajunnan ja maailman tuottamissa merkityssuhteissa ilmenee. Merkitysten tutkimisen mielekkäys perustuu oletukseen, että ihmisen toiminta on intentionaalista. Hermeneuttiseen tutkimusotteeseen kuuluu kokemusten tulkitseminen ja ymmärtäminen. Perttulan mukaan hermeneutiikalle merkityssuhteet toimivat laajemman sosiaalisen kontekstin tulkinnan välineenä. Tämän tulkintatavan mukaan fenomenologia kohdistuu enemmän yksilöllisiin ja hermeneutiikka sosiaalisiin merkityksiin. (Perttula 1995, 54-55) Fenomenologiseen lähestymistapaan kuuluu tärkeänä osana tutkijan oman esiymmärryksen avaaminen ja sulkeistaminen. Siksi oman esiymmärryksen avaaminen on osa tutkimusprosessia.

Olen pyrkinyt lähestymään tutkimusaineistoa psykologian tohtori Frederick Wertzin (1988) tutkijan reflektion perusasentoitumisen periaatteita noudattaen. Wertz erittelee viisi peruseriaatetta, joita tutkijan tulisi noudattaa kokemusaineiston analyysiprosessissa. Wertzin mukaan tutkijan empaattinen syventyminen tutkimusaineistoon on olennaista, jotta tutkija saa aidon yhteyden tutkittavan koettuun maailmaan. Tästä empaattisesta syventymisestä irtautuminen on olennaista, kun tutkija pyrkii tietoisesti

reflektomaan omaa suhdettaan tutkimusaineistoon. Tutkimusprosessiin kuuluu tutkimusaineiston kiireetön havainnointi sekä yksityiskohtien suurentelu niin, että aineiston pienetkin yksityiskohdat tulevat tutkijalle tärkeiksi. Näin tutkija kiinnostuu kokemusten lähtökohdista, keskinäisistä suhteista ja yhteisistä ominaispiirteistä sekä asioiden merkityksistä; tutkija on kiinnostunut tutkimusaineiston ilmentämistä kokemuksista, ei niiden arvottamisesta totuudenmukaisiksi tai vääristyneiksi. (Perttula 1995, 79)

### *3.4 Haastatteluaineiston sisällön analyysi*

Aloitin haastattelujen litteroinnin mahdollisimman pian jokaisen haastattelun jälkeen ja aineisto kokonaisuudessaan oli kirjoitetussa muodossa helmikuun puolessa välissä 2015. Litteroin äänitetyn materiaalin käyttäen peruslitterointi-muotoa, jossa puhe litteroidaan sanatarkasti puhekieltä noudattaen. Puheen lisäksi litteroidaan merkitykselliset tunneilmaisut esimerkiksi nauru, liikuttuminen tms. (Aineistohallinnan käsikirja 2015) Litterointiin sisällytin myös täytesanat (esim. tota, niinku), mutta jätin pois toistot, keskenjääneet tavut ja yksittäiset äännähdykset. Tuloksena syntyi 24 sivua litteroitua materiaalia. Lähestyin haastatteluaineistoa aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheita (kuvio 1) seuraten.



Kuvio 1: Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109 mukaan)

Luin litteroituja haastatteluja läpi usean kerran ja alleviivasin niistä tutkimukseni kannalta olennaisiksi katsomiani ilmaisuja. Tämän jälkeen pelkistin litteroidun haastatteluaineiston tiivistämällä ja järjestämällä informaatiota. Pelkistämisen kautta tiivistin aineiston kuuteen A4 liuskaan; tässä työvaiheessa käytin apuna myös taulukointia taulukon 1 esimerkin mukaisesti. Pelkistämisen jälkeen jatkoin työskentelyä tiivistetyn aineiston kanssa etsien sieltä alaluokkia ryhmittelemällä samaa ajatusta tarkoittavat pelkistetyt ilmaisut yleisimpiin alaluokkiin, joista johdin käsitteitä yhdistelemällä yläluokkia pääluokan muodostavaksi kokoavaksi käsitteeksi eli teemaksi (taulukko 2).

Proprioseptisten aistimusten tarkkailu muodostaa ensimmäisen teeman. Sen alaluokkina ovat kiputuntemukset ja sensorinen herkistyminen. Seuraavan teeman muodostavat yksilölliset merkityksen tasot pitävät sisällään tiedostetut tunteet, tavoitteet ja uskomukset sekä tiedostamattoman

merkitystason. Kolmas teema liittyy yhteisöllisiin merkityksiin; niihin kuuluvat rooliodotukset, normit, ihanteet sekä piilevät toiminnan säännöt. Merkityksenannon pääluokan alla on reflektio, jonka kautta ideaalit ja toimintaa ohjaavat normit tulevat kyseenalaistetuksi sekä valtautumisen ja vastuun vaihe, jossa korostuu toisin tekeminen; arvot, oman työn merkitys ja mielekkäisyys, vaikutusmahdollisuudet sekä vastuu itsestä ja toisista.

Taulukko 1: Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
"Et nythän se vasta tuntuu että punnitaan toi tommonen motivaatio tässä vaiheessa että haluanko mä ja jaksanko mä tehdä, ja se vaan pitää jostakin kaivaa, tuntuu että tällä hetkellä, että nyt mä meen läpi harmaan kiven tän."	Motivaation merkitys kuntoutumisessa
"Vamman takia on just joutunut menemään semmosille jotenkin epä mukavuusalueille, että just siitä ryhmän kohtaamisessa ja tällasessa kaikessa että niinku, et jos jos ei ois mitään tämmöstä niin ehkä sitä olis jatkanu sillä samalla vanhalla tutulla turvallisella"	Uusien työtapojen löytäminen
"Pöyristyttävää on huomata, että miten lapsen kengissä tää on tää jotenki tää ymmärrys tanssin kentällä, ei urheilumaailmassa, okei jos on, et mä luulen et kukaan ei tuomitsis urheilijaa jos se päättää olla menemättä koska se on sen oma päätös, se on sen oma keho, mut tanssin maailmassa pitäs."	Loukkaantuneena työskentelyn kyseenalaistaminen

Taulukko 2: Aineiston abstrahointi

	TEEMA 1	TEEMA 2	TEEMA 3	TEEMA 4	TEEMA 5
Pää-luokka	KEHOLLISELLE HAVAINNOLLE HERKISTYMINEN	YKSILÖLLISET MERKITYKSEN TASOT	YHTEISÖLLISET MERKITYKSEN TASOT	MERKIYKSENANTO LOUKKAANTUMISPROSESSISSA	
Ylä-luokka	Proprioseptisten aistimusten tarkkailu	Tiedostetut tunteet, tavoitteet, uskomukset, tiedostamaton	Rooliodotukset, normit, ihanteet, toiminnan piilevät säännöt	Reflektio	Valtautuminen ja vastuu
Ala-luokka	Kiputuntemusten ja kuntoutumisprosessin kautta herkistyminen, proprioseptinen havainto	Motivaatio, tahto, pelot, sosiaaliset tunteet	Kehoideaalit, traditio, toimintatavat ja rakenteet	Ideaalien ja aikaisempien toimintatapojen, sisäisten ja ulkoisten vaatimusten, kyseenalaistaminen, kriittinen suhtautuminen alan käytäntöihin	Uusi perspektiivi: Arvot, oman työn ja toiminnan merkitys, tietoinen toimijuus, vastuu kehosta, vastuu itsestä, sosiaalinen vastuu opettajan työssä

Aineiston temaattinen sisällönanalyysi tai "raaka-analyysi" ei kuitenkaan yksinään riitä aineiston käsittelyyn. Pelkän luokittelun kautta ei saavuteta analyysiin syvyyttä, vaan tulokset jäävät helposti yksipuolisen kuvailun tasolle. (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 18-19) Holistinen ihmiskäsitys on valittu tutkimuksen tulkintakehykseksi. Sen tarkoitus on suunnata analyysiä ja tukea aineiston läpikäyntiä. Loukkaantuminen näyttäytyy holistisen ihmiskäsityksen näkökulmasta moninaisena, kokonaisvaltaisen yksilön suhteutumisena maailmaan, jonka takia sen valinta tulkintakehykseksi on aiheen käsittelyn kannalta mielestäni perusteltua.

## 4 LOUKKAANTUMISKOKEMUS MERKITYKSENANNON NÄKÖKULMASTA

### 4.1 *Yksilöllinen merkitystaso*

#### 4.1.1 Tunteet ja intuitio

Loukkaantuminen ilmiönä näyttäytyy aineistossa eri tavoin tajunnallisissa prosesseissa esimerkiksi tunteina, tahtona ja intuitionä. Käsittelen aluksi tunteiden ja intuition ilmenemistä aineistossa. Maija Lehtovaaran mukaan tunteet auttavat ihmistä orientoitumaan todellisuuteen ja ovat keskeinen motivaation perusta. (Lehtovaara, M. 1996, 93) Haastatteluaineistoa tarkastelemalla havaitsin, että vammautumisen seurauksena ja kuntoutumisprosessin kautta tuli esiin tajunnan ilmentymiä tunteiden muodossa. Tunteet kuuluvat yksilölliseen tiedostettuun merkitystasoon ja mielellisinä maailmasuhteen muotoina kohdistuvat aina johonkin. Vamman jälkeen työkykyiseksi toipumiseen liittyvät haasteet herättivät haastatelluissa pelkoa, turhautuneisuutta, pettymystä ja epävarmuuden tunteita, joiden valossa uran jatkoa pohdiskeltiin. Sosiaalisista tunteista velvollisuuden tunne ja vastuuntunto tulivat selkeinä esiin aineistossa. Loukkaantumisesta nousevat tunteet ovat aineistossa voimakkaita ja henkilökohtaisia, sillä ne liittyvät suoraan vamman keholliseen kokemiseen. Vamma ei ole ainoastaan liikkumista ja työntekoa rajoittavaa, vaan vaikuttaa yksilöön hyvin kokonaisvaltaisella tavalla. Kuntoutusvaihe on epävarmuuden aikaa, jolloin huoli ja pelko toipumisen onnistumisesta on voimakkaasti läsnä. Loukkaantumisen takia pettymykset ja turhautuneisuuden tunteet tulevat osaksi jokapäiväistä elämää.

Anniinan tapauksessa ensimmäinen työhön paluuyritys epäonnistui, kun vamman kuntoutus ei aluksi onnistunut ja vammasta toipuminen pitkittyi vääränlaisen harjoittelun seurauksena. Anniina palasi sairaslomansa jälkeen töihin, mutta huomasi pian, että kaikki ei ole kunnossa. Anniinan mielialaa synkisti se, että kuntoutus ja toipuminen eivät menneetkään odotetusti lääkärin arvioimassa ajassa: *Sit tosiaan sinne sairaslomalle takasin ja tota no oma pettymys, pomon pettymys, ne oli ehkä ne isoimmat ja sitte se*



*epätietoisuus siitä että koska mä sitte oon työkykyinen. Anniina koki selkeästi joutuneensa tasapainoilemaan kivun ja ulkoisten vaatimusten ristipaineessa sekä kohtaamaan voimakasta ulkoapäin tulevaa painetta suoriutua nopeasti työkykyiseksi.*

Veera viittaa alla olevassa puheenvuorossaan myös itsetuntoon ja kuinka vamma vaikuttaa myös psyykkisellä puolella uskoon omiin kykyihinsä. Liitän Veeran kokemuksen psykologi Alfred Banduran kehittämään minäpystyvyyden teoriaan. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä omista kyvyistään toimia tietyllä tasolla. Fyysiset ja emotionaaliset tilat vaikuttavat yksilön arviointiin omista kyvyistään, esimerkiksi negatiiviset tilat voivat heikentää yksilön käsitystä pystyvyydestään. (Bandura 1994, 2-3) Banduran mukaan minäpystyvyyden kokemukset vaikuttavat yksilön elämänvalintoihin, motivaatioon, toiminnan laatuun, toimintakykyyn vastoinkäymisten kohdatessa ja stressin hallintakykyyn. (emt. 1994, 15)

*Veera: Itte jotenki ollu aina suht semmonen liikkuvainen ja aika impulsiivinen tai tämmönen liikkeissään niin sit ku piti hidastua niin paljon et jotenki piti tulla niin varovaiseksi ja näin niin kyl must tuntuu että se vaikuttaa tosi paljon itsetuntoon.*

Vamman kanssa työn tekemisen aiheuttama ahdistus voi aiheuttaa koko kehoon kohdistuvan reaktion. Siljan mukaan pelko vaikutti voimakkaasti hänen tanssijana työskentelyynsä hyvin kokonaisvaltaisella tavalla. Koko keho reagoi, vaikka vamma oli vain yhdessä kehonosassa. Tämä kuvaa loukkaantumiskokemuksen kokonaisvaltaisuutta kaikkiin ihmisen olemispuoliin kohdistuvana.

*Silja: Mä huomasin että mä olin ihan köyryssä ja kyyryssä, siis aivan koko biisin, siis ihan sillain just nimenomaan tää rintakehän alue siis sisäänpäin kääntyny - - halusin mä tai en, emmä sitä huomannu, mutta se oli semmosena kehollisena olemuksena että, et voi ku tää olis äkkiä ohi ja voi ku tää olis tehty.*

Kuntoutusylilääkäri Eeva Leino toteaa, että sairastuminen ja vammautuminen vaativat voimia taistella menetyksen ja pettymysten kanssa. Hiljattain

vammautunut kokee monia pelkoja, esimerkiksi turvattomuutta tarvitessaan palveluita, joiden saaminen ei tunnu olevan varmaa. Leinon mukaan kuntoutujan ja kuntoutusta tarjoavan näkemykset kuntoutumisprosessin tavoitteista ja ongelmista saattavat erota toisistaan ainakin ajoittain ja hankaloittaa yhteistyötä. Näkemuserot ja ristiriidat voivat aiheuttaa kuntoutujalle turvattomuuden tunnetta. Epävarmuutta lisäävät myös huolet vamman ja sairauden ennusteesta ja kulusta ja siitä, tuleeko ymmärretyksi. (Leino 2004, 99-100)

Huoli ymmärretyksi tulemisesta näkyy esimerkiksi Siljan kokemuksessa. Tässä aineiston osassa ilmenee myös merkityssuhteiden intuitiivinen puoli tietoa valmistelevana esivaiheena (Rauhala 2005b, 148). Aineistossa kipua luonnehdittiin joko oikeanlaiseksi tai vääränlaiseksi, joka perustuu kokijan intuitiiviseen tulkintaan kivun luonteesta. Tunteisiin verrattuna intuition luonne ei ole selvästi tietoinen, mutta intuition rooli merkityssuhteiden synnyssä on kuitenkin ilmeinen. (Lehtovaara, M. 1996, 94) Rauhalan mukaan intuition eräs ilmenemistapa onkin toimia prosessinomaisena luovana aktiviteettina, merkityksiä organisoivana esivaiheena, joka ikään kuin valmistelee myöhemmin tiedollisesti toteutuvia ilmentymiä. (Rauhala 2005b, 148) Siljalla oli intuitiivinen tunne, että kehossa on jotain pahasti vialla, mutta lääketieteellisen tutkimuksen valossa vamman vakavuutta ei oltu pystytty toteamaan. Silja toteaa: *Jotenkin vaan pitää lyödä nyrkkiä pöytään ja sanoo et eiku tää ei oo oikeenlainen kipu, mä tiedän nyt et tää ei oo, täs on jotain mätää.* Intuition todistaminen oikeaksi tapahtuukin jälkikäteen tietoisesti erittelevän ajattelun prosessissa. (Lehtovaara, M. 1996, 94) Refleктоimalla intuitiivista kokemustaan Silja on saavuttanut uuden tiedollisen hahmotuksen: *oppinut, että kenelle mä meen ja miten tärkeätä se on et pääsee.*

#### 4.1.2 Tahto ja tavoitteet – Motivaationäkökulma loukkaantumiseen

Ihmisen motiivit ja tavoitteet ohjaavat ihmisen elämää. Motivaatiopsykologian tarkastelun kohteena on se, mitkä asiat yksilö kokee kaikkein merkityksellisimmiksi elämässään. Keskeisiä teemoja ovat ihmisen itselleen asettamat tavoitteet ja keinot, joilla ihminen pyrkii niitä saavuttamaan. (Jussila & Pitkänen 2006, 145) Ihminen kohtaa elämänsä

aikana elämänkaareen liittyviä haasteita ja rajoitteita, jotka vaikuttavat elämänkulkuun. Motivaatio vaikuttaa ihmisen kehitykseen elämänkaaren muutoksissa ja ohjaa ihmisen valintoja ja sitä kautta elämää. Motivaatio saattaa kuitenkin muuttua elämänsiirtymissä tapahtuvan muutoksen tai vastoinkäymisten, kuten juuri loukkaantumisen seurauksena. Ihmisen kyvyltä arvioida uudelleen ja muokata tavoitteitaan on ihmisen psyykkistä hyvinvointia edistävä vaikutus. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 61-62)

Motivaation käsite voidaan jakaa kahteen osaan, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation vaikuttimena toimii tekemisen sisältö ja kiinnostavuus. Sisäisen motivaation motivaatiotekijöitä on neljä: tunne valinnanmahdollisuuksista, tunne omasta osaamisesta, tunne merkityksellisyydestä ja tunne edistymisestä. Ulkoista motivaatiota kuvaa tekemisen välinearvo; toiminta itsessään ei ole tekijälleen kiinnostavaa tai tuota erityistä mielihyvää. Tekemisen prosessia ei koeta merkitykselliseksi ja vain lopputuloksella on väliä. Ihmisen motivaatio sisältää yleensä sekä ulkoisia että sisäisiä motivaatiotekijöitä. (Vartiainen & Nurmela 2002, 190)

Haastateltavat toivat puheenvuoroissaan esiin motivaation tärkeyden kuvatessaan vammasta kuntoutumisessa vaadittavaa lujaa päättäväisyyttä, tahtotilaa, fokusta ja päämäärätietoisuutta. Rauhalan mukaan tahtomukset toteutuvat merkityssuhteiden keskinäisissä suhteissa; näin muut tietoisuudessa läsnä olevat merkityssuhteet, kuten tieto, tunteet, intuitio ja uskomukset ovat tarpeellisia tahtoratkaisuille. (Rauhala 2005b, 143) Rauhala esittää, että kehollisuus on vastavuoroisessa suhteessa situaatioon, ja on kehon pyrkimys rakentaa ja vahvistaa identiteettiin myönteisesti vaikuttavia merkityksiä. Nämä myönteiset merkityskokemukset edellyttävät konkreettisesti fyysistä tekemistä. Merkityssuhteiden muodostama hyvinolontunne motivoi etsiytymään samaisen toiminnan pariin uudelleen. (emt. 2005b, 101) Rauhala toteaa, että kehossa vallitsevat taipumukset, valmiudet ja lahjakkuudet voivat myös tajuttomalla tavalla ehdottaa tai vaatia situaatioon niiden toteuttamismahdollisuuksia. Rauhalan käsityksen mukaan ihmisen olemassaoloon kuuluu, että hän tuntee vetoa tilanteisiin, joissa voi harjoittaa näitä taipumuksia. (Rauhala 2005c, 41)

Motivaatio voidaan siis nähdä tahdon ilmentymänä ja tajunnallisena prosessina. Se on tärkeässä roolissa siinä, että tanssin ammattilainen haluaa palata takaisin alalle vielä loukkaantumiskokemuksen jälkeenkin. Ymmärryksen mukaan motivoituminen kuntoutumisessa päästäkseen tanssialan vaatimaan työkuuntoon edellyttää tanssialalla työskentelyn kokemista jollain lailla merkitykselliseksi ja mielekkääksi. Kuntoutuksen näkökulmasta kuntoutujan motivaatiolla on kuntoutuksen onnistumisen ja täten myös työhön paluun kannalta keskeinen merkitys. Motivoituminen viittaa kuntoutujan omaan kuntoutumishalukkuuteen ja aktiivisuuteen, jonka edellytyksenä on, että hän kokee tavoitteet realistisina ja saavutettavina. Kettunen ym. korostavat myös tavoitteiden merkityksellisyyttä; mikäli tavoitteet eivät ole merkityksellisiä kuntoutujalle, ei hän kykene aktivoitumaan niiden saavuttamiseksi. (Kettunen et al. 2002, 48)

Aineistosta voidaan todeta, että mitä pidemmän aikaa vamman kuntoutuksen parissa joutuu työskentelemään, sitä merkityksellisemmäksi tahto ja motivaatio nousevat. Silja kokee, että vasta nyt toisen kuntoutumisprosessin kohdalla hän on todella ymmärtänyt motivaation merkityksen taisteltuaan vammansa kanssa jo pidemmän aikaa. Siljan aineistolainauksessa motivaation takana on vahva tahto, johon hän viittaa ”harmaan kiven läpi” menemisenä. Siljan kommentissa tulee esiin myös uskomus tiedostettuna yksilöllisenä merkityksenäntona; kaikki esteet voidaan voittaa, kunhan tahdonvoimaa on riittävästi.

*Silja: Se on kyl raskasta just ehkä sen takia ku se toivo oli niin suuri sillon ensimmäisellä kerralla - - et nythän se vasta tuntuu, että punnitaan toi tomonen motivaatio tässä vaiheessa, että haluanko mä ja jaksanko mä tehdä, ja se vaan pitää jostakin kaivaa, tuntuu, että tällä hetkellä, että nyt mä meen läpi harmaan kiven tän.*

## 4.2 Yhteisöllinen merkitystaso

### 4.2.1 Tanssin taidemaailman rooli-dotukset ja toimintatavat

Ihmisen elämäntilanne on osa ihmistä ja kunkin yksilön ainutkertainen situaatio rakentuu useista eri tekijöistä. Rauhala jakaa situaation

rakennetekijät eli komponentit konkreettisiin ja ideaalisiin rakennetekijöihin. (Rauhala 2005a, 42) Ideaaliset komponentit, kuten rooli-dotukset, normit ja ihanteet ovat tiedostettuja yhteisöllisiä merkityksiä. (Moilanen & Rähkä 2001, 46) Nämä ideaaliset komponentit muodostavat esiymmärryksen, joka rajaa ja suuntaa varsinaista ymmärrystä. Ymmärryksen laajentuessa välimatka esiymmärrykseen kasvaa. (Lehtovaara, M. 1996, 101) Rooli-dotukset näyttäytyivät aineistossa esimerkiksi voimakkaana velvollisuutena työn suorittamiseen vammasta huolimatta. Veera kuvaa esiintyjille hyvin tunnistettavaa tilannetta; painetta suoriutua näytöksestä vammastaan huolimatta. Tanssi taidemaailmana näyttäytyy tässä esiymmärryksen kautta; tanssija tulkitsee kokemustaan tanssin taidemaailman yhteisten uskomusten ja ennakkokäsitysten kautta ja ne toimivat hänen omien toimintojensa ja tulkintojensa taustana.

*Veera: Vaikka kärrääntyis pyörätuolilla sinne terveyseskukseen tai tonne lääkäriin, niin silti jotenkin siinä ajatteli - - että no ehkä tästä nyt lauantaina pystyn kuitenkin jotenkin tekeen, että kesti aika pitkään että se sellain konkretisoitu et niin just, et nyt oikeesti et kyllä vähään aikaan tee.*

Edellä oleva Veeran aineistolainaus on esimerkki tanssiyhteisön tiedostamattomista perusmyyteistä (Moilanen & Rähkä 2002, 46), että esitysten äkilliselle peruuttamiselle tarvitaan aina huomattavan painavat syyt ja sairastapauksessa pyritään lähtökohtaisesti etsimään keinot, joilla sairastunut esiintyjä voi näytöksen tehdä. Oman kokemukseni mukaan tanssijan työssä kokemaa suorituspainetta nostaa entisestään se, että nopealla aikataululla korvaavaa varamiestä voi olla mahdotonta löytää.

Anniina koki olevansa vastuussa työnantajalleen ja kantavansa huolta pitkään luotsaamistaan opetusryhmistä. Sosiaalisen vastuuntuntonsa takia Anniinalla oli taipumus laittaa toiset oman hyvinvointinsa edelle myös ollessaan loukkaantuneena. Anniina toteaa: *Pidetään työnantaja tyytyväisenä ja tämä perus... - - myöski semmonen, ettei kukaan nyt kärsi tästä, koska mun kroppa on teloontunu.* Tämä aineistolainaus kuvastaa tiedostettua yhteisöllistä merkitystasoa; tanssinopettajan ihannetta ja omistautuneisuutta opetustyölle. Löytösen mukaan omistautuminen kertoo tunnekokemuksen vahvuudesta, joka kuvaa omistautumisen luonnetta; sen kautta yksilö ilmaisee

itselleen ja muille miten vakavasti omistautumisen kohteeseen suhtautuu. (Löytönen 2004, 225)

Siljan suorituspaineeet liittyivät suoraan freelancerin arkeen ja alalla työllistymisen realiteetteihin, jossa jokainen koetanssi on potentiaalinen työllistymismahdollisuus. Tanssijan töistä on kova kilpailu ja vammautunut tanssija ei ole parhaassa lähtötilanteessa työllistymistä ajatellen ja siksi saattaa paineen alla aiheuttaa vahinkoa keholleen ”puskemalla rajojaan”. Silja pyrkii rajoitteestaan huolimatta yltämään omaan tavoitteensa: *Semmonen suorittajatanssija siel on; sekä tanssiyhteisön normeihin ja ihanteisiin: et nyt mun pitää tässä koetanssissa osottaa, että mä [pystyn tekemään] sit käy miten käy.* Näin voidaan havaita, että kaikissa yksilöllisissä merkityksenannoissa on yhteisöllinen pohjansa.

Löytösen mukaan tanssijan taitavuuden ja esiintyjyyden kriteerit ovat aina sidoksissa sosiaalis-kulttuurisiin arvoihin ja merkityksiin, jotka tanssin taidemaailmassa kulloinkin vallitsevat. (Löytönen 2004, 32) Näiden yhteisöllisesti tiedostettujen merkitysten taakse voi kätkeytyä tiedostamattomia piilomerkityksiä, jotka ilmenevät esimerkiksi toiminnan piilevinä sääntöinä. Aineistossa pohdinnan kohteena on suhde tanssialan toimintatapoihin ja käytänteisiin. Aineistosta voi havaita haastateltavien tarpeen fyysisen ympäristön ja olosuhteeseen liittyvien situationaalisten komponenttien muutokseen. Tämä näkyy aineistossa pyrkimyksenä kyseenalaistaa alalla vallitsevia rooliodotuksia ja toimintatapoja. Silja esimerkiksi kokee, että tanssin alalla on epäterveitä ja haittaavia toiminnan tapoja, kuten loukkaantuneena harjoittelu ja esiintyminen, joihin edelleen tulisi sopeutua, vaikka koko alan kehitys on mennyt koulutuksen ja tiedon suhteen paljon eteenpäin. Hän kyseenalaistaa puheenvuorossaan olosuhteet, joissa kivun kanssa tulisi pystyä työskentelemään.

*Silja: Pöyristyttävää on huomata, että miten lapsen kengissä tää on tää jotenki tää ymmärrys tanssin kentällä, ei urheilumaailmassa, okei jos on, et mä luulen et kukaan ei tuomitsis urheilijaa jos se päättää olla menemättä koska se on sen oma päätös, se on sen oma keho, mut tanssin maailmassa pitäs. - - mä luulen et se on se eri sukupolvi, joka on tottunu siihen että ne tekee kivun kanssa ja ne ei vähät välittää siitä, mut meillä on jo tieto ja*

*meidät on koulutettu eri tavalla, niin ei siin oo mitään järkee hajottaa itteensä.*

Siljan kokemuksen mukaan loukkaantumiseen ei edelleenkään osata suhtautua oikein ja ongelma koskee koko kenttää ja tanssin taidemaailmaa. Vammautunut saattaa joutua kohtaamaan asenteita, joissa vammaan suhtaudutaan vähättelevästi eikä tarvittavaa tukea ole työyhteisössä tarjolla. Silja tuo esille myös sukupolvien välisen eron, joka vaikuttaa siihen, millä tavoin vammautumiseen suhtaudutaan. Hän kokee kohdanneensa ymmärtämättömyyttä erityisesti sellaisilta alan toimijoilta, jotka edustavat ”eri sukupolvea” iän ja koulutuksen suhteen. Myös Anniinan kokemus edeltävää sukupolvea edustavan esimiehen ymmärtämättömästä asenteesta on samansuuntainen: *Halus sinne oppilaitten pariin ja näin mutta että kylhän se oli ison varjon heittäny sitten se pomon käytös sille koko työpaikkaan palaamiselle.* Kyseenalaistetuksi tulee täten totunnaiset tavat toimia ja suhtautua vammautumiseen kokonaisen tanssija-tanssinopettajasukupolven osalta. Moilasan ja Rähän mukaan yhteisölliset tiedostetut merkityksenannot, rooli-dotukset ja ihanteet ovat ajasta ja kulttuurista toiseen vaihtuvia, joka selittää sukupolvien välisen suhtautumistavan eroa. (Moilanen & Rähä 2001, 47)

#### 4.2.2 Kehoon kohdistuvat ihanteet

Parviaisen mukaan yksilön kehosta käsin avautuu horisontti hänen omaan menneisyyteensä. Ihminen kantaa kehossaan mukanaan taitojaan ja muistojaan. Yksilön kokemus omasta kehosta vaikuttaa myös ihmisen arvomaailmaan ja siihen miten hän suhtautuu toisiin ihmisiin ja elämään. Eletty keho ei kannan mukanaan ainoastaan yksilön omaa menneisyyttä, vaan se on kietoutunut osaksi kulttuuria ja yhteisöä. Kehossaan hän kantaa myös yhteisönsä arvoja ja asenteita, tapoja ja tottumuksia. (Parviainen 1997, 138)

Tanssivaan kehoon kohdistuvien ihanteiden tarkastelussa on hyvä ymmärtää kehoa fenomenologisesta näkökulmasta. Fenomenologisesta tarkastelutavassa kehoa voidaan havainnoida joko objektikehona tai elettyinä kehona, jotka ovat ruumiin fenomenologisen tarkastelun keskeisiä käsitteitä. Objektikehoon viitattaessa kehoa tarkastellaan esineellisestä näkökulmasta, ikään kuin kehon

ulkopuolelta, sen fyysisinä ominaisuuksina. (Parviainen 1998, 33, 37) Objektikehoon fokusoituneessa ajattelutavassa itseä tarkkaillaan ulkopuolelta, joka estää pääsemästä käsiksi kehon subjektiiviseen kokemukseen. Asennoituessaan välineellisesti niin itseensä kuin muihin ihminen rajoittaa ja sulkee mahdollisia kokemushorisonttejaan ja ihmisenä olemisensa mahdollisuuksia. (Värri 2000, 73) Ristiriita muodostuu, kun ideaalikeho ohjaa tanssityöskentelyä, eikä keho sellaisena kuin se on.

Ihmisen aikaisemman kokemustaustan ymmärtämysyhteydet tulkitsevat aina uutta kokemussisältöä. Esimerkiksi olemassa olevat käsitykset kehosta ohjaavat sitä, miten kukin haastateltavista tulkitsee havaintojaan. Ideaalikehon ihanne näyttää olevan eri määrissä pohjavireenä jokaisen haastateltavan kokemusmaailmassa. Aineistosta havaitsin, että näkemys omasta tanssikehosta tulee lähes väistämättä tiedostetuksi ja pohdinnan alaiseksi loukkaantumisen kautta. Reflektiivisyys onkin tunnusomaista merkitykselliselle kokemukselle. Siinä tarkastellaan esiyymmärrystä ja aikaisempia kokemuksia pyrkimyksenä vapautua totunnaisista tavoista ja traditioista. (Törmä 1996, 129) Silja kokee jollain tavalla näkemyksensä kehostaan pohjautuvan edelleen vahvasti tekniseen varmuuteen ja teknisen virtuositeetin mukaiseen tanssijan ideaalikehoon, vaikka toimiikin nykytanssin parissa. Silja tiedostaa länsimaisen taidetanssin perinteeseen perustuvien esteettisten arvojen vaikuttavan omaan työskentelyynsä.

*Silja: Ehkä on semmonen halu pitää niitä yllä ja se ajatus, että mikä on tekniikka nii pohjaa hyvin paljon vieläki siihen balettiin edelleenkin, vaikka tekis nykytanssitekniikkaakin. Ja on ehkä sit sellanen esteettinen silmä, että sitä kaipaa ja haluaa ja koska on tottunut näkemään kehonsa sillä tavalla puhtaina linjoina nii sen haluaa edelleenkin toimivan samalla tavalla.*

Objektisoivassa kehoajattelussa ihanteellinen fyysinen suorituskyky perustuu näkemukseen ideaalikehosta ominaisuuksineen. Tämä näkemys perustuu yhtäläillä aika- ja kulttuurisidonnaisiin yhteisöllisiin merkityksiin kuin kunkin yksilön omiin merkityksenantoihin. Parviaisen mukaan esimerkiksi baletin esteettisen kehoideaalin saavuttaminen ja liikkeistön hallinta vaatii keholta muokattavuutta ja tiettyjä ominaisuuksia kehon mittasuhteiden, painon, liikkuvuuden ja venyvyyden suhteen. Varsinkin naisbalettitanssijoille kehon



ulkomuodon ideaalin saavuttaminen ja ylläpitäminen, niin sanottu ”täydellinen keho” edellyttää jatkuvaa kehon muokkaamista, johon kuuluu usein esimerkiksi painon tarkkailu ja kehon pakottaminen ääriasentoihin. (Parviainen 1998, 110) Silja kuvailee kokemuksiaan: *Mä muistan, että mä oon kivun kanssa venytellyt, koska mä oon halunnu päästä niihin baletin... niin mullahan on ollu nilkan päällä joku paino et mä oon saanu nilkan kauniin kaaren, sit jos mieltii kipua, nii sitä on uhrannu kehoaan aika paljon sillon nuorena.*

Tanssin taidemaailman moraalikäsitystä edustaa tietynlainen työskentelymoraali tai ”kurinalaisuus”, jota Anniina kuvaa seuraavasti: *Ennen sitä oli semmonen, että hinnalla millä hyvänsä sinne lavalle sitten mennään.* Filosofi Michel Foucault esittää, että ruumiiseen kohdistuva valta ja kuri tuottavat alistuvia ja harjaantuneita kuuliaisista ruumiista. Kun ihminen asetetaan nopeuden ja tehokkuuden määrittelemään valtakoneistoon, jonka pyrkimyksenä on toiminnan korjaaminen ja ruumiin tottelevaisuuden ja tehokkuuden maksimoiminen, saadaan aikaan ruumis, jota voi alistaa, käyttää, muokata ja täydentää. (Foucault 2014, 187-189) Parviaisen mukaan monessa taidetanssiperinteessä lähtökohtana on ajatus kehon muokkaamisesta ja kehon muovautuvuudesta erilaisten liikkeiden ja kehon tekniikoiden harjoittamisen kautta vastaamaan tietynlaista tanssin estetiikkaa. (Parviainen 1997, 140-141)

### *4.3 Merkitysten muutoksen avaimet*

#### 4.3.1 Kehollinen havainto

Ihminen ei normaalisti kiinnitä tietoisesti huomiota kehoonsa, vaikka proprioseptinen järjestelmä tuottaa jatkuvasti aistihavaintojen kautta tietoa kehon liikkeellisistä tuntemuksista. Filosofi Timo Klemolan mukaan liikkeen tuottamat proprioseptiset aistihavainnot antavat meille tietoa kehon liikkeellisistä tuntemuksista, kuten asennosta ja tasapainosta. Sisäisiä eli proprioseptisiä aisteja ovat tasapaino-, liike- ja asentoaistit. Ne ovat sisäsyntyisesti läsnä kehossa ja kehotietoisuuden perusta, vaikka emme kykenisikään tiedostamaan niiden tuottamaa havaintoinformaatiota. Klemolan mukaan tietoisien liikkeen harjoittamisen kautta voidaan harjoittaa

kehotietoisuutta ja laajentaa ihmisen kykyä havainnoida kehollista kokemustaan ja tunnistaa kehon sisäisiä aistimuksia. (Klemola 2004, 78-85) Tanssipedagogi, tanssitaiteen tohtori Heli Kauppila toteaa, että virittyneisyys vastaanottamaan oman kehon viestejä avaa eettisen toimijuuden mahdollisuutta (Kauppila 2012, 134).

Aineistoon perustuva tulkintani on, että loukkaantuminen ja erityisesti kuntoutumisen prosessi herkistää kehon tarkkaavaiseen havainnointiin ja kehosta tulevan informaation observointiin. Kehoa ja kiputunteuksia kuunteleva kuntoutusharjoittelu edistää kehon kertoman yksityiskohtaisen informaation havaitsemista. Tulkintani mukaan herkistyminen tapahtuu, kun vamman hyväksyy osaksi omaa kehoaan ja kokemusmaailmaansa, ja sitä kautta etsii uuden tavan toimia kehonsa kanssa tanssiammatissa ja arkielämässä. Kuntoutusprosessia kuvaillessaan haastateltavat ovat kokeneet, että kehon kuunteleminen on toiminnassa ensiarvoista. Kehon tuntemuksia tarkkaileva havainnointi tulee myös osaksi arkielämän toimintoja.

*Veera: Niin sit mieltii sitä että mites mä nyt kävelen - - koko ajan mieltii sitä, että mitä lihaksia pitää käyttää ja mitäs mun pitikään sit ajatella ja, joo... Nii, ja sit se on vähän vaikee vieläkin saada itselle sitä, että mikä on semmosta hyvää varovaisuutta ja mikä menee siihen jotenkin liiallisuuteen. - - oikeestaan kaikissa toiminnoissa, niin sitä ajattelee ja koska kuitenkin melkein kaikissa liikkeissä tai mitä ikinä tekeekin kyllähän sen tuntee sen eron.*

Veeran kommentissa tulee esiin kuunteleva kehollinen läsnäolo. Veera tekee jatkuvasti tarkkaavaisia havaintoja kehostaan liikkeessä, myös arkitoiminnoissaan. Tulkintani mukaan keholliselle olemiselle herkistyminen loukkaantumisen kautta voi vahvistaa kehontuntemusta ja omaa kykyä tunnistaa ja korjata kehossa olevia virhetiloja. Kuunteleva kehollinen läsnäolo voi näin ollen toimia vammasta toipumista edistävänä tekijänä. Anniina toteaaakin: *Kyllähän se on hirveen semmost läsnä olevaa ja kuuntelevaa se touhu, hyvässä ja pahassa.*

Shusterman toteaa, että keholla on situationaalinen muisti, jonka takia aiemmin tietyssä tilanteessa tapahtuneet liikesuoritukset säilyvät kehossa

somaattisina muistumina. (Shusterman 2012, 96) Seuraavassa aineistolainauksessa Anniina viittaa keholliseen tietoisuuteen muistijälkenä kehon suorituksesta, jossa on vamman seurauksena tapahtunut muutos.

*Anniina: Se muistikuva siitä ja se tietoisuus, mitä sen oli ennen sitä leikkausta, et se muistijälki on aika vahva siinä kehossa ollu ennen leikkausta ja sitte kun hokaa sen et no tässä, et sä näät konkreettisesti että tässä tämä minun sama [kehonosa] on, se on korjattu mutta eihän se toimikkaan, et sun pitää opettaa se ja hakee niitä asioita.*

Anniina asettaa tuhannet toistot kontrastiksi kuntoutumisen aikaiselle harjoittelulleen, jossa keskityttiin määrän sijasta tekemisen laatuun. Anniina kokeekin, että totuttelemista on vaatinut tehdä vain muutamia huolellisia liikesuorituksia ja sitä kautta olla *läsnä olevana ja kuuntelevana* kehossaan, tuhansien toistojen sijaan, joihin ”suorittajaminä” oli tottunut. Toteamuksen tulkitsen liittyvän kehontuntemuksen syvenemiseen mekaanisesta suorittamisesta havaitsevaan keholliseen oppimiseen. Kokemus kehosta on elävä ja muuttuva objektisoivan sijaan. Parviaisen viittaa ”kehon ajatteluun”, jolla tarkoittaa kehon tapaa vastata ympäröivään maailmaan luovalla tavalla, ei mekaanisen toiston kautta. (Parviainen 1997, 138)

#### 4.3.2 Kipu ja sensorinen herkistyminen

Keholliseen havaintoon liittyen on syytä tarkastella hieman tarkemmin kipua. Rauhala hahmottaa ihmisen kokonaisuuden todentuvan joko suotuisana, onnistuneena olemassaolona tai epäsuotuisana olemassaolona. Rauhala toteaa, että epäsuotuisuus voi tarkoittaa häiriötä tiluatioon suhteutuneisuudessa, kehossa tai tajunnassa erikseen. Kenenkään olemassaolo ei ole pelkästään suotuisaa tai epäsuotuisaa, vaan suurin osa ihmisistä sijoittuu jonnekin kohtaa asteikkoa. (Rauhala 2005b, 91) Maija Lehtovaara toteaa, että keholliset kokemukset voivat joko edistää tai häiritä uusien merkityssuhteiden muodostumista (Lehtovaara, M. 1996, 95). Kiputuntemuksen voidaan nähdä olevan epäsuotuisuutta, joka kohdistuu kaikkiin ihmisen olemispuoliin, vaikka se kohdistuukin kehoon.

Aineistoissa esimerkiksi kehon kipusignaalien tunnistaminen ja niihin reagoiminen tuntuu olevan haastavaa, koska päivittäinen kivun kanssa toimiminen ja vamman hallitseminen saattaa muotoutua osaksi työstä suoriutumista pitkäksi ajaksi. Anniina viittaa aineistolainauksessaan ”terveeseen” kipuun, joka on jollain tapaa hyväksyttävä ja ammattiin kuuluva pysyväistila: *Ehkä meidänkin ammatissa ihmiset on tottunu siihen kolotukseen ja kipuiluun ja sit tavallaan sen erottaminen juurikin et mikä on sitä tervettä.* Myös Silja pohtii kroonisen kivun mahdollisesti muuttaneen sensorista informaatiota, sekä loukkaantumisen aiheuttaneen kehossa suojarahkeina kompensatioita. Silja korostaa kuinka vaikea on erottaa ja tunnistaa vääränlaista kipua ”oikeanlaisesta” kolotuksesta.

*Silja: Emmä tiedä onks siinä sitten se vamman ja sen jatkuvan kivun kautta muuttunu se informaatio ja se et miten sitä lukee - - et on oppinu kompensoimaan jo sitä aikasemmin sitä vammaa jollakin tavalla ja ite aiheuttanu ikään kuin suojelemaan.*

Kipu voi siis muuttaa sensorista informaatiota; loukkaantunut saattaa ensin pyrkiä pitkään kivun hiljentämiseen ja tulla myöhemmin jopa yliherkäksi havaitsemaan kehon kiputiloja. Silja toteaa olevansa *supersensitiivinen aistimaan, että ja aistii sitä koko ajan, mikä on myöskin aika stressaavaa et koko ajan on aistit päällä et miltä se nyt tuntuu.* Kehossa säilyy epäsuora muistuma kivusta, joka heijastuu asenteisiin ja toimintaan (Shusterman 2012, 99).

Kiputilojen kanssa jatkuvasti toimiville saattaakin kehittyä kyky negatiivisen informaation huomiotta jättämiseen. Tutkija Anna Aalten on tutkinut balettitanssijoiden suhtautumista loukkaantumisiin, kipuun ja kehollisuuteen sosiologisesta ja antropologisesta näkökulmasta. Aaltenin mukaan balettitanssijan ammattiin liittyvät normit ja estetiikka määrittävät työkuultuuria, josta yksilöiden asenteet ja toimintatavat juontuvat. Aalten toteaa, että suurimmassa osassa tapauksista balettitanssijoiden vammat eivät ole tapaturmaisen loukkaantumisen seurausta vaan kroonisen ylikuormittumisen aiheuttamia. Moni tanssija pelkää menettävänsä rooleja ja töitä vammojen takia, ja siitä syystä niitä yritetään peitellä ja niiden kanssa yritetään selviytyä mahdollisimman pitkään. Koska kipusignaalit usein

sivuutetaan, pienenä alkaneet fyysiset ongelmat saattavat muuttua ajan mittaan vakaviksi. Aalten kuvailee tanssijoiden asennetta suhteessa kipuun ja vammoihin hallinnaksi. Balettitanssijoiden pelko vamman myöntämisestä liittyy suurempaan kontekstiin; kivun tunnustaminen ja vamman hyväksyminen voisi tarkoittaa uran päätöstä ja siitä syystä vamma yritetään ottaa mielen avulla hallintaan. Se perustuu uskomukseen, että vammoja, kuten muutakin kehon toimintaa voidaan muokata ja hallita, jos tahdonvoimaa on tarpeeksi. Vammaan suhtaudutaan kuin viholliseen, jolle ei voi antaa periksi; se olisi ”luovuttamista” kivulle tai vammalle. (Aalten 2005, 55-57) Pohjolan mukaan kipujen kieltäminen ja pyrkimys kehon signaalien heikentämiseen on korostunutta tanssijoilla, joilla on keholliseen osaamiseen kiinnittynyt ammatillinen ja henkilökohtainen identiteetti (Pohjola 2012, 116). Siljan kokemus on esimerkki kivun hiljentämisen taidosta.

*Silja: Oli ihan hukassa sit sen kipukokemuksen kans kuitenkin, että minkälainen kipu on oikeeta, no toisaalta just se sekotti ku toisaalta tää on aina sattunu. - - sit mä huomaisin selitteleväni sitä kipua aina ja koko sen produktion läpi kunnes sitte tajus sen jossain vaiheessa, että jossei auta lepo eikä auta treeni eikä auta mikään - - Tosi hitaasti voi ihminen oppia, ennen ku totee, että mikään ei auta ja se vaan on siellä.*

Kipusignaalien tulkinta saattaa häiriintyä loukkaantumistapahtuman seurauksena. Situationaaliset komponentit, kuten työn vaatimukset ja ideaalit, kulttuuriset normit ja omat sisäiset standardit ja kriteerit vaikuttavat kykyyn ottaa huomioon kehon hälytysmerkkejä. Pohjola toteaa kivun kieltämisen mahdollisesti viittaavan kehon reaktioiden sivuuttamiseen, ammatilliseen sitoutumiseen, haluun säilyttää tanssijan ammatillinen identiteetti tai kivunsietokyvyn ihannointiin. (Pohjola 2012, 134) Aineistolainauksista voi huomata, että kipu on jossain määrin hyväksyttävä osa tanssiammattia jokaisen haastateltavan näkökulmasta. Keho voi siis muuttua vieraaksi yhtäläillä äkillisestä tapaturmasta tai pitkällisen kivun huomiotta jättämisen seurauksena. Kummassakaan tapauksessa ei voida enää luottaa siihen mitä kehossa on läsnä tai löytää vastaavuutta aikaisemmalle keholliselle kokemukselle. Pohjimmiltaan kyse onkin siitä, että loukkaantumistapahtumassa luottamus omaan kehoon järkkyy ja koska

totuttua luottamusta omaan kehoon ei näin enää ole, ei voi myöskään luottaa sieltä tulevaan informaatioon.

## 4.4 *Uusi ymmärrys*

### 4.4.1 Reflektiivinen prosessi

Rauhalan mukaan tajunnan perusominaisuus on toimia itseään rikastavasti. Tajunnallisuuden kumuloituvaa luonnetta kuvaa pyrkimys täydentää tajunnassa ilmeneviä merkityksiä, joka ilmenee uteliaisuutena ja tarpeena oppia ja tietää entistä enemmän. (Rauhala 2005b, 83) Deweyn määritelmän mukaan reflektiivistä ajattelua luonnehtii jonkin uskomuksen aktiivinen harkinta sekä sitä tukevien perusteiden että sen seurausten valossa. Reflektiivisen toiminnan kautta yksilö pyrkii omalla toiminnallaan luomaan hyvän elämän ehtoja. (Törmä 1996, 128; Dewey 1960, 28-33) Kauppila toteaa, että reflektio ei ole vain toiminnan reflektiota, vaan itsessään toimintaa, kehollisuuden aspektin sisältävää aktiviteettia. Reflektiivisessä toiminnassa ovat läsnä kaikki ihmisen olemassaolon puolet. (Kauppila 2012, 150, 157)

Rauhalan mukaan ihminen suhteutuu situaatioonsa suurilta osin käyttäytymisen ja toiminnan kautta. Rauhala tarkentaa, että kun ihminen pyrkii aktiivisesti muovaamaan situaationsa rakennetta, hänen suhteutuneisuutensa situaatioonsa on huomattavalta osin käyttäytymistä ja toimintaa. (Rauhala 2005a, 94) Yksilöllä on siis jossain määrin valmius säädellä situaationsa ehtoja ja rakentaa minäänsä näiden valintojen kautta (Törmä 1996, 128). Aineistosta havaitsin, että loukkaantuminen voi herättää ihmisen havaitsemaan todellisuudessaan olevia epäkohtia. Käynnistyneessä reflektiivisessä prosessissa yksilö arvioi ja jäsentää merkityssuhteitaan uudelleen eli muokkaa maailmankuvaansa. Intuition kautta voi myös tulla tietoiseksi tiedostamattomasta kokemuksesta, joka ei vielä ilmene tiedostetussa maailmankuvassa.

### 4.4.2 Kehollisuus: Ideaalista elettyyn kehoon

Tulkintani aineistosta pohjautuu käsitykseen, että loukkaantuminen rikkoo arkirutiinin ja näin edellyttää tilanteiden uudelleenarvioimista sekä uusien

toimintatapojen hahmottamista ja omaksumista. Haastateltavat kokivat, että loukkaantumisesta toipumisen prosessi on lisännyt kehotietoisuutta. Fyysisten rajojen tiedostaminen on laajentanut kykyä havainnoida kehollista kokemusta ja tunnistaa kehon sisäisiä aistimuksia. Veera kuvaili sitä, kuinka on joutunut *hidastumaan* vamman takia. Anniina viittasi myös yksinäisyyteen: *se on niin yksinäistä se itsensä kasaaminen*. Jorma Lehtovaara toteaa, että hidastaminen ja itsensä kanssa yksin oleminen voi tarjota mahdollisuuden päästä elävään yhteyteen omien kokemusten ja oivallusten kanssa. (Lehtovaara, J. 1996, 45) Helpin ja Immosen tutkimukseen osallistuneiden ammattitanssijoiden ja tanssinopiskelijoiden parissa tehdyn tutkimuksen löydökset ovat samansuuntaisia; loukkaantuminen on voinut toimia itsetutkiskeluprosessin laukaisevana tekijänä, minkä ansiosta kehon kuuntelu- ja käyttötaidot ovat kehittyneet. (Helpi & Immonen 2006, 28) Ymmärrys, joka yksilön toimimaan muulla kuin juuri hänelle ominaisimmalla tavalla, edellyttää omakohtaiseen elettyyn perustuvaa kysymistä ja vastaamista (Lehtovaara, J. 1996, 41).

Omien rajoitteiden hyväksyminen ja itsestä huolehtiminen johtaa kehoajattelun muutokseen, kun ideaaleista joutuu luopumaan suhteessa itseen ja omiin kriteereihin, ulkoisiin vaatimuksiin ja oman työn tekemiseen. Aineistossa reflektiivinen prosessi on mitä suurimmissa määrin toisin näkemistä; kun näkee asioita toisin, voi toimia toisella tavalla. Pyrkinessään sopeutumaan toimintakykynsä muuttuneisiin ehtoihin loukkaantunut joutuu kohtaamaan kehonsa sellaisena kuin se on, ideaaleista luopuen. Leino toteaa, että kuntoutuksessa onkin kyse vähitellen etenevästä aikuistumisesta ja vastuunottamisesta. (Leino 2004, 99) Haastateltavien puheenvuoroissa kerrotaan siitä, miten suhde omaan kehoon on täytynyt rakentaa uudestaan. Esimerkiksi Silja toteaa seuraavasti:

*Silja: Ku joutuu alottamaan kaiken ikäänkun alusta nii ymmärtää, oppii ainaki tosi paljon ja ymmärtää... oppii tuntemaan jotenki omaa kehoa ehkä tässä samalla taas uudestaan.*

Kuntoutustyöntekijän ja kuntoutujan toimiva yhteistyö edesauttaa uuden ymmärryksen synnyssä. Karjalainen toteaa, että onnistunut vuorovaikutus kuntoutustyöntekijän ja kuntoutettavan välillä mahdollistaa oppimisen ja

muutoksen ja vaikuttaa merkityssuhteiden syntyyn. (Karjalainen 2004, 48) Aineistoni tukee tätä olettaa. Jokaisella kolmesta haastateltavasta oli kokemusta myös sellaisesta kuntoutusprosessista, joka ei heidän oman kokemuksensa mukaan vastannut tanssialalla vaadittavan toimintakyvyn palauttamisen vaatimuksiin. Ilmaisuilla, kuten *oppinut, että kenelle mä meen, oikeanlaiset toiminnot ja oman alan fyssari* aineistossa viitataan tulkintani mukaan laajempaan kuntoutuskokonaisuuteen kuin vain lääketieteellisen näkemyksen mukaiseen kuntoutukseen. Aineisto esittää, että kuntoutustyöntekijän ymmärrys tanssiammatista kuntoutujan kokemus- ja elämismaailmana on koettu edistävän vuorovaikutusta ja kommunikaatiota. Tulkintani mukaan kuntoutustyöntekijän kyvyn ymmärtää kuntoutujan tilannetta kuntoutujan situaatiosta käsin on koettu olevan olennainen osa kuntoutumisen onnistumista ja työhön paluuta. Karjalaisen mukaan kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän välinen positiivinen vuorovaikutus synnyttää luottamusta ja mahdollistaa dialogisen kanssakäymisen. (Karjalainen 2004, 21) Kettusen ym. mukaan muuttuneet toimintaedellytykset suuntaavat kuntoutujan etsimään myös itse aktiivisesti muuttuneisiin olosuhteisiin sopivia uusia ratkaisuja ja toimimaan kuntoutumisensa hyväksi (Kettunen et al. 2002, 48). Esimerkiksi Silja koki tärkeäksi oman aktiivisuuden roolin: *Et ite on pakko, on pidettävä huoli, sit tuntuu et on vaan vaadittava kaikki se mahollinen hoito, ainakin vastedes eteenpäin mennessä.*

Aineistosta voidaan havaita, että tanssiammateissa toimiville haastava ongelma on puuttuva terveydenhuollon tukiverkosto, joka olisi loukkaantumistilanteessa apuna. Määräaikaiset työsuhteet, työterveyshoidon puuttuminen ja rikkonaiset hoitosuhteet vaikuttavat siihen, ettei hoitoa vaativia vammoja välttämättä saada otettua haltuun tarpeeksi ajoissa. Edes vakituinen työsuhde ei tuo tarvittavaa apua, sillä työterveyshuollosta harvoin löytyy tanssivammojen erityislaatuiseen perehtynyttä henkilöstöä. Koko kentän kattavasta ongelmasta kertoo se, että jokainen haastateltavista kokee joutuneensa etsimään oikeanlaista fysioterapeuttia ja soveltuvia toimintoja. Kettunen ym. toteavat, että kuntoutuspalveluiden ja organisaatioiden hajanaisuus on haaste sekä toimijoille että asiakkaille. Kuntoutusasiakas saattaa saada palveluja useasta organisaatiosta, joissa toimintamallit ja näkökulmat voivat poiketa toisistaan. Leino toteaa, että tasavertainen



vuorovaikutussuhde, jossa voidaan tehdä sopimuksenomaisia kuntoutussuunnitelmia, on terveydenhuollossa vaativaa ja harvinaista. (Leino 2004, 99) Kettunen ym. lisäävät, että kuntoutumisprosessi ei toteudu parhaalla mahdollisella tavalla, jos vastuunjako, tiedonkulku ja yhteistyö eri tahojen kesken eivät toimi. (Kettunen et al. 2002, 9-10)

Vallitsevien kehoideaalien tiedostaminen ja niiden vaikutuksen kriittinen havainnointi oman työskentelyn taustalla on eräs aineiston kautta tehdyistä havainnoista. Vammautumisen kautta kehon toimintaa ohjaavat kehoideaalit, toimintarakenteet ja toiminnan piilevät säännöt tulevat tiedostetuiksi. Loukkaantumisen reflektiivisessä prosessissa nämä osittain tiedostamattomat merkitykset tulevat tietoisin piiriin. Näin lukkiutuneet kokemushorisontit ja totunnaistunut toiminta voidaan ottaa uudelleentarkasteluun ja tulkita uudestaan (Lehtovaara, M. 1996, 88).

#### 4.4.3 Muutos pedagogisessa ajattelussa

Rauhala toteaa, että reflektointikykyyn perustuu se, että ihmisestä voi tulla täysvastuullinen persoona, joka tiedostaa eettiset velvoitteensa ja pyrkii noudattamaan niitä. Rauhalan mukaan henkisiin merkityskokemuksiin sisältyy oivallus siitä, mikä on oman persoonan ja toisten ihmisten kannalta hyvää ja arvokasta, sekä elämää kunnioittavaa. (Rauhala 2005b, 116, 119) Reflektiiviselle prosessille on luonteenomaista sosiaalisen tietoisuuden lisääntyminen ja samanaikaisesti yksilön autonomian kehittyminen (Törmä 1996, 126).

Veeran pohdinnoissa ideaalikehoon liitetyt ihanteet näyttäytyvät tanssinopettajaan kohdistuvina odotuksina, joissa ”hyvä opettajuus” on tietyn tanssiliikkeistön ja sen tyylin mahdollisimman hyvää hallintaa. Tällainen estetiikan kehukseen asettava opetus perustuu hyvin pitkälti liikkeen mallioppimiselle, joka asettaa vammautuneen ja liikekapasiteetiltaan rajoittuneen tanssinopettajan hankalan haasteen eteen. Veera tiedostaa loukkaantumisensa rajoittavan tulevia työmahdollisuuksiaan nykyisessä työpaikassaan. Veera on havainnut, että hänen oma pedagoginen näkemyksensä ei enää ole yhtenevä tanssikoulun linjaan nähden.

*Veera: Siellä ehkä on totuttu siihen, että opettajat on silleen aika sellasii virtuooseja ja semmosii esikuvia, jotka näyttää, että osaa ja oppilaat kattoo, että jotenkin ehkä tiedostaa sen, että mä en tiedä onks mulla mitään tsäänssiä saada sieltä koulusta mitään esimerkiksi edistyneempien ryhmiä tai tällasii ryhmiä semmosella opetustyyllillä et mä en nyt kauheesti näytä mut mä voin täs ohjeistaa teitä silleen pedagogisesti niin mä luulen, et se ei oo se koulu siihen työhön.*

Edellinen aineistolainaus kertoo Veeran pedagogisen näkemyksen muutoksesta suhteessa oppilaisiin ja opetukseen. *Pedagogisen ohjeistamisen* ymmärrän tarkoittavan valmiiden liikemallien antamista kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa opettamiseen, jossa korostuu oma tekijyys ja vuorovaikutuksen laajentaminen kohti dialogista kohtaamista opetustilanteessa. Kauppila esittääkin Rauhalan ihmiskäsityksen toimivan mahdollisuuksia avaavana lähtökohtana moniulotteisempiin opetuskäytäntöihin. Kauppilan mukaan opettajan asenne opetettavaa materiaalia ja oppilaita kohtaan linkittyy oleellisesti ihmiskäsitykseen ja siksi opetuksen parissa toimivien olisi olennaisen tärkeää tiedostaa se. Vain ihmiskäsityksen tiedostamisen kautta opettajan toiminta voi muuttua ideaalisen muodon siirtäjäksi kokonaisvaltaiseksi kasvuprosessin välittäjäksi ja luovien prosessien mahdollistajaksi. (Kauppila 2012, 53-54) Veeran muuttuneessa opetusfilosofiassa näen olevan yhteneväisyyttä Kauppilan näkemykseen. Tulkintani mukaan loukkaantuminen voi käynnistää prosessin, jonka kautta oman toiminnan taustalla vaikuttavaa ihmiskäsitys tulee tiedostetuksi.

Kasvattavaa kokemusta, esimerkiksi loukkaantumiskokemustaan refleктоimalla voi saavuttaa paremman tietoisuuden oman ja toisten toiminnan perusteista. (Törmä 1996, 129) Veeran käsitys itsestään tanssinopettajana on loukkaantumisen takia muuttunut mallioppimiseen perustuvasta tanssinopettajuudesta enemmän ohjaavaan suuntaan. Veera kokee olleensa aikaisemmin enemmän kehollinen ja mukana liikkuva tanssinopettaja, mutta vamma on mahdollistanut myös uudenlaista kohtaamista ja ohjauksellista roolia. Loukkaantumista seurannut muutos on antanut Veeralle rohkeutta kokeilla uusia, omat rajat ylittäviä toimintatapoja opettamisessa ja auttanut löytämään uusia puolia itsestä.

*Veera: Aluks mä just aattelin sitä, että miten mä nyt voin opettaa enää mitään edistyneitä, et jos ei pysty näyttään tai jotenki, voi olla että mäkin oon ollu enemmän sellanen kehollinen, tai että on aina tottunut siihen että jotenkin tekee itte siellä täysillä oppilaitten kaa ja just on hyvinkin sellanen malli siellä edessä - - Nyt just viime aikoina on tullu just niitä ajatuksia että voisko sitte tehdäkin jotain enemmän koreografi tai ohjaamista, vaikka ennen jotenkin ajatteli, että se ei oo yhtään mua.*

*Veera: Se mistä on tullut ihan hyvä on on että on just tän vamman takia on just joutunut menemään semmosille jotenkin epä mukavuusalueille, että just siitä ryhmän kohtaamisessa ja tällasessa kaikessa, et jos jos ei ois mitään tämmöstä niin ehkä sitä olis jatkanu sillä samalla vanhalla tutulla turvallisella tai sit voihan sitä olla että olis sitten yrittäny kuitenkin hakee jotain uutta et... ja mutta nyt on ollut ainakin jotenki pakko.*

Tulkitsen aineistoa niin, että loukkaantumisen kautta syntyvällä itsetutkiskelulla voi löytää piilossa olevia voimavaroja. Veera on kokenut, että loukkaantumisen kautta hän on saanut vahvuutta ja oppinut uudella tavalla arvostamaan asioita, joita normaalisti elämässä on tottunut pitämään itsestänselvyytenä. Vammasta toipumisella saattaa siis osaltaan olla myös voimaannuttava vaikutus.

*Veera: Toisaalta tai jos jotain hyviä puolia ettii niin jotenkin tuntuu että, et on kyl jotain sellasta vahvuutta saanu lisää ehkä siinä että on käyny tälläisiä "kärsimyksiä" läpi ja selvinnyt niistä. Niin siksi myös jotenkin tuntuu että on aika vahva myöskin - - että vaikka tää ei voi olla verrattavissa mihinkään suurempaan sairauteen, että tää paranee ja tähän ei kuole ja näin, kaikki on ihan hyvin, mut just nää tämmöset [kliseiset], että arvostan taas enemmän elämää ja arvostan sitä että pystyn liikkumaan ja arvostan jokaista askelta ja kyllähän niitä kävi läpi kaikkia noita.*

Veeran puheenvuorossa voidaan nähdä prosessi, johon Rauhala viittaa merkityskokemuksen herkistymisenä; kyky ymmärtää olemassaolonsa kehkeytymistä selkeyttää yksilön arvotajuntaa ja ihmisen kykyä kohdata vastuunsa aidosti. (Rauhala 2005a, 68)

Ideaaleista luopumiseen liittyykin oman itsen ja oman kehon arvostaminen. Loukkaantuminen opettaa luopumaan suorituskeskeisyydestä ja sen kautta on mahdollista tunnistaa kehon fyysisellä jaksamisella olevan rajat, joita mikään pärjäämisen määrä tai sosiaalinen paine ei voi muuttaa. Anniina kokee ideaaleista luopumisen konkreettisesti vaikuttaneen työhönsä niin, että tiedostaa liikekapasiteettinsa, eikä yritä ylittää sitä. Anniinan näkemys omasta arvostaan tanssinopettajana ja tanssijana ei perustu ideaalikeholliseen suorituskykyyn, vaan muihin arvoihin. Anniinan puheenvuorosta välittyi huolenpito ja arvostus omaa kehoa kohtaan.

*Anniina: Mulla ihan selkeesti liikkeellisesti semmosii tiettyi asioita mitä mä en enää tosta vaan noin vaan tuu tekeen. Mut sitten mä oon myöskin miettiny sitä että onks tarvettakaan. Että onko mun tanssijana toimiminen tai opettajana toimiminen siitä kiinni. - - Tai et kyl sitä ehkä rupee pitää eri tavalla itsestänsä, tai sun työvälisestääsi huolta että, kyl mun suhde muuttu myöskin hirveen paljon siihen että mikä se on se semmonen levon ja rasituksen [suhde] tällä alalla.*

Käänne ulkokohtaisuudesta sisäänpäin tapahtuu myös pedagogisessa ajattelutavassa. Tiedostamalla ja pohtimalla omaa suhdetta fyysisiin ja teknisiin tanssimuotoihin voi avautua muunlaisia tanssi-ilmaisun tapoja, jotka saattavat auttaa laajentamaan omaa taidenäkemyä ja myös oppilaiden näkemystä tanssista taiteen lajina moniulotteisempaan suuntaan. Törmän mukaan voidaan todeta, että ymmärtämysyhteyksien lisääntyminen on luonteeltaan eettistä ja myötävaikuttaa yksilön toimintaan maailmansa ja yhteisönsä hyväksi, joka pedagogisessa työskentelyssä on erityisen tärkeää (Törmä 1996, 131). Aineistosta voidaan havaita, että vamman jälkeisessä asenteessa opettajan *näkökulman vaihtamisen taito*; herkkyyden, tilannekohtaisen ymmärryksen ja intuitiivisen reagoinnin merkitys korostuu.

*Anniina: Kyllähän mä siitä fyysisyydestä tykkään vieläkin mutta et se ei oo se itseisarvo siihen asiaan, että mun mielestä on kivaa, että asioita voi lähestyy [opetustyössä] oikeesti sillain, et se ei tarvi olla todella suoraa liikettä tai et voi ihan just lähtee hakeen asioita ihan toisellakin tapaa - - tulokulmia on monta, se semmonen näkökulman vaihtamisen taito on kyllä harjaantunu.*

Anniina kokee, että vammoista ja vajavaisuudesta puhumalla voidaan tuoda tietynlaista tervettä rehellisyyttä tanssin taidemaailmaan. Anniina toivoo oppilaidensa saavan sellaisen esimerkin opettajalta, että kivuista ja omista haasteista voi ja pitää voida myös puhua. *Myöskin opettaa sitä oppilaille, että sitte kun on jotain et sit rehellisesti sanoo siitä. - - ku se opettajana toimiminen on myöskin sitä semmosta tapakasvatustakin, et ei se siis pelkkää liikkeen mallioppimista oo kuitenkaan.*

Anniinan pedagogisessa ajattelutavassa oma loukkaantuminen on tuonut vielä voimakkaammin yhteisöllisen oppimistavan osaksi tuntitilanteita ja hän on antanut vielä aikaisempaakin enemmän vastuuta omille oppilailleen. Anniinan puheesta kuvastuu dialoginen asenne, jossa oppilaita ei kohdella vain opetuksen kohteina tai päämäärinä.

*Anniina: Sä pystyt lähestymään asioita niin monella tapaa, antaa enemmän vastuuta myöskin oppilaan omalle havainnoille asioista, että ei ole aina niin opettajalähtöstä. - - Aina mä oon tykänny siitä, että kun sä oot siinä tilassa niitten oppilaitten kanssa niin et se on yhteinen juttu ja se on vuorovaikutteinen juttu.*

Ihmisen syvällinen ymmärrys itsestään on dialogisuuden perusta. Tulkintani mukaan loukkaantumiskokemuksen reflektoinnin tuloksena syntyvän itseymmärryksen kautta voi kehittyä opettajana. Tarkastelemalla tämänhetkistä minäänsä, menneisyyttään ja kokemuksiaan voi tulla tietoiseksi ihmiskäsityksestään. Hyvän itsetuntemuksen omaava, omaa kokemustaan, omaa merkityssuhdemaailmaansa ja merkitysten muodostamistapaansa tunteva opettaja on kuin taiteilija, joka tuntee työvälinsä, mutta myös niiden rajat (Jaatinen 1996, 23). Eletyn kehon kokemus ja vuorovaikutteisuus opetuksen lähtökohtana edellyttää dialogista asennetta, sillä kehollisen kokemuksen kautta ihminen ei ole ainoastaan suhteessa itseensä ja omiin kehollisiin kokemuksiinsa, vaan fyysiseen todellisuuteensa ja siinä oleviin ihmisiin.

#### 4.4.4 Muutos tanssijuudessa

Silja kokee, että loukkaantumisen kautta on onnistunut asettamaan itselleen hyvin selkeät rajat ja tiedostanut, että ei halua enää työskennellä tavoilla, jotka ovat keholle haitaksi. Tämä toteutuu pyrkimyksenä eettiseen ja arvokkaaseen oman kehon kohtelemiseen, oman toiminnan kehittämiseen ja toiminnantapojen uudentamiseen. Silja on päättänyt asettaa terveellisen työskentelytavan omassa työssään ensisijaiseksi, vaikka samalla tiedostaa, miten vaativaa alalla työskentely voi olla. Silja tiedostaa myös vastuunsa kehostaan ja hyvinvoinnistaan, ja tuo sen esille esimerkiksi lämmittelyn ja kehonhuollon tärkeytenä: *niinki perusasiat ku että lämmittelyn tärkeys ja kaiken semmosen perushuollon tärkeys, et mä tiedostan et se on jääny vähemmälle ja semmosesta ei voi vaan luistaa.* Helpin ja Immosen löydökset ovat samansuuntaisia. Ammattitanssijoiden ja tanssinopiskelijoiden vastauksista havaittiin, että loukkaantuminen on pakottanut kantapään kautta oppimaan ja sen seurauksena punnitsemaan sekä uudelleen arvioimaan aikaisempia toimintatapoja; vamman jälkeisessä toiminnassa esimerkiksi huolellisen lämmittelyn ja kehonhuollon preventiivinen arvo korostuu. (Helpi & Immonen 2006, 28)

Huomionarvoista on lisäksi se, että Siljan puheenvuorossa tulee esiin myös sosiaalisen vastuun äänenpaino: tanssijan työtä tehdessä koreografin sanan ei tarvitse olla ehdoton. Tanssijan vastuulla on tuoda äänensä ja keholliset haasteensa esiin, jotta ongelmiin voidaan keksiä yhdessä keskustellen ratkaisu. Tämä voi mahdollistaa aikaisempaa yhteisöllisemmän työskentelytavan. Silja toteaaakin ymmärtäneensä, että: *Kukaan muu ei voi sanoa kenellekään koreografille et sori mun keho ei mee tänne, nyt keksitään joku muu - - sen voi myös sanoa, neuvotella ja jotenki löytää ratkasut, ettei enää uhraa.*

Koreografin ja tanssijan suhteen moninaistumista kuvaa esimerkiksi tutkija Jo Butterworthin (Butterworth 2009, 187-188) viisitasoinen didaktis-demokraattisen prosessimalli. Ensimmäinen prosessimalli on koreografin autoritääristä valtaa korostava, jossa tanssijan tehtäväksi jää liikekielen imitoiminen ja toistaminen. Tässä prosessimallissa tanssijalla ja hänen kehollaan on instrumentin rooli, eikä osallistuvaa osaa koreografian

luomisessa. Toisessa prosessimallissa imitaation ja toistamisen lisäksi tanssija tulkitsee koreografin materiaalia oman kehollisuutensa lähtökohdista. Kolmatta prosessimallia kuvaa tanssijan aktiivinen osallistuminen; koreografilla on edelleen päätävävalta, mutta tanssijan toimintamahdollisuudet laajenevat. Hän voi toimia koreografin antamien tehtävien kautta esimerkiksi teoksen liikemateriaalin tuottajana. Neljännessä prosessissa koreografin rooli on entistä enemmän toimia fasilitoijana, eli olosuhteiden luojana, ja viides prosessimalli on täysin demokraattinen työryhmä. Tulkitseen aineistoa niin, että loukkaantuneen tanssijan haaste voidaan nähdä jopa mahdollisuutena laajentaa koreografista prosessia dialogisempaan suuntaan.

Ihmisen kietoutuneisuus maailmaan tarkoittaa sitä, että merkitykset eivät koskaan ole pelkästään yksilön omia merkityksiä, vaan muodostuvat suhteessa maailmaan ja siinä oleviin muihin ihmisiin. Rauhala toteaa, että toisen ymmärtäminen ainutkertaisena toisena, jolla on vain osittain tavoitettavissa oleva kokemusmaailma, on hyvä lähtökohta ihmissuhteille ja kunnioitukselle (Rauhala 2005b, 111). Siljan näkemyksen mukainen keskusteleva koreografin ja tanssijan vuorovaikutussuhde olisi toteutuessaan askel kohti dialogisuutta.

## 5 POHDINTA

Olen tutkinut opinnäytetyössäni tanssijan fyysistä vammautumista tajunnallis-reflektiivisenä merkityssuhteita muuttavana prosessina. Tutkimus on luonteeltaan fenomenologis-hermeneuttinen, jossa merkitykset ja ihmisen subjektiivinen elämismaailma ovat ensisijaisia tutkimuskohteita. Aineistona toimivat kolmen loukkaantumisen kokeneen tanssija-tanssinopettajan haastattelut sekä oma esiymmärrykseni tutkittavasta aiheesta oman kokemukseni kautta. Tutkimukseni on laadullinen ja siihen osallistui yhteensä kolme henkilöä. Tulokset eivät ole numeerisesti yleistettävissä tai siirrettävissä, mikä on laadulliselle tutkimukselle tavallista. (ks. esim. Moilanen & Rähä 2001, 63-65) Loukkaantuminen on aina subjektiivinen kokemus, jonka jokainen yksilö kokee omalla tavallaan.

Kun tutkimukseni käynnistyi marraskuussa 2014 tutkimussuunnitelman hahmottelemisella, en osannut aavistaa, mihin suuntaan työni loppujen lopuksi etenisi. Hahmottelin aluksi aiheeni opettajuuden teeman ympärille ja aikomukseni oli selvittää hyvin konkreettisella tasolla, millä tavoin loukkaantuminen on vaikuttanut tutkimukseen osallistujien pedagogisiin valintoihin. Aikomukseni oli tarkastella millä tavalla tutkittavat kokevat oman tanssijuutensa ja tanssinopettajuutensa muuttuneen vamman seurauksena ja millaisia käytännön ratkaisuja he jokapäiväisessä työskentelyssään tekevät. Haastatteluaineiston äärellä aikaa viettäen hahmotin teema-analyysin kautta vähitellen, että kyse onkin vammautumiskokemuksen tajunnallisuudesta ja osallistujien omasta merkityksenannosta vamman aiheuttamassa muutostilanteessa. Tutkimustyön prosessissa kiinnostavaa onkin ollut havainnoida oman ajattelun ja tutkimustaidon kehittymistä alun hatarista askeleista lopulliseksi työkseksi.

Tutkimusaineiston tulkintavaiheessa ihmisen elämismaailma merkityssuhteiden organisoitumisen kokonaisuutena nousi esiin entistä olennaisempaan tarkastelun kohteena. Tämä oli minulle tutkimuksen etenemisen kannalta ratkaiseva oivallus, joka johdatteli minut Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen ja merkityksellisten kokemusten tarkasteluun.



Tutkimuksen teoreettisena lähtökohtana on teoria ihmisen kokonaisvaltaisuudesta; kehollisuudesta, tajunnallisuudesta ja situationaalisuudesta. Koin, että holistisen ihmiskäsityksen esiintuominen teoreettisena taustavaikuttajana on avain merkityssuhteiden synnyn ja muutoksen ymmärtämiseen.

Tämän tutkimuksen kautta olen pyrkinyt tarkastelemaan vamman läpikäymisen kautta syntyviä tajunnallisia merkityssuhteita. Haastateltavat kertoivat muutoksesta ja siihen liittyvästä reflektiivisestä prosessista, joka on johtanut ajattelun muutoksesta käytäntöön. Vammautuminen kehollisena kokemuksena on edesauttanut merkitysten rakentamista ymmärryksen kautta, joka näkyy itsetuntemuksen lisääntymisenä ja aktiivisena pyrkimyksenä oman kokemusmaailman jäsentämiseen. Ymmärryksen mukaan kehossa vammautumisen seurauksena tapahtuva muutos ja tajunnallisuuden kautta tapahtuva itseohjautuva kehollisen havainnoinnin prosessi ja sisäinen motivaatio edesauttavat uusien merkityssuhteiden syntymistä.

Havaitsin, että omien tunteiden tunnistaminen itsereflektiivisenä prosessina edesauttaa uusien merkityssuhteiden syntyä. Oma vammaprosessia läpikäymällä ja taustavaikuttajia jäsentämällä haastateltavat olivat tulleet tietoisemmiksi kokemuksen merkityksellisyydestä. Omien kokemusten reflektointi ja niistä oppiminen ovat osa inhimillistä kasvua ja oman minuuden syvempää ymmärtämistä ja toteuttamista. Jäsentämällä omaa kokemustaan voi löytää vastauksia itseä askarruttaviin kysymyksiin kuten mikä minulle on tanssissa tärkeää ja mikä on työni tarkoitus ja merkitys. Prosessin kautta on mahdollista tulla entistä tietoisemmaksi siitä, että objektikehoon keskittynyt tanssin viitekehys ei ole enää itseä varten; tulevaisuuden urapolku näyttäytyy ihmisen kokonaisvaltaisen toimijuuden huomioonottavana, vuorovaikutuksellisenä ja eettisenä tanssiammattilaisuutena.

Haastatteluaineistoa tarkastellessani havaitsin, että haastateltavat eivät puhuneet aiheista samassa laajuudessa tai edes samasta näkökulmasta, joka teki aineiston teemojen hahmottamisesta haastavaa. Jokainen osallistuja koki loukkaantumisensa omalla tavallaan ja omasta situaatiostaan käsin. Tämän

ajatuksen valossa tutkimukseen olisi voinut liittää vielä toisen haastattelukierroksen kysymysten tarkentamista varten, mutta tutkimuksen laajuuden huomioon ottaen päätin rajata aineiston keruun yhteen haastattelukertaan. Huomattavimmat erot haastateltavien välillä syntyvät koetun ammatti-identiteetin mukaan. Opettajana toimivat Veera ja Anniina pohtivat kysymyksiä opettajuuden näkökulmasta ja Silja taas tanssijan näkökulmasta. Huomasin omaavani samanlaisia ajatuksia erityisesti Siljan kanssa yhteneväisen ammatillisen historiamme ja tanssitaustamme takia.

Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat muodostivat perusominaisuuksiltaan suhteellisen homogeenisen ryhmän; kaikki olivat naisia ja iältään 30 ikävuoden molemmin puolin. Tutkimukseni validiteettia todentaa tämä tutkimusraporttini. Sisäisen validiteetin arvioimisessa on tärkeää, että tutkija kuvaa tarkasti miten aineisto on kerätty ja avaa tutkimuksen etenemisen tarkasti raportissaan. (Moilanen & Räihä 2001, 56; Malinowski 1961, 2-25) Pyrkimykseni päästä aineiston kuvailun tasosta tulkintaan on edistänyt tutkimukseni validiteettia. Oma kokemukseni loukkaantumisesta muodostaa tämän tutkimuksen taustalla vaikuttavan esiymmärryksen; olen voinut hyödyntää omaa kokemustani tutkimusprosessin eri vaiheissa, mikä on lisännyt tutkimuksen luotettavuutta. Kiinnostavia jatkotutkimusaiheita voisivat olla loukkaantuneen kehosuhteen tutkiminen, kentän asenteiden kartoittaminen sekä tanssioppilaiden loukkaantumiskokemukset.

Loukkaantuminen elämänselämän kriittisenä tapahtumana ja siirtymävaiheena vaikuttaa yksilön persoonalliseen kasvuun. Työni tutkimustulososiossa olen esittänyt, että se muodostuu kokijalleen arvokkaaksi ja merkitykselliseksi kokemukseksi, joka sulautuu osaksi persoonallisuuden rakennetta. Omia kokemuksiaan refleктоimalla ihminen oppii ja saavuttaa uuden ja syvemmän ymmärryksen omasta kokemusmaailmastaan, jossa Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen ulottuvuudet; tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus, ovat läsnä. Tutkimukseni lisää ymmärrystä siitä, miten loukkaantumisen kokemusta merkityksellistetään. Tutkimuksen olennaisia löydöksiä ovat:

- Uudistuminen, oman toiminnan kehittäminen ja perspektiivin muutos kyseenalaistamalla ideaalit ja haastamalla totunnaiset toimintatavat

- Oman kehon kuuntelu ja arvostus, kriittinen suhtautuminen kehoa vahingoittavaan työskentelyyn
- Vastuu ja arvot opettajan ja tanssijan työssä, millaiseen työhön ja millä tavalla työtä halutaan tulevaisuudessa tehdä

Tämä tutkimus on ollut minulle tutustumismatka siihen, miten loukkaantumisen kokemusta on mahdollista tutkia. Tutkimuksen kautta tekemäni havainnot ovat olleet itselleni merkittäviä. Ymmärrän nyt laajemmin sitä, millainen muutos myös itsessäni on tapahtunut loukkaantumisen myötä. Tutkimuksen onnistumisen kannalta on ollut olennaisen tärkeää, että olen kokenut aiheen laajentavan omaa ymmärrystä itsestäni.

Tutkimukseni antaman tiedon kautta voidaan avata loukkaantuneen kokemusmaailmaa ja lisätä ymmärrystä tanssin kentällä yleisemmälläkin tasolla. Näin voidaan vaikuttaa alalla työskentelevien asenteisiin ja pyrkiä vaikuttamaan alalla vallitseviin haittaaviin työtapoihin. Loukkaantumisesta toipuneen tanssija-tanssinopettajan pyrkimys terveelliseen tanssityöskentelyyn ja vaikutusmahdollisuudet opettajan työn kautta tuleviin tanssijasukupolviin asenteiden tasolla ovat mittaamattoman arvokkaat.

## LÄHTEET

Aalten, A. 2005. In the Presence of the Body: Theorizing Training, Injuries and Pain in Ballet. *Dance Research Journal* 37/2, 55-72.

Aineistonhallinnan käsikirja. 2015. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkodokumentti. <<http://www.fsd.uta.fi/tiedonhallinta/>>. (luettu 4.3.2015)

Antikainen, A., Huotelin H. 1996. Oppiminen ja elämänhistoria. Aikuiskasvatuksen 37. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura

Bandura, A. 1994. Self-efficacy. In Ramachaudran, V. S. (ed.) *Encyclopedia of human behavior* vol. 4, New York: Academic Press, 71-81. Verkkodokumentti. <[www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf](http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf)>. (luettu 30.5.2015)

Bronner, S., Ojofeitimi, S. & Spriggs, J. 2003. Occupational Musculoskeletal Disorders in Dancers. *Physical Therapy Reviews* 8, 57-68.

Butterworth, J. 2009. Too Many Cooks? A Framework for Dance Making and Devising. In Butterworth, J. & Wildschut, L. (eds.) *Contemporary Choreography: A Critical Reader*. London: Routledge, 177-194.

Dewey, J. 1960. *How We Think*. Massachusetts: D.C Heath and Company.

Eläketurvakeskus. 2015. Eläkkeellesiirtymisikä 2014. Verkkodokumentti. <<http://www.etk.fi/fi/service/el%C3%A4kkeellesiirtymisik%C3%A4/677/el%C3%A4kkeellesiirtymisik%C3%A4>>. (luettu 13.7.2015)

Foucault, M. 2014. *Tarkkailla ja rangaista*. Helsinki: Otava.

Giddens, A. 1991. *Modernity and Self-identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cornwall: Polity Press.

- Helpi, L. & Immonen, K. 2006. Käsitteitä ja kokemuksia tanssiperäisten vammojen riskitekijöistä ja ennaltaehkäisystä. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Verkkodokumentti.  
<[https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/6725/stadia\\_1165490434\\_7.pdf](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/6725/stadia_1165490434_7.pdf)>. (luettu 15.7.2015)
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jaatinen, R. 1996. Opettajan kokemuksellinen tieto: Kertomuksia, kuvia vai kuvitelmia Teoksessa Lehtovaara, J. & Jaatinen, R. 1996. (toim.) Dialogissa osa 2: ihmisenä ihmisyyhteisössä. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu, 13-27.
- Jacobs, C., Hincapié, C. & Cassidy, D. 2012. Musculoskeletal Injuries and Pain in Dancers: A Systematic Review Update. *Journal of Dance Medicine and Science* 16, 74-84.
- Jussila, K. & Pitkänen T. 2002. Ikääntyvien työntekijöiden elämänmotivaatio. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 145-156.
- Karjalainen, V. 2004. Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta – mutta miten? Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme: ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: STAKES, 11-25.
- Kauppila, H. 2012. Avoimena aukikiertoon: opettajan näkökulma kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan baletinopetuksessa. *Acta Scenica* 30. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WS Bookwell.
- Klemola, T. 2004. Taidon filosofia - Filosofin taito. Tampere: Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino.

Kornspan, A. S. 2009. *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology*. USA: McNaughton & Gunn.

Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. *Kehityopsykologia: Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. *Suru ja surutyö*. Helsinki: Basam Books.

Laakkonen, J. 1993. *Selvitys tanssijoiden aktiiviuran päättymisestä ja uudelleenkoulutuksen mahdollisuuksista* Täydennyskoulutuskeskus: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 19. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Lehtovaara, J. 1996. *Dialogissa – kokonaisena ihmisenä avoimessa yhteydessä Toiseen*. Teoksessa Lehtovaara, J. & Jaatinen, R. 1996. (toim.) *Dialogissa osa 2: ihmisenä ihmisyhteisössä*. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu, 29-56.

Lehtovaara, M. 1996. *Situationaalinen oppiminen*. Teoksessa Lehtovaara, J. & Jaatinen, R. 1996. (toim.) *Dialogissa osa 2: ihmisenä ihmisyhteisössä*. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu, 79-107.

Leino, E. 2004. *Sosiaalisen näkökulman väistämättömyys lääkinnällisessä kuntoutuksessa*. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) *Kuntoutus kanssamme: ihmisen toimijuuden tukeminen*. Helsinki: STAKES, 93-101.

Löytönen, T. 2004. *Keskusteluja tanssi-instituutioiden arjesta*. Acta Scenica 16. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Moilanen, P. & Rähkä, H. 2001. *Merkitysrakenteiden tulkinta*. Teoksessa Aaltola, J., & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus, 46-69.

Nurmi, J-E & Salmela-Aro, K. 2002. *Motivaatio elämänkaaren siirtymissä*. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). *Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 54-66.

Parviainen, J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä: filosofinen tutkielma tanssista. Talfit. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Parviainen J. 1997. Taito, kehomuisti ja kehollinen tieto: Miten nykytanssijan kehollista tietoa ja taitoa voidaan käsitteellistää? Teoksessa Sarje, A. & Pakkanen, P. (toim.) Näkökulmia tanssinopettamiseen: Suomalaisten tanssitaiteilijoiden ja tanssintutkijoiden kirjoituksia. Helsinki: Opetusministeriö, 133-149.

Parviainen, J. 1998. Bodies Moving and Moved: A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and the Cognitive and Ethical Values of Dance Art. Tampere: Tampere University.

Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.

Pohjola, H. 2012. Toinen iho: Uransa loukkaantumiseen päättäneen nykytanssijan identiteetti. Acta Scenica 29. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

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

Rauhala, L. 2005b. Tajunnan itsepuolustus. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, L. 2005c. Ihminen kulttuurissa, kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.

Rensujeff, K. 2014. Taiteilijan asema 2010. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta. Verkkodokumentti.  
<[www.taike.fi/documents/10921/0/Taiteilijan+asema+2010.pdf](http://www.taike.fi/documents/10921/0/Taiteilijan+asema+2010.pdf)>. (luettu 31.3.2015)

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Rönkkö, R., Heliövaara, M., Malmivaara, A., Roine, R., Seitsalo, S., Sainio, P. & Kettunen, J. 2007. Musculoskeletal Pain, Disability and Quality of Life Among Retired Dancers. *Journal of Dance Medicine and Science* 11, 105-109.

Shusterman, R. 2012. *Thinking through the body*. New York: Cambridge University Press.

Siljander, P. & Karjalainen, A. 1993. Kvalitatiivisen aineistoanalyysin sitoumuksista. Teoksessa Anttonen, S. & Raivola, R. (toim.) *Kasvatus ja koulutus muuttuvassa yhteiskunnassa*. Oulu: Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 5, 84-101.

Sikkelä, R. 2001. *Persoonallisesti merkittävät oppimiskokemukset*. Joensuu: Joensuun yliopisto. Verkkodokumentti.  
<<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/kipinat/RaimoS.htm>>. (luettu 5.5.2015)

Solomon, R., Solomon, J. & Minton, S. C. 2005. *Preventing Dance Injuries*. USA: Human Kinetics.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2003. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Turunen, K. E. 1992. *Arvojen todellisuus. Johdatus arvokasvatukseen*. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Turunen, K. E. 1997. *Halut, arvot ja valta*. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Törmä, S. 1996. Kasvu kokemuksellisena prosessina ja kasvatuksen mahdollisuus Teoksessa Lehtovaara, J. & Jaatinen, R. 1996. (toim.) *Dialogissa osa 2: ihmisenä ihmisyyhteisössä*. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.

Vartiainen, M. & Nurmela, K. 2002. Tavoitteet ja tulkinnot: motivaatio ja palkitseminen työelämässä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 188-212.



Värri, V-M. 2000. Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään. Tampere: Tampere University Press.

Wertz, F.J. 1988. Approaches to perception in phenomenological psychology: The alienation and recovery of perception in modern culture. In R.S. Valle & S. Halling (eds.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology*. New York: Plenum Press, 83-97.

## KUVIOT JA TAULUKOT

Kuvio 1: Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen .....	29
Taulukko 1: Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä .....	30
Taulukko 2: Aineiston abstrahointi .....	30